



**PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190**





## ПРИМЕТЫ МОДЫ

Модели и рисунки С. Качарова





2 ЗИМА - ВЕСНА  
1982-83  
МОСКВА

МОДЕЛИ СЕЗОНА



## Свяжите шаль



86. Шаль. Шерсти 250 г (пряжа № 15,6/2 в одну нить). Крючок № 2. Основное вязание — столбики без накида. Рисунок шали состоит из крупных и мелких орнаментальных мотивов (см. фото), количество которых определяется размерами шали и плотностью вязания. Приблизительные размеры шали: ширина — 190 см, высота — 80 см. Сначала свяжите мелкие мотивы (розетки с двенадцатью лепестками), затем — крупный мотив — розетку с двенадцатью четырьмя лепестками, которую обвяжите сеткой (3 ряда) столбиками без накида и воздушными петлями. В последнем ряду сетки присоедините три лепестка мелкого мотива. Далее вяжите крупные мотивы, последовательно привязывая в последнем ряду три лепестка мелких мотивов и три цепочки сетки крупных мотивов. Шаль отпарьте и обвяжите по краю следующим образом: два ряда — столбик без накида, одна воздушная петля и т. д.; следующие два ряда — столбик без накида, 4 воздушные петли и т. д. Для выполнения кистей на картон шириной 22 см намотайте нить. С одной стороны нити разрежьте, затем сложите их по 4—5 вместе. Эти пучки сложите вдвое. Введите крючок в дырочку по краю шали, подхватите сложенные нити за середину и протяните их через дырочку в виде петли. Через петлю протяните концы кисти и затяните. Длина кистей в готовом виде 20 см.

87. Шаль. Шерсти 300 г (пряжа № 10/2 в одну нить). Крючок № 3. Вязание — столбики без накида и с накидом. Шаль состоит из круглых и квадратных мотивов (см. схему). Количество мотивов определяется размерами шали (см. описание мод. 86) и плотностью вязания.

Свяжите мотивы квадратов: сначала — четыре кольца, затем — пятое, присоединяя в последнем ряду последовательно эти четыре кольца. Затем свяжите круглый мотив (вершина шали), привязав к нему в последнем ряду квадратный мотив. Далее вяжите круглые мотивы, присоединяя к ним в последнем ряду квадратные и близлежащие круглые мотивы. Закончив вязание, шаль отпарьте и к краям привяжите кисти, как в мод. 86.



1 стр. обл. Шапочка с орнаментом. Шерсть: 100 г белой и 50 г коричневой (мохер или пушистая деревенская пряжа средней толщины в одну нить). Круговые спицы № 4. Вязание — чулочное с орнаментом (см. схему) и резинка 2×2. Наберите белой нитью 99 петель и провяжите сначала 3—4 ряда чулочной вязкой, затем — 9 см резинкой 2×2. Далее вяжите чулочной вязкой орнамент. Закончив орнамент, разделите вязанье на 12 частей в соответствии с рисунком. В трех частях, приходящихся на основной элемент орнамента, будет по 9 петель, в остальных — по 8. Петли четных частей последовательно переснимите на вторую спицу, а петли начетных частей — на вспомогательную нить. Оставшиеся на спицах петли вяжите чулочной вязкой, равномерно убавляя в каждом ряду по 5—6 петель. Через 6—7 рядов петли переснимите на прочную нить, туго стяните и сшейте этой же нитью. Получилось нижнее донышко шапочки. Из петель со вспомогательной нити аналогичным образом свяжите верхнее донышко. Закончите вязание «шишечкой».

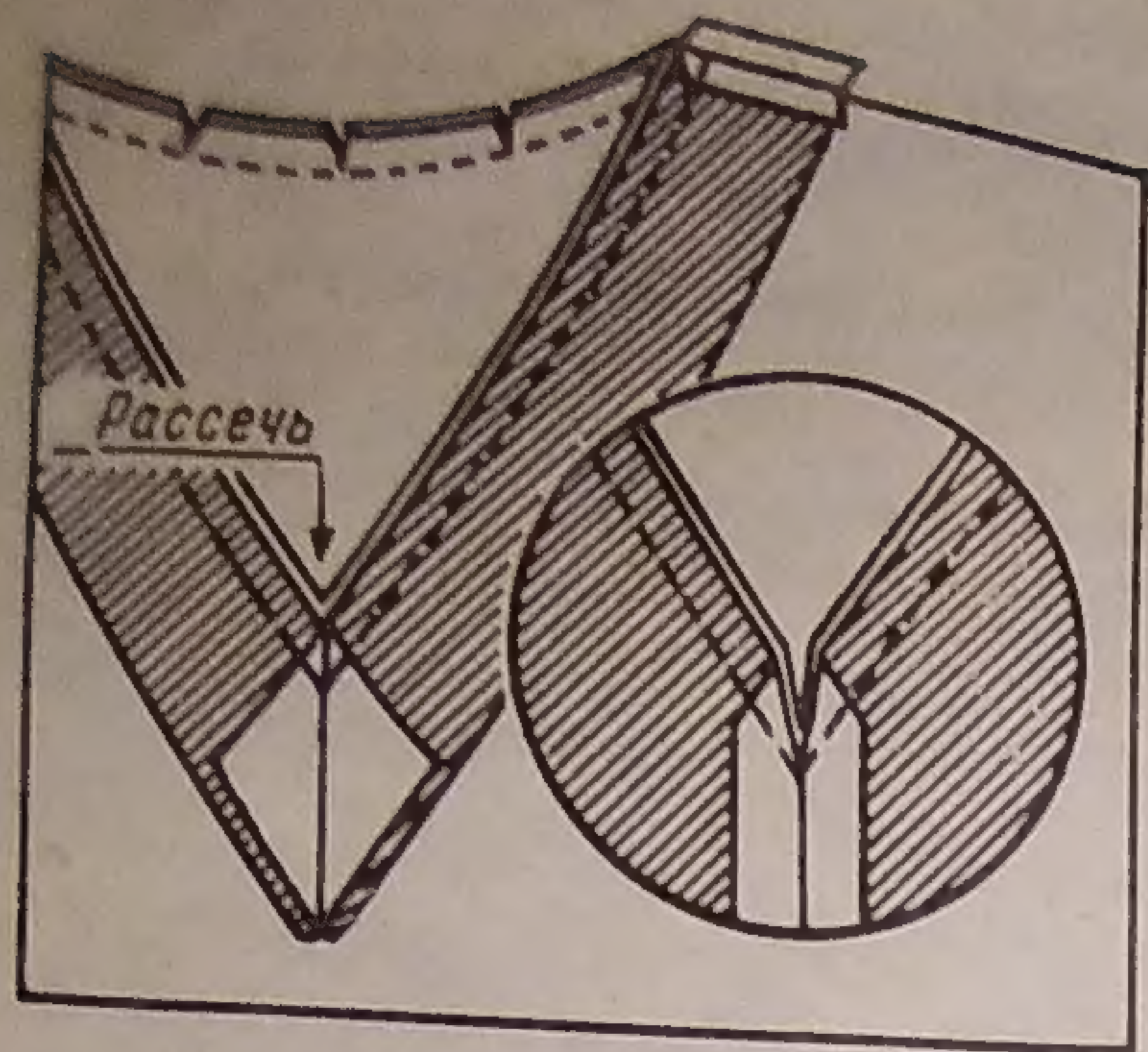
Схема вязания орнамента на III стр. обл.

Сдано в набор 19.05.82 г. Подписано к печати 4.08.82 г. Формат 70×108 1/8. Объем 4,5 п. л. + 2 п. л. выкройки. Уч.-изд. л. 12,1. Тираж 600 000 экз. Заказ № 965. Цена 1 руб. 90 коп. Текст набран на фотонаборных машинах.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

© Всесоюзный институт ассортимента изделий легкой промышленности и культуры одежды. 1982 г.





тщательно и аккуратно.

Конечно, в рамках нашего краткого курса шитья невозможно рассказать обо всех способах изготовления воротников, мы остановимся на наиболее распространенных — отложных (в том числе и с цельнокроеной стойкой) и воротниках с отрезной стойкой. Об отделочных отложных одинарных воротниках вы можете прочитать в этом же журнале на стр. 24—25.

Нужно помнить следующее: двойной воротник независимо от формы должен состоять из двух деталей — собственно воротника и подворотника. Верхнюю деталь следует кроить немного больше подворотника, учитывая припуск на перегиб и на «перепуск» по внешнему контуру. У воротника из плотной ткани эта разница должна быть больше.

Чтобы воротник лучше лежал и сохранял форму, в него нужно проложить прокладку. Материал прокладки зависит от ткани, из которой выполнен воротник: если эта легкая непрозрачная ткань, то из нее лучше сделать и прокладку, если плотная — прокладка должна быть из хлопчатобумажной ткани — бязи, например, (предварительно ее необходимо прогладить через влажную ткань, чтобы избежать усадки после стирки), «флизелина» или клеевой.

Прокладку скроите по размерам подворотника, затем наложите на изнаночную сторону подворотника и приметайте. Теперь подворотник (вместе с прокладкой) сложите с воротником лицевыми сторонами внутрь, сметайте и стачайте, делая посадку верхнего воротника на углах и скругленных местах, чтобы в готовом виде края воротника не загибались, а уголки не поднимались вверх. Припуск прокладки срежьте почти до шва (7). Припуски на швы в скругленных местах надсеките (8). Воротник выверните на лицевую сторону, углы и швы выправьте и прутюжьте, делая перепуск в сторону подворотника. Борта и застежка должны быть обработаны до сметывания воротника с горловиной. Отложной воротник соедините с лифом следующим образом: совместите лицевую сторону подворотника с лицевой стороной основной детали, уравнийте срезы и втачайте со стороны подворотника. Срез верхнего воротника подогните внутрь, приметайте, перекрывая шов притачивания подворотника, и пришейте ручными потайными стежками (9). Верхний воротник можно пристрочить и на машинке: для этого его нужно приметать с изнаночной стороны изделия, а пристрочить — с лицевой стороны, машинную строчку следует проложить в шов соединения подворотника с лифом (10).

Воротники, состоящие из двух частей — собственно воротника и отрезной стойки — типичны для классических мужских рубашек и

женских блузок спортивного стиля. Каждую из частей такого воротника обработайте отдельно в той же последовательности, что и обыкновенный отложной воротник. Сначала сметайте и стачайте детали воротника и прокладку, надсеките скругленные места, воротник выверните и отстрочите (11). Затем воротник вложите между половинками стойки (здесь также проложите прокладку), сметайте и стачайте со стойкой (12), стойку выверните (13). Все вместе еще раз прометайте и отутюжьте. Готовый воротник приложите лицевой стороной к изнаночной стороне модели, пристрочите, отогните кверху и, подогнув срез стойки, пристрочите со стороны подворотника (14). Стойку отстрочите.

#### Манжеты

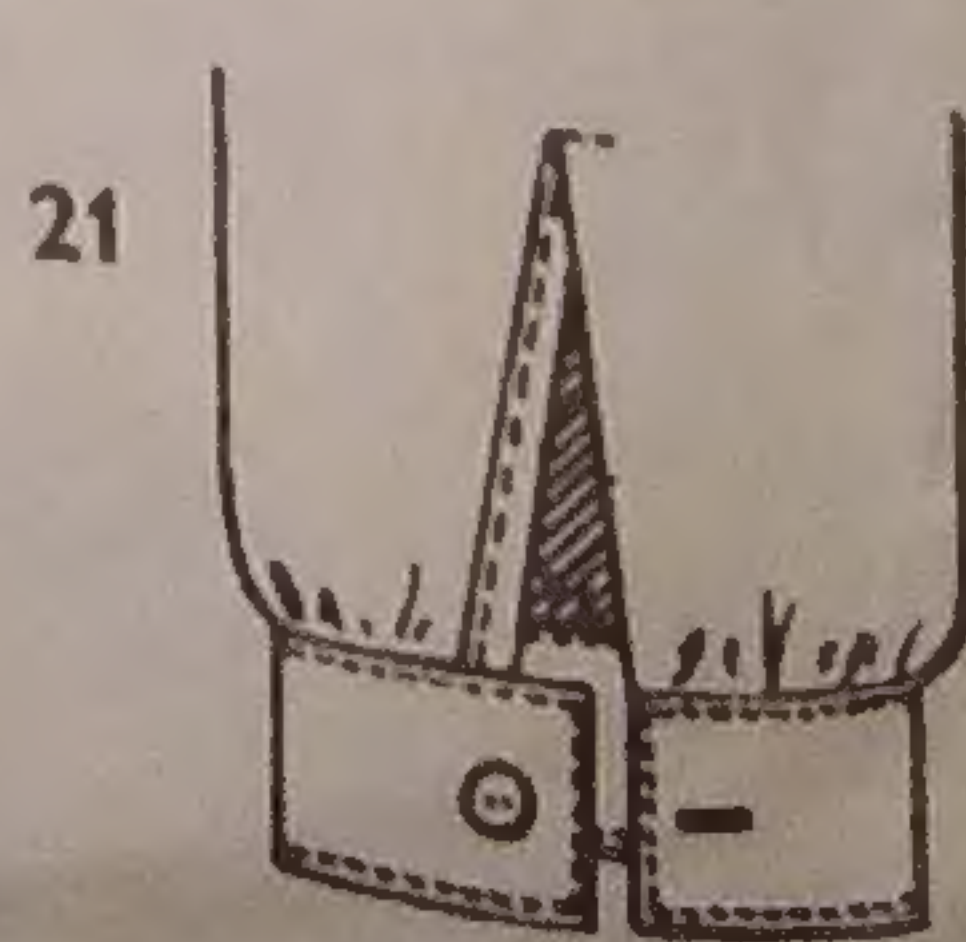
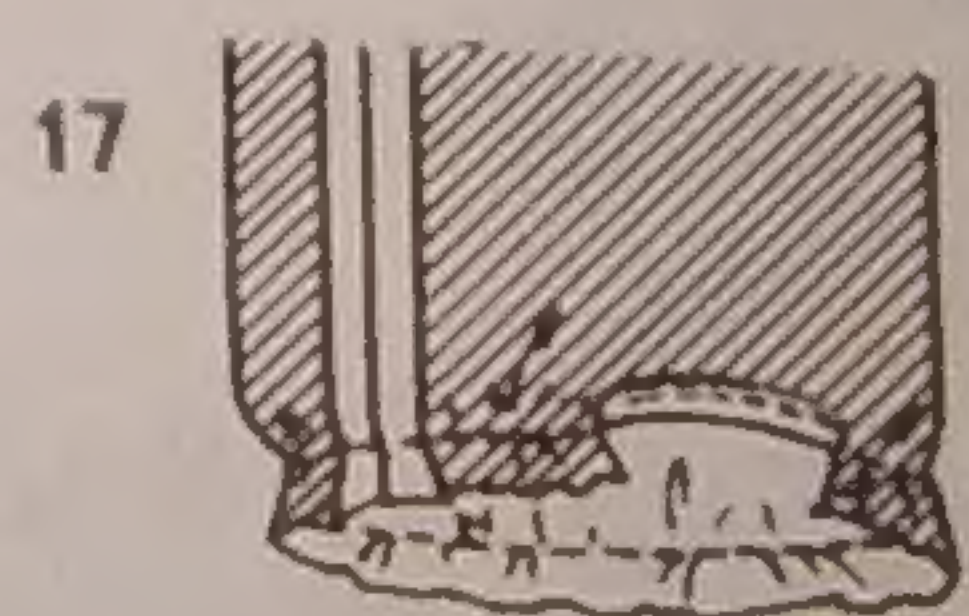
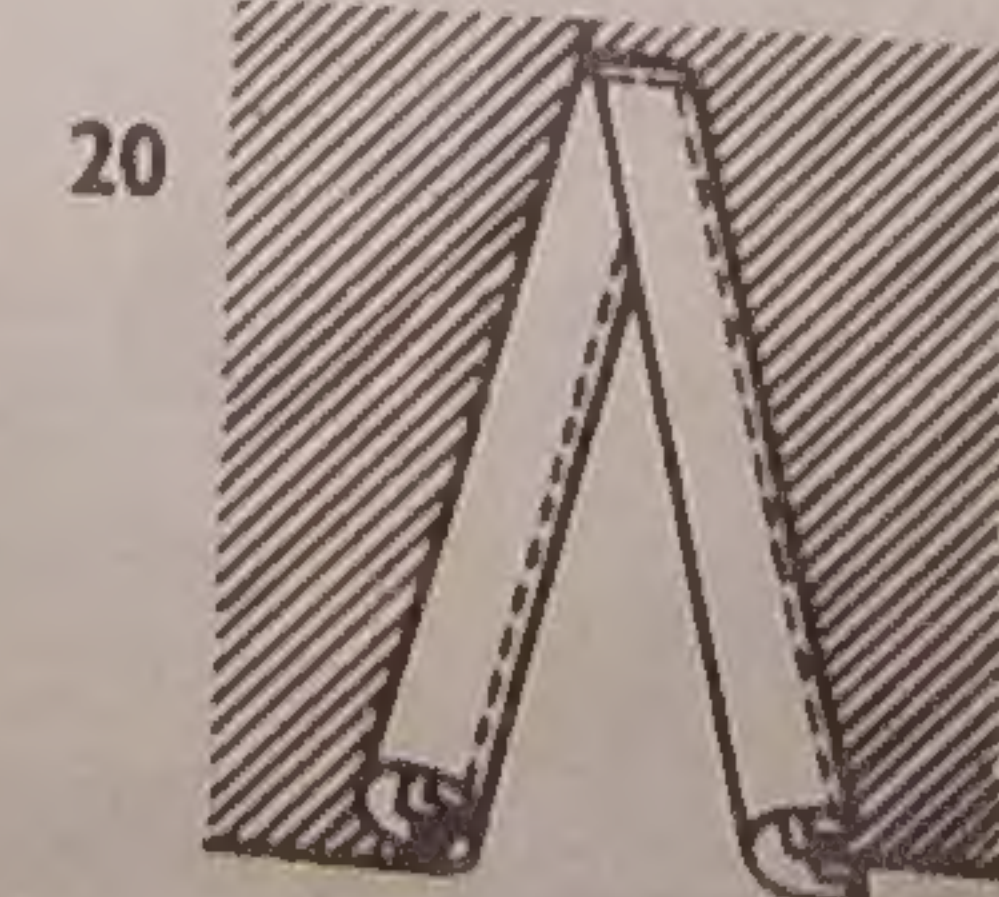
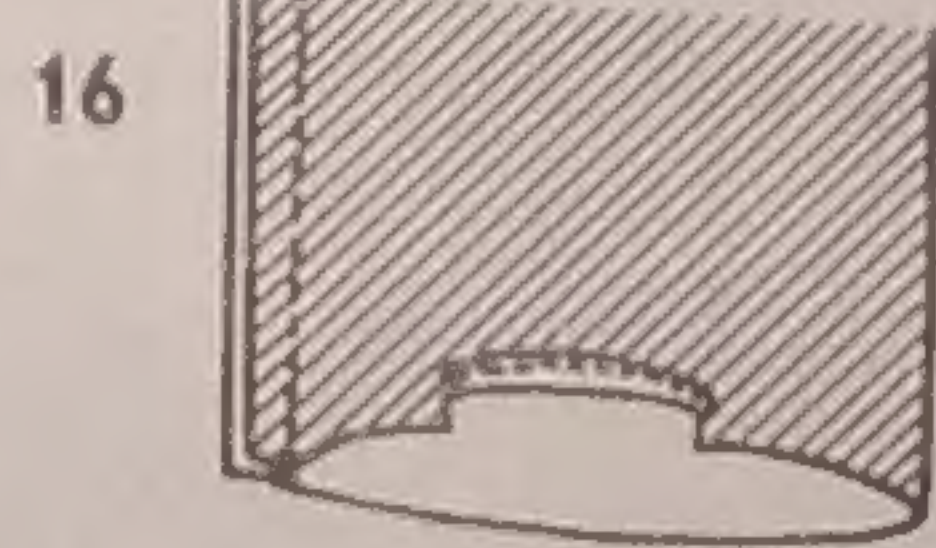
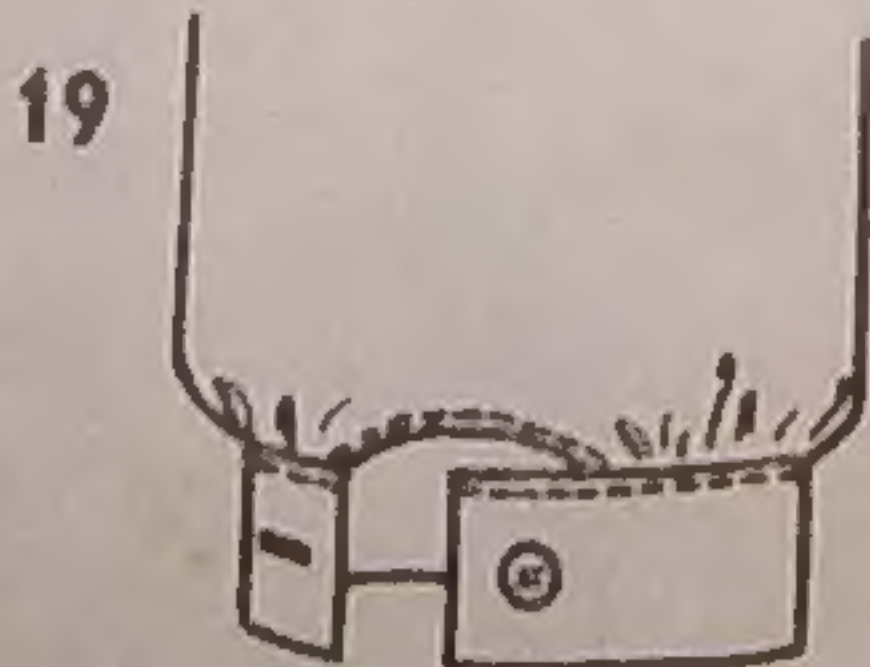
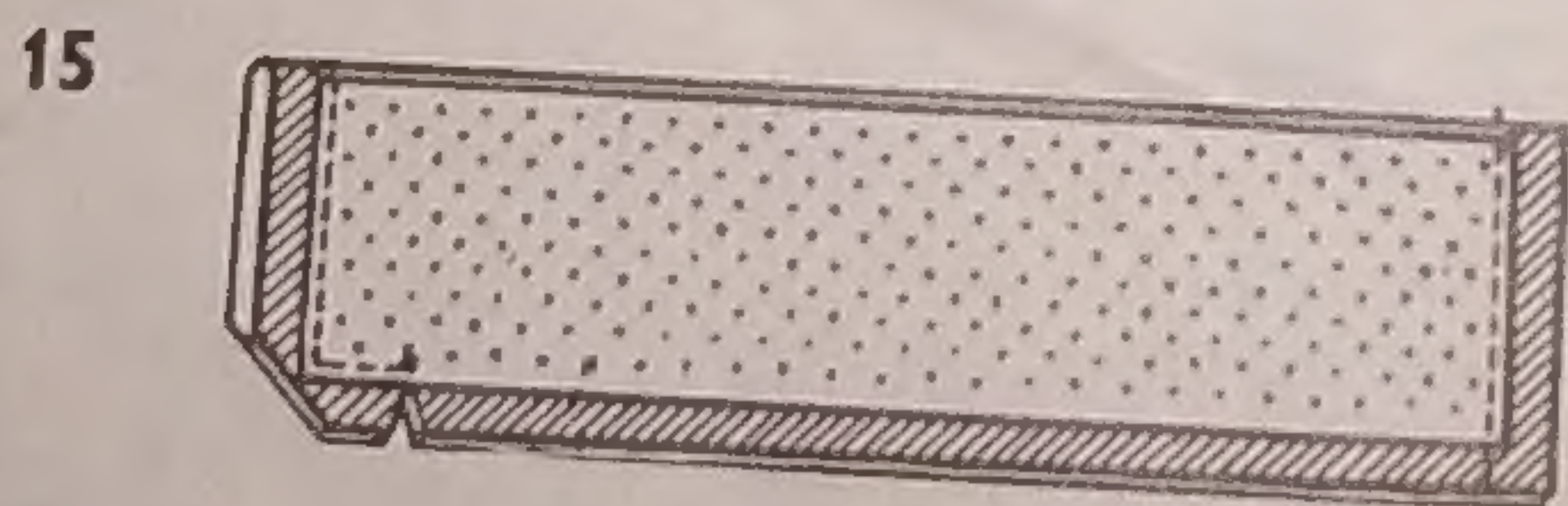
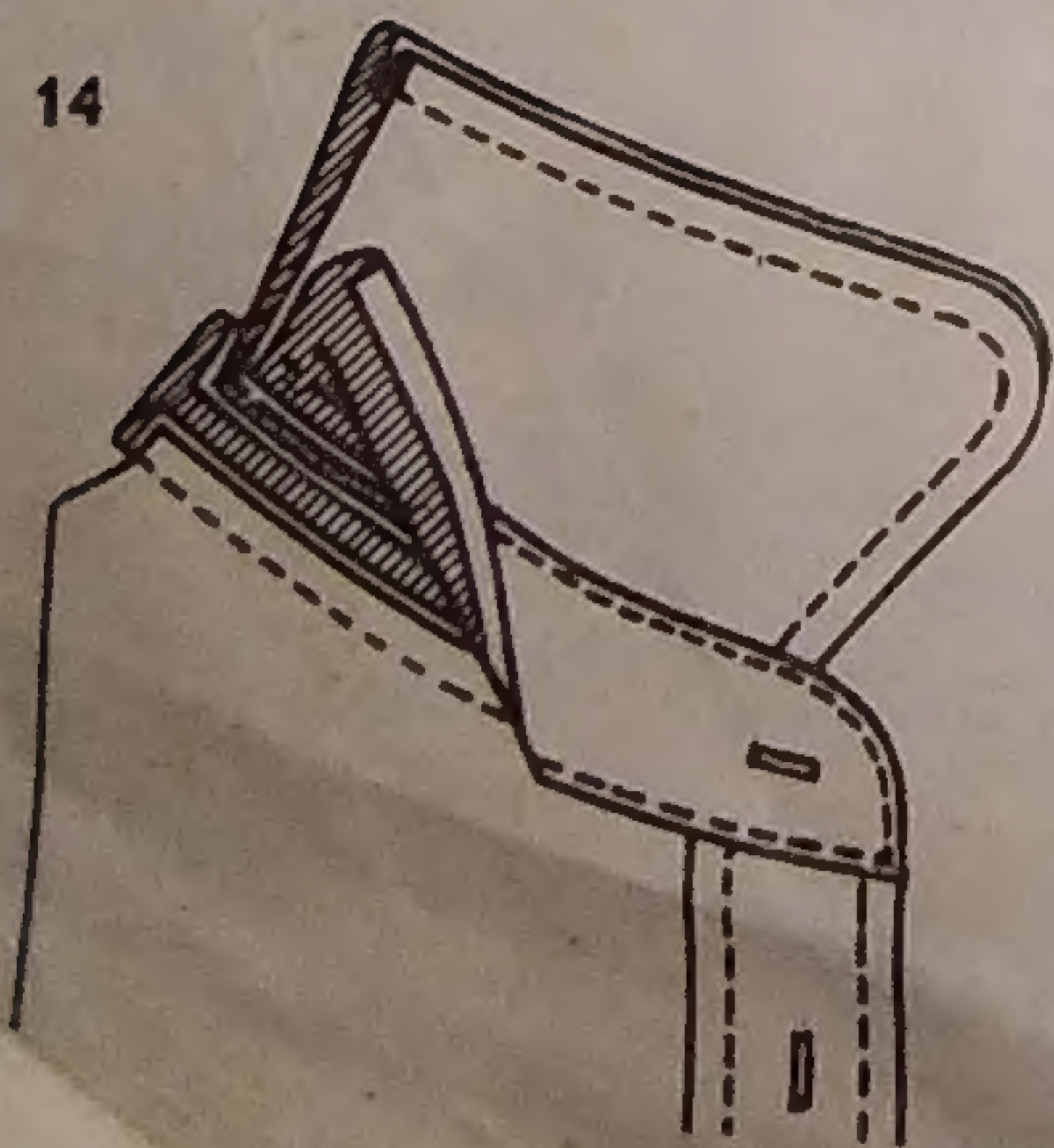
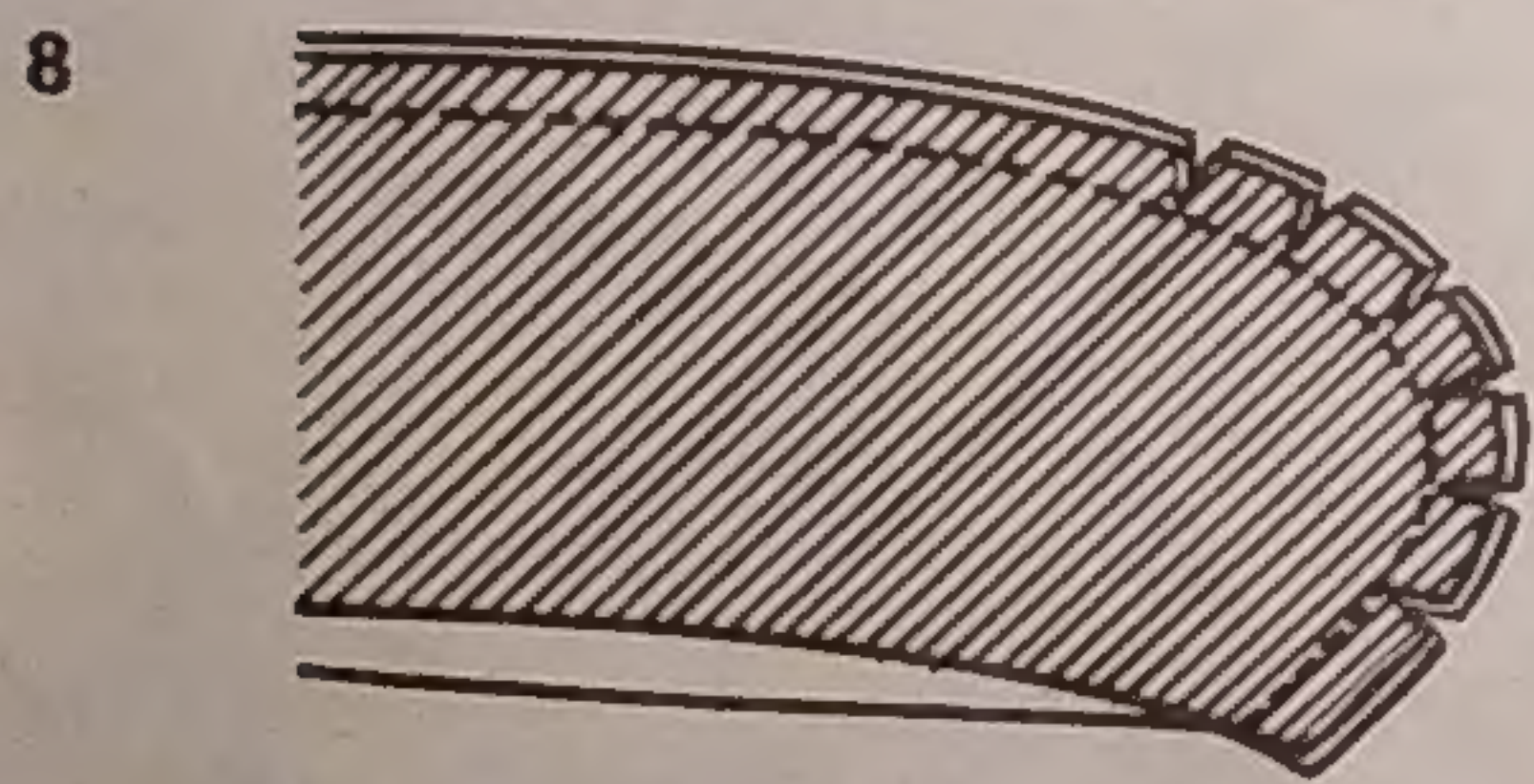
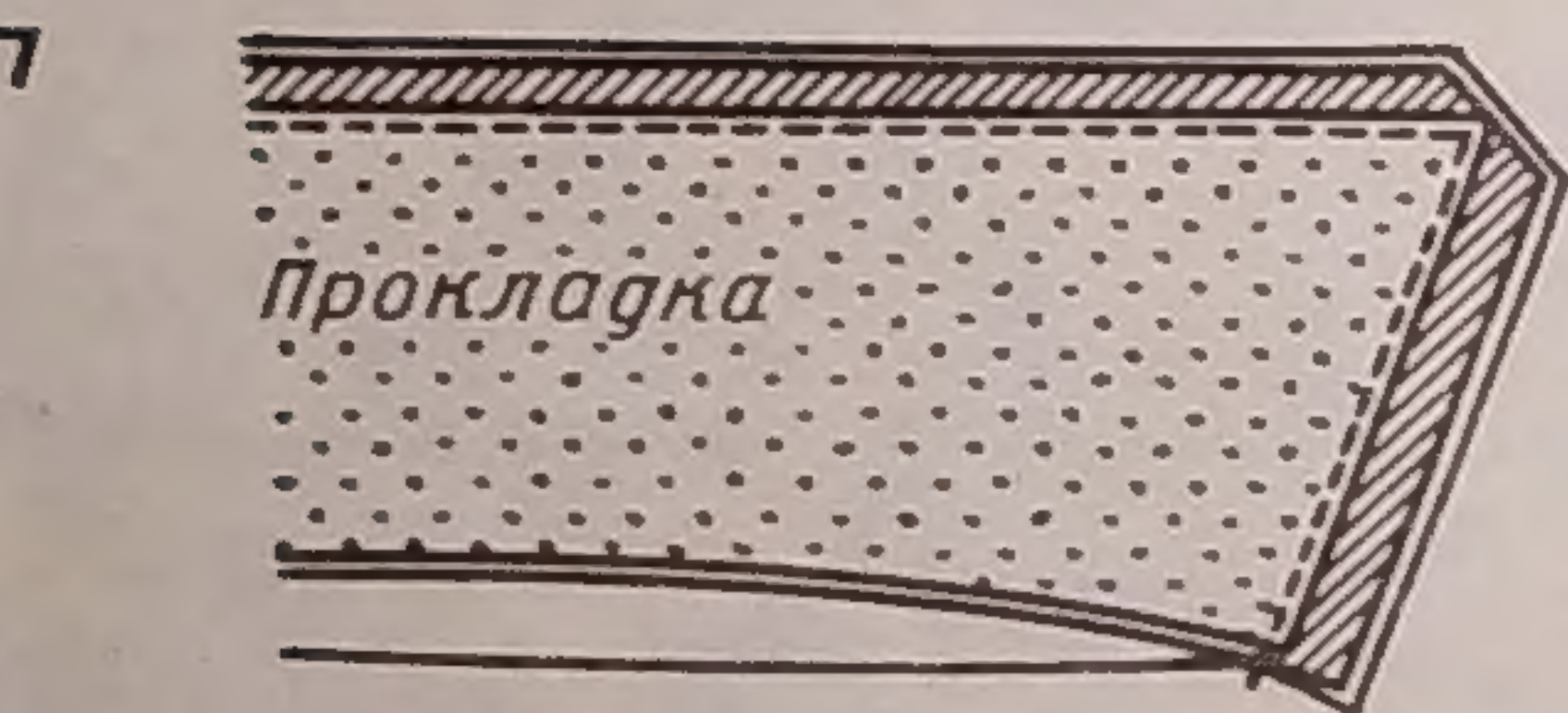
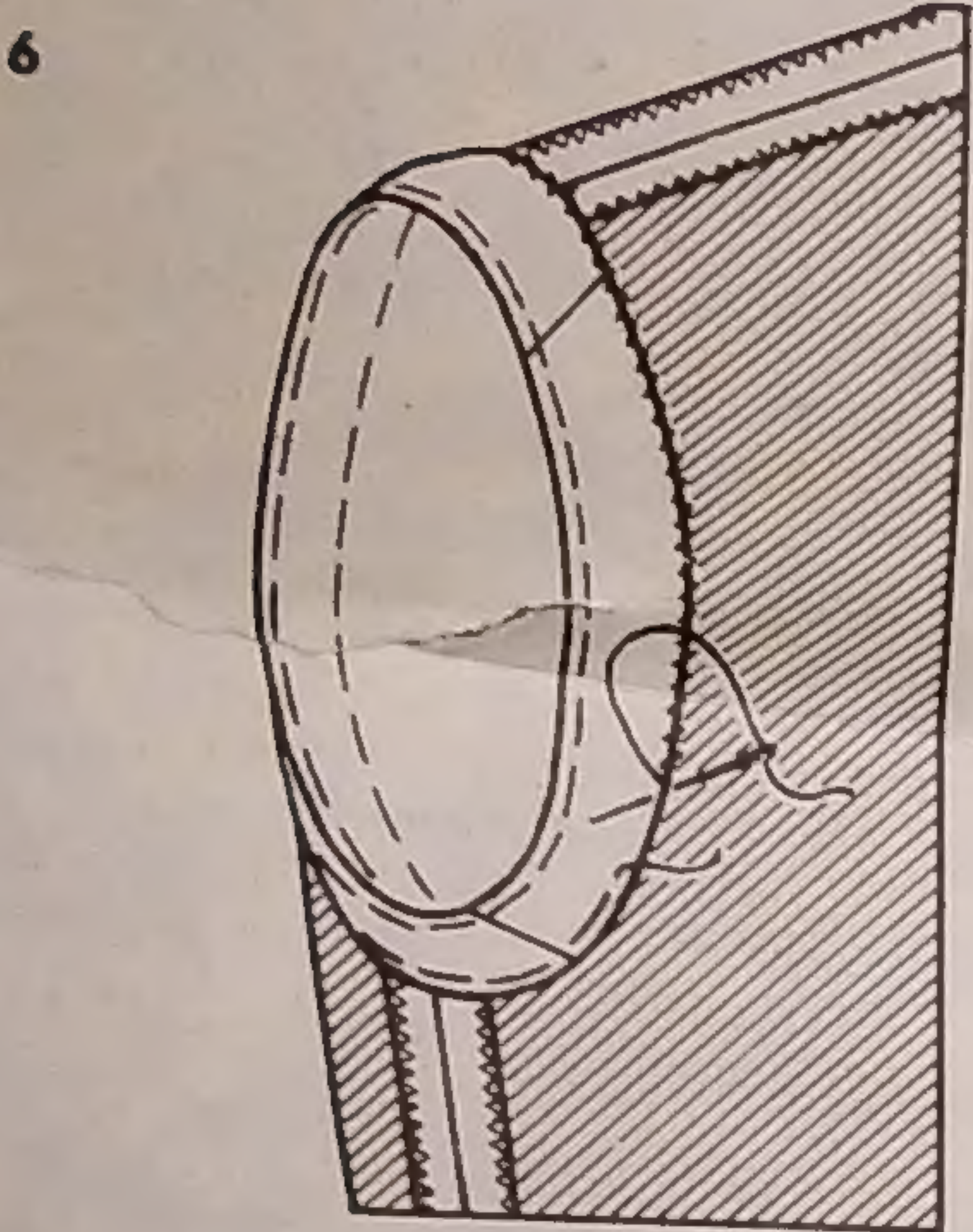
Манжеты могут быть прямыми, фигурными, замкнутыми или с обработанными концами, с застежкой на запонках или пуговицах, притачными или отложными.

Прямые притачные манжеты выкраивают цельными. Манжету сложите вдоль пополам лицевой стороной внутрь, уравнийте срезы, со стороны подманжеты приметайте прокладку, манжету стачайте с двух сторон, припуск на швы в уголках срежьте (15). Манжету выверните, выметайте и отутюжьте.

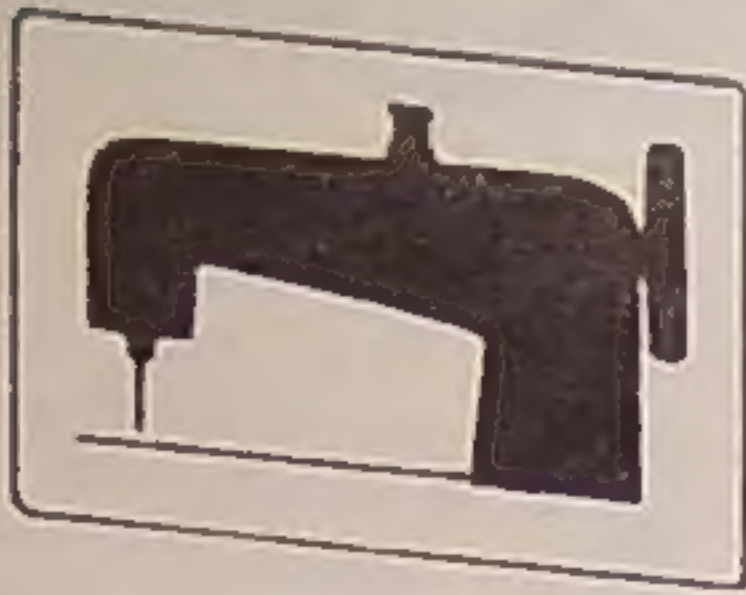
Перед тем, как прикрепить манжету к рукаву, нужно обработать его разрез. Он может быть горизонтальным, его следует обработать как показано на рис. 16 (припуск на шов 0,4—0,5 см). Низ рукава присборите (17). Манжету притачайте к рукаву сначала с изнаночной стороны (18), а затем настрочите по лицевой стороне (19). Теперь можно прометать петлю и пришить пуговицу.

Разрез по низу рукава может быть вертикальным и обработан планкой. Для этого к разрезу, разведенному под углом 180°, с изнаночной стороны приложите планку лицевой стороной внутрь и пристрочите, сначала отступив от края на 0,7 см, к верхней части разреза сводя строчку «на нет», и закончив другим краем разреза также на 0,7 см. Планку перегните вдоль пополам и отогните на лицевую сторону рукава. Подогнув свободный срез на 0,7 см, приметайте планку к лицевой стороне рукава, перекрывая шов притачивания, и настрочите вкрай. С изнаночной стороны планку по сгибу в верхней части перестрочите вкрай (20). Манжету соедините с рукавом в той же последовательности, что и в первом случае, который описан выше (21).

Более подробно о том, как обрабатываются различные разрезы, мы расскажем на следующем уроке. Это будет последний урок нашей школы. На нем также пойдет речь о всех завершающих операциях шитья: как пришить застежку-молнию, пуговицы, крючки, обработать петли.







## Урок четвертый

На этом уроке мы расскажем, как обработать вырез горловины, проймы, пришить воротник и манжеты.

### Как обработать горловину и проймы

В изделиях без воротника срезы горловины могут быть обработаны различными способами: окантовочным швом, обтачкой, скроенной по косой, и обтачкой, скроенной по форме горловины. Мы расскажем подробно об одном из них, наиболее распространенном — обработке обтачкой, выкроенной по форме горловины.

На выкройках, которыми вы пользуетесь, деталь обтачки горловины может быть дана самостоятельно. На ней обычно обозначено и направление долевой нити. Но если этого нет, помните: обтачка кроится по тому же направлению долевой нити, что и обрабатываемая деталь. Исключения бывают редки, обычно в этом случае есть специальное примечание: обтачку кроить по косой.

Иногда на выкройках (в том числе и тех, что помещаются в нашем журнале) форму обтачки показывают тонкой линией на основной детали. А что делать, если обтачка не обозначена на выкройке? Прежде всего с основной детали на чистый лист бумаги переснимите линию выреза горловины, а затем на расстоянии 4—5 см от нее проведите линию обтачки той же конфигурации, если на выкройке нанесена вытачка, ее нужно предварительно сколоть булавками (1). Выкройку вырежьте, проверьте путем наложения, совпадает ли она с основной деталью и, если все в порядке, выкраивайте обтачку из ткани в соответствии с направлением долевой нити.

Части обтачки сложите лицевыми сторонами

внутри и стачайте. Отлетной срез обтачки обработайте строчкой зигзаг или отстрочите вкрай, подогнув его на 0,5—0,7 см внутрь. Обтачку наложите на основную деталь лицевыми сторонами внутрь, совмещая швы стачивания частей обтачки с плечевыми швами, приметайте и пристрочите. Если вырез горловины имеет овальную форму, припуск на шов следует расчесть в нескольких местах (2). Затем обтачку выверните, выметайте, при желании отстрочите; отлетной край, если он уже обработан, закрепите в нескольких местах, если нет — подогните внутрь и прикрепите ручными потайными стежками (3).

Таким же образом обрабатывается и четырехугольный вырез (обтачка может быть подкройной или составленной из нескольких частей). Но в этом случае припуск на шов распускается лишь в уголках, до шва. Все последующие операции выполняются аналогично тем, которые описаны выше (4). Обтачка V-образного выреза может быть подкройная цельнокроеная (это лучший вариант) или со швом посередине. В последнем случае шов после стачивания частей обтачки следует разутюжить. Обтачку наложите на основную деталь лицевыми сторонами внутрь, приметайте и притачайте по линии выреза горловины (от угла кверху). Припуск на шов раскатайте (5) и только потом обтачку отверните наизнанку.

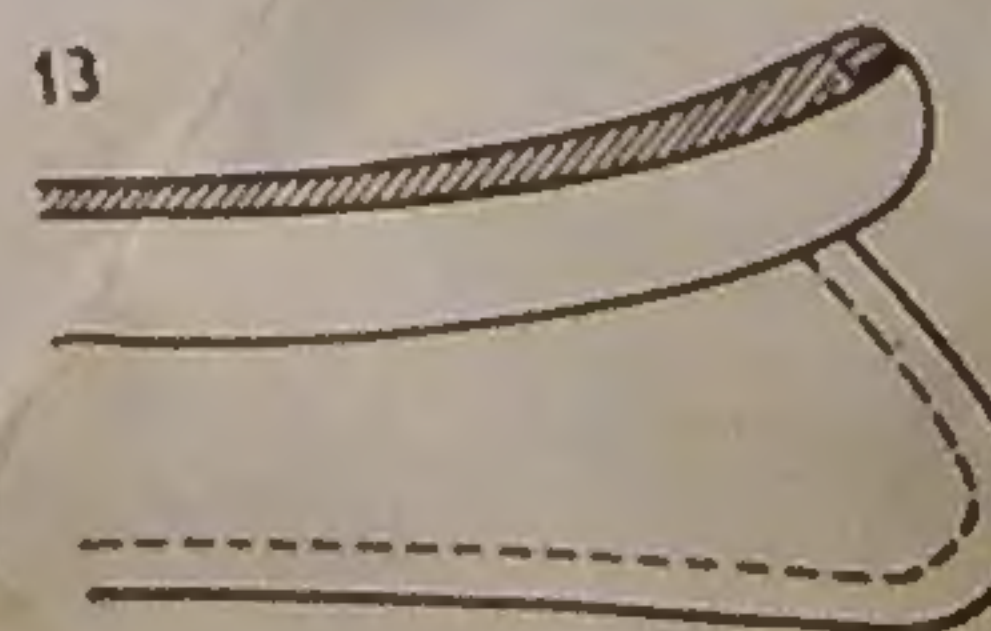
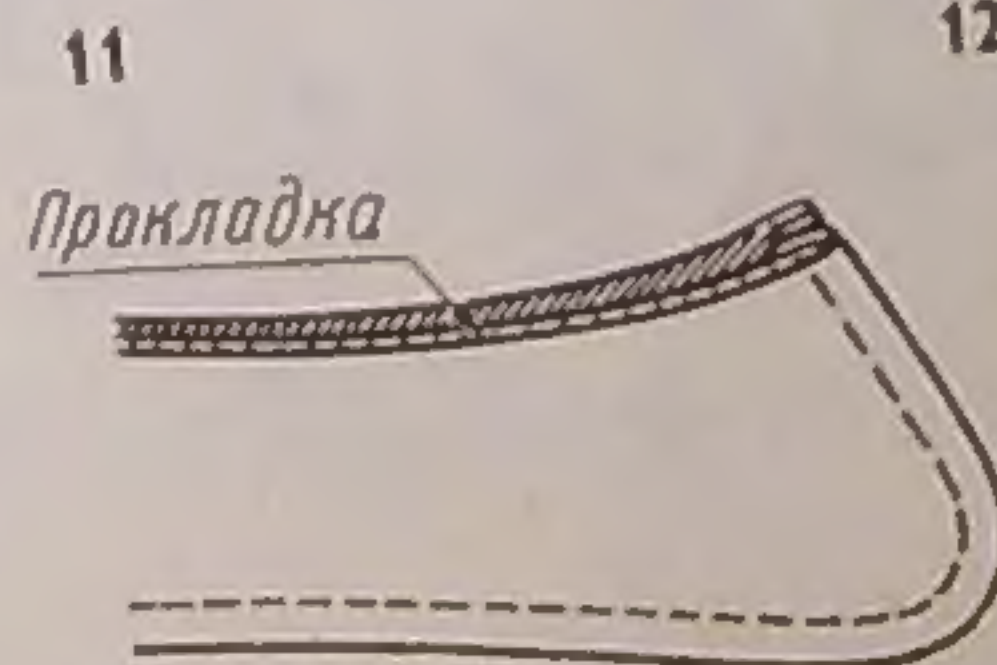
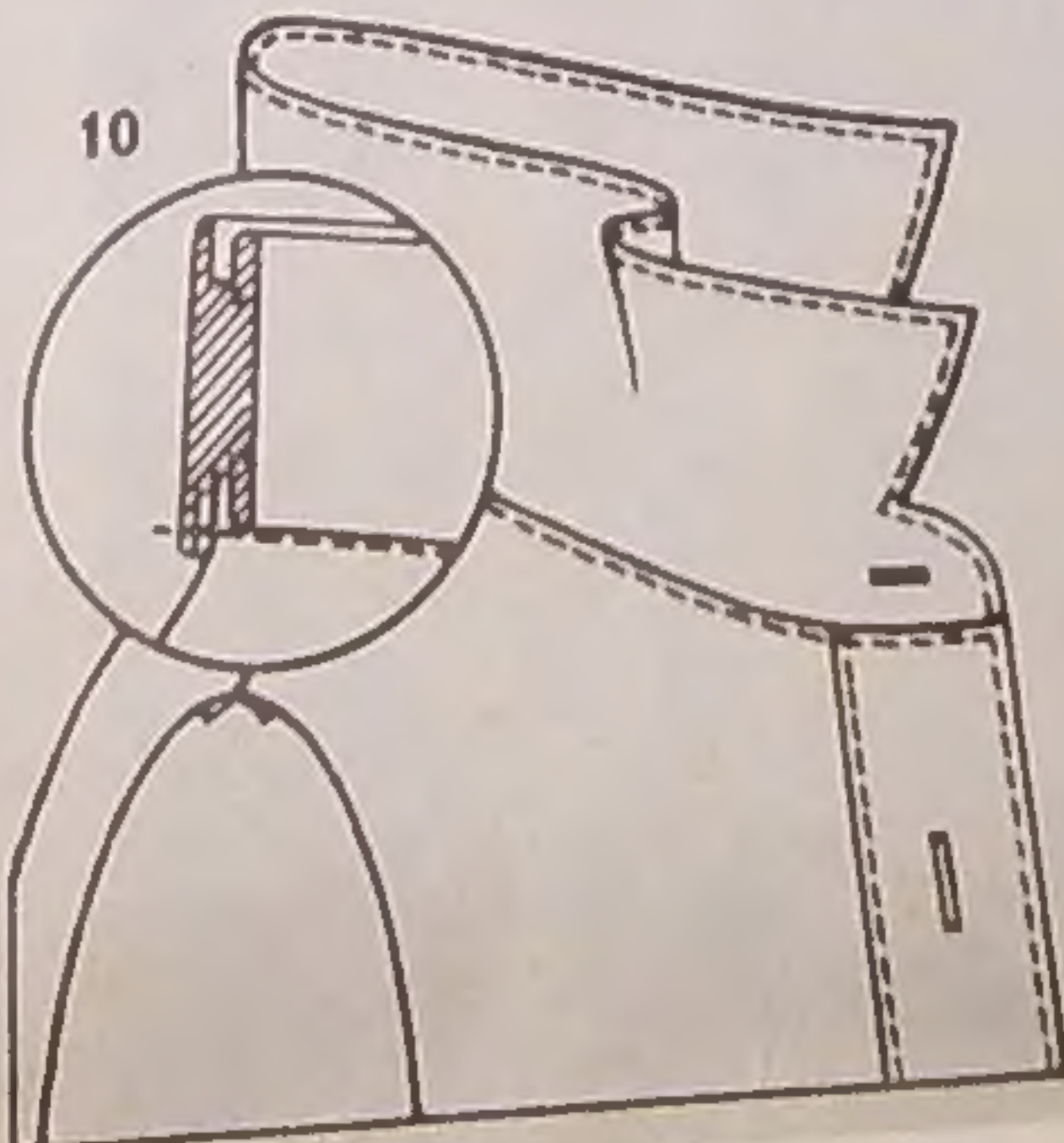
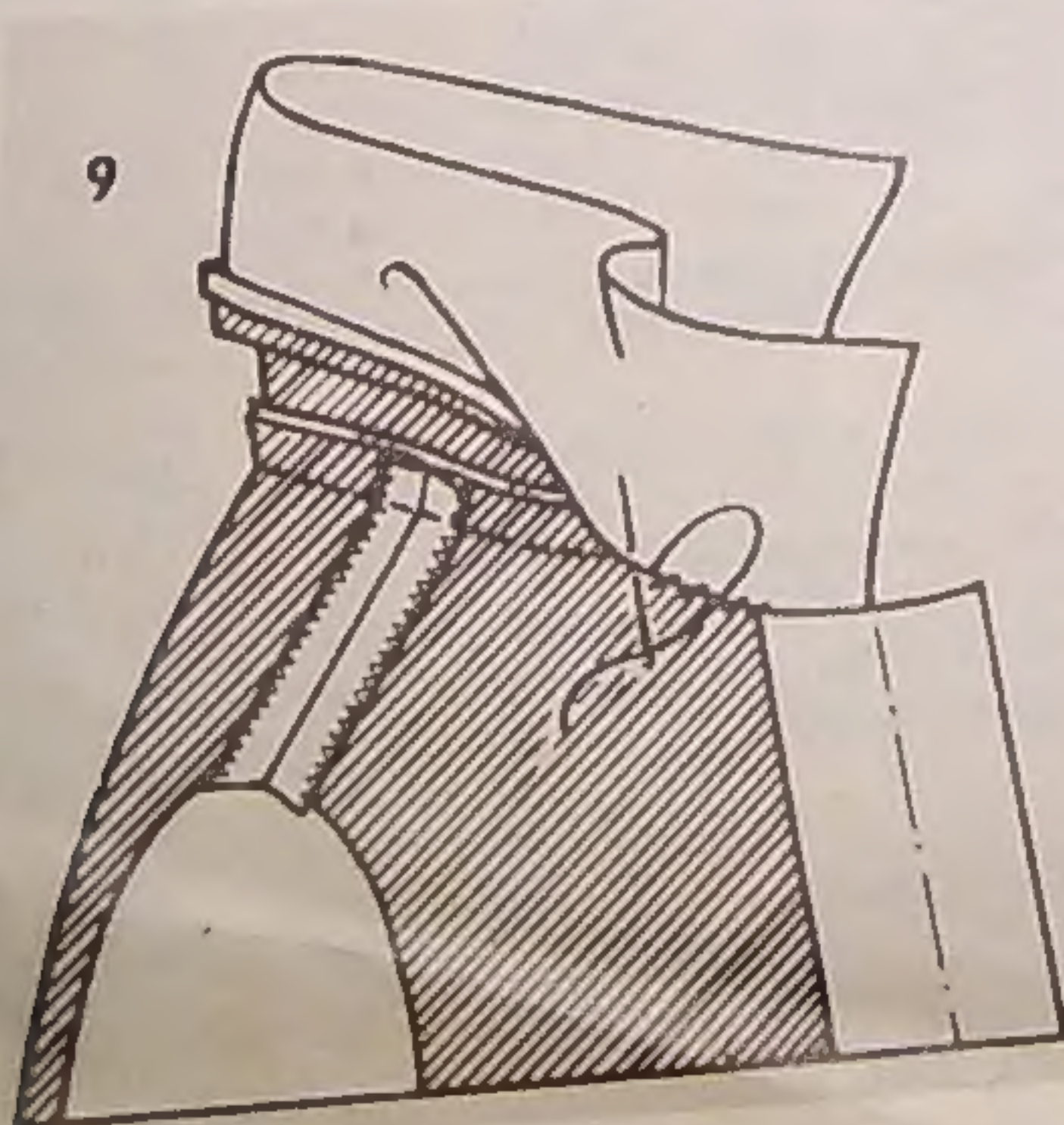
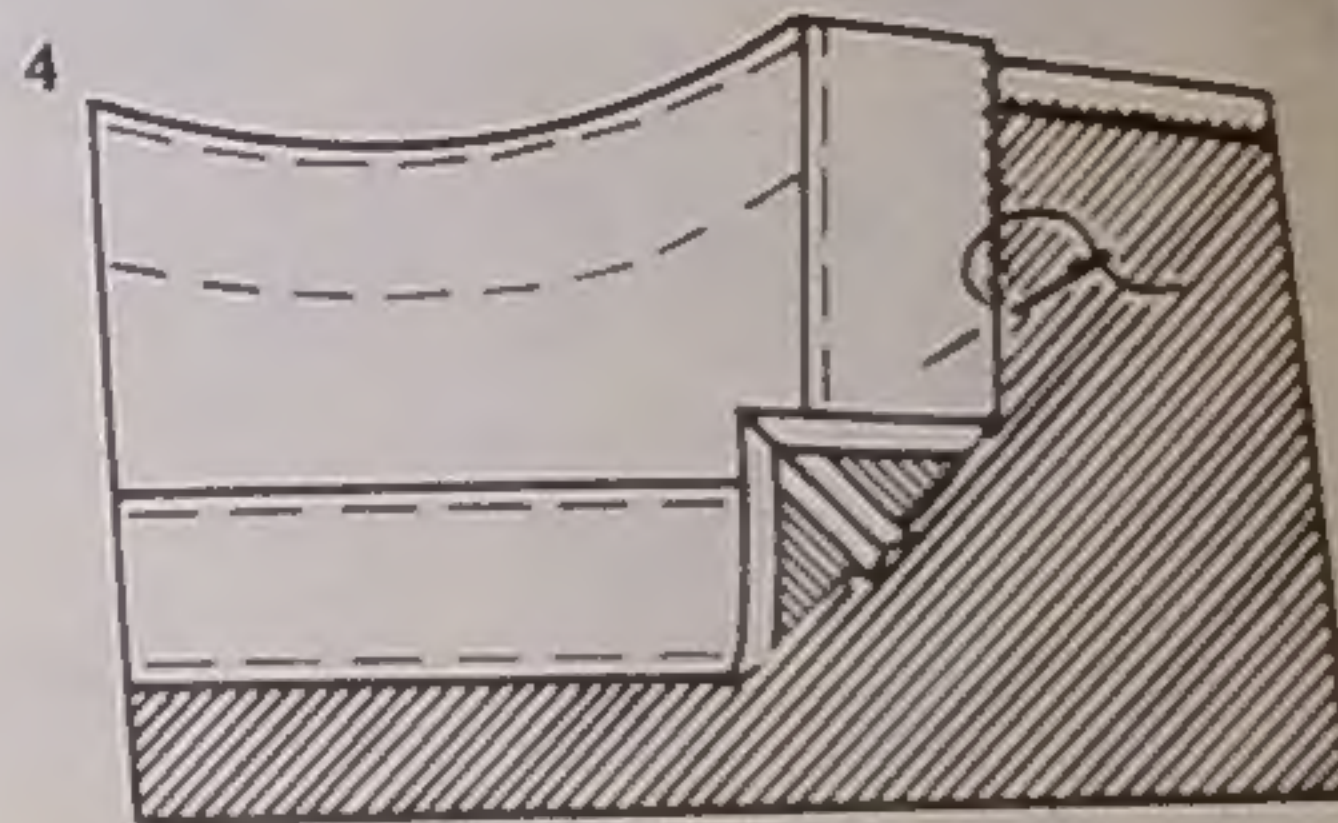
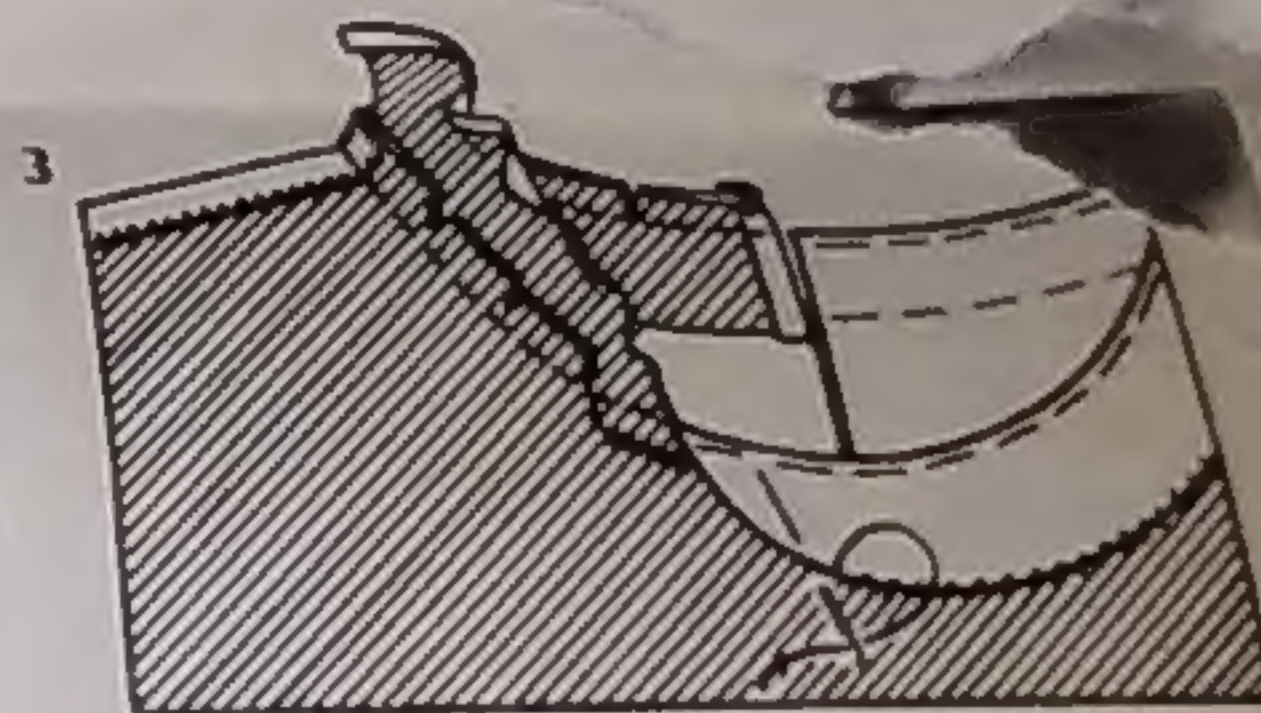
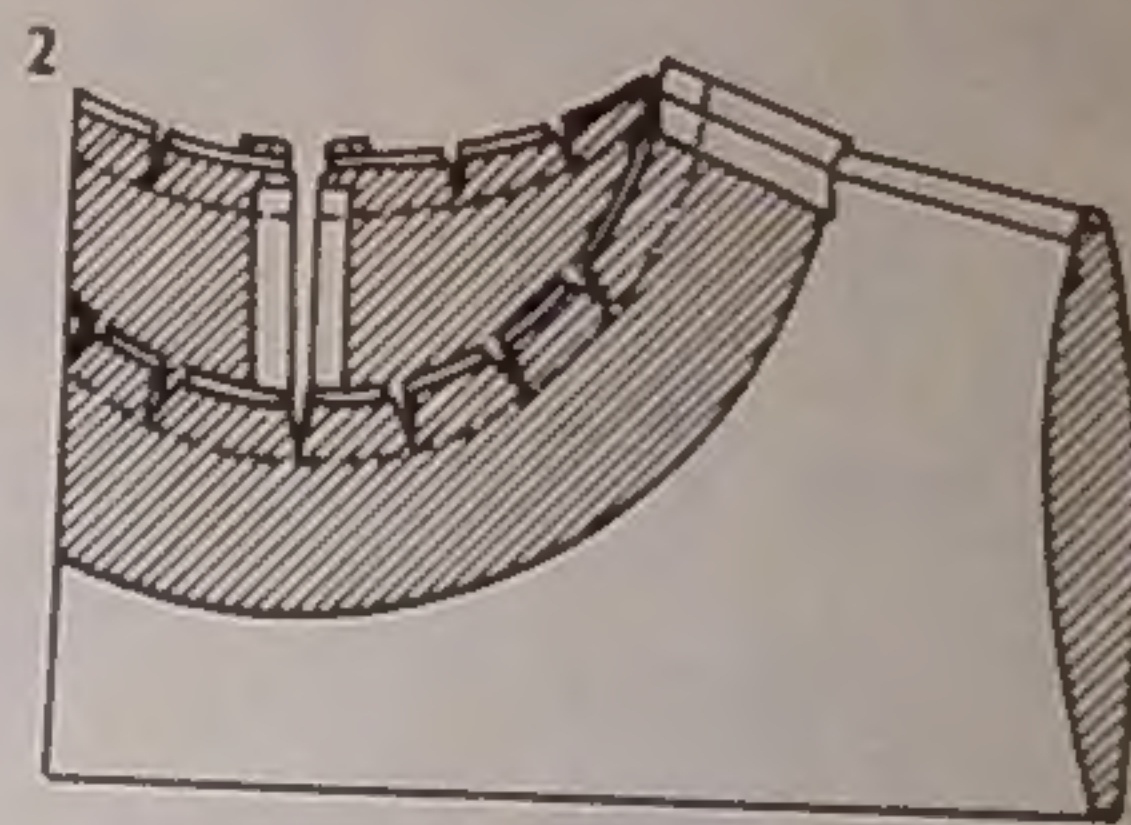
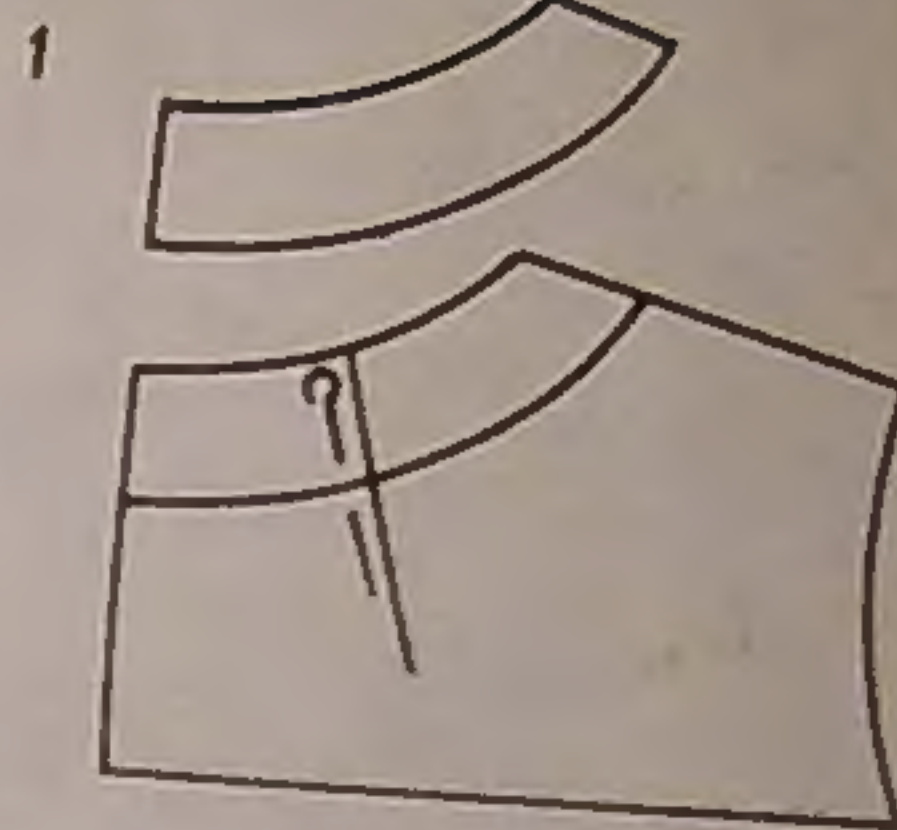
Если в модели предусмотрена застежка-молния, ее обрабатывают после того, как обтачана горловина.

Обтачка горловины может служить и декоративным оформлением модели. Для этого ее нужно пришить, приложив лицевой стороной к изнаночной стороне основной детали, затем вывернуть на лицевую сторону, приметать, подогнув срез, и в заключение прострочить вкрай. Получится красиво и аккуратно.

В изделиях без рукавов проймы можно обработать обтачками, выкроенными по форме проймы или по косой. Технология обработки пройм подкройными обтачками аналогична обработке вырезов горловины. Ширина обтачек, выкроенных по косой, должна быть меньше подкройных, но не более 2,5 см. Они могут быть составлены из нескольких частей. Чтобы избежать образования толстого слоя ткани на плечах, швы соединения частей обтачки не должны совпадать с плечевыми швами (6). Перед тем, как приметать косую обтачку, ее следует обработать утюгом, одновременно оттягивая одну сторону и суживая другую.

### Воротники

Воротники и манжеты в любой одежде — то, на что мы обращаем внимание в первую очередь. Поэтому их нужно шить особенно





которой могут быть выполнены как отдельные детали, так и канты, подчеркивающие крой. Если вы захотите придать своей одежде более женственный характер, то существует немало способов «смягчить» строгость этого стиля: блузки с воротником, переходящим в бант, блузки с рюшами по горловине и манжетам, сборки, складки, кружево.

82. Элегантное светлое двубортное платье, отделанное темной бейкой, подойдет женщине любого возраста. Английский воротник, небольшая сборка от кокетки, рукава втачные. Складки на юбке застроены до линии бедер.

83. Платье прямого силуэта с застежкой до низу. От плечевых швов — вытачки. Лацканы, подборт и рамки прорезных карманов — из отделочной ткани. Пояс и пуговицы — в цвет отделки.



84. Костюм из светлой шерстяной креповой ткани, отделанный кантом черного цвета. Блузон свободной формы на притачном поясе. Вытачки, идущие от линий реглана, частично закрыты накладными карманами. Воротник, цельнокроенный со стойкой. Складки на юбке стачаны ниже линии бедер.

85. Костюм из шерстяной ткани. Двубортный блузон на притачном поясе. На полочках от линий реглана — вытачки, на левой полочке — карман с листочкой. Юбка прямая, с асимметричной складкой спереди, застроенной ниже линии бедер, и шлицей сзади.

- 82. Е. Иванова
- 83. М. Малышева
- 84. В. Туровцева
- 85. В. Туровцева



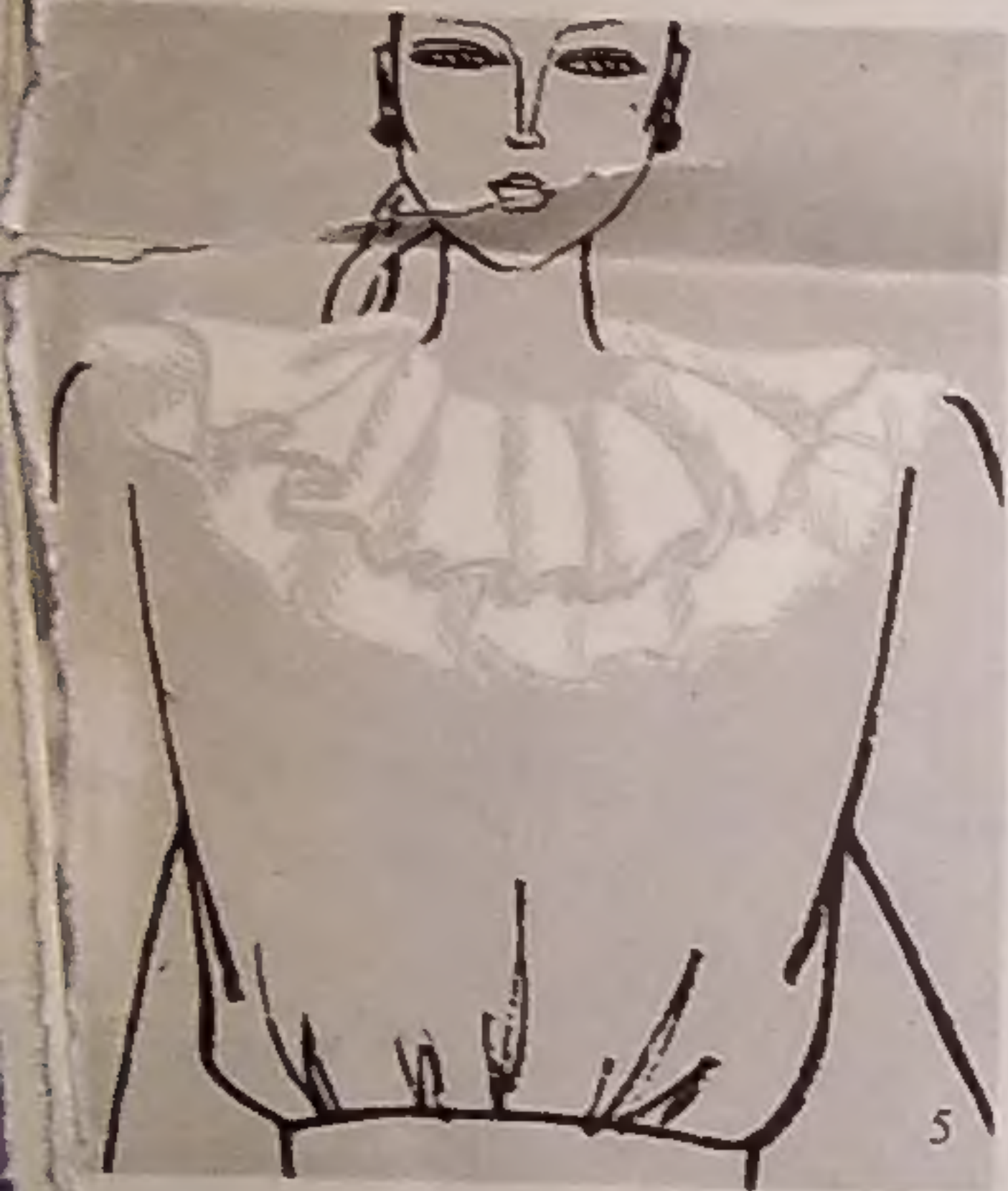
## В классическом стиле



77. М. Малышева  
● 78. Л. Телегина  
79, 80. В. Туровцева  
81. Е. Иванова







Рисунки В. Матвеева

**Б**

**Как обработать воротник косой бейкой**

Внутренние срезы и тех и других воротников обрабатывают косой бейкой. Ее ширина в крае 4—4,5 см. Предварительно полоску ткани оттяните утюгом по длине. Бейку приложите лицевой стороной к подворотнику и пристрочите. Отогните ее и, подогнув свободный срез, приметайте и пристрочите со стороны воротника. Бейку отутюжьте. Обработанный таким образом воротник можно прикрепить к платью.

**Как соединить воротник со вставкой**

Съемный воротник может крепиться к платью с помощью вставки (3,4,5) — выкройка № 22. Воротник соединяют со вставкой также с помощью косой бейки. Для этого к вырезу горловины вставки (с лицевой стороны) приложите и приметайте воротник лицевой стороной вверх, а затем на них — лицевой стороной внутрь — бейку. Все стачайте. Бейку отогните и, подвернув свободный срез, настрочите на изнаночную сторону вставки. Воротники, выполненные из тюля, кружева или гипюра, можно соединить со вставкой строчкой зигзаг.

Теперь более подробно о каждом из показанных здесь воротников.

1. Романтический воротник из тюля с каймой или кружева, присборенный у горловины. Выкройка № 21. Воротник скроите таким образом, чтобы кайма приходилась на его наружный край. Внутренний срез присборите до нужной величины и обработайте косой бейкой.

2. Классический воротник из хлопчатобумажной ткани с четкой линией лацканов. Выкройка № 21. Этот воротник кроите двойным. Если ткань мягкая и тонкая — необходима прокладка. Внутренний срез обработайте косой бейкой.

3. Отложной воротник с завязками и вставка, выполненные из прозрачной ткани и отделанные бейкой из шелка. Выкройка № 22. Вставку скроите с разрезом спереди, шов на спинке стачайте. Отлетной край воротника и разрез вставки обработайте бейкой или кантом из отделочной ткани, скроенной по косой. Воротник соедините со вставкой. Из отделочной ткани вытачайте завязки той же ширины, что и кант, и прикрепите к воротнику.

4. Изящный воротник с двумя оборками из тюля, или прозрачной ткани с застежкой сзади на пуговице. Вставка — выкройка № 22. Этот воротник может состоять из одного или двух слоев оборок. Длина оборок в крае 90 см, ширина нижней 7—8 см, верхней — 5—6 см. Отлетной край оборки, выполненной из ткани, обработайте краевой строчкой или зигзаг. Если же это тюль — то тамбурным (цепным) стежком. Оборки стачайте между собой, присборите до размера горловины, а затем соедините со вставкой. Сзади на воротнике сделайте навесную петлю и пришейте пуговицу.

5. Изысканный воротник из тонкой шелковой ткани, состоящий из двух оборок, скроенных по косой. Вставка — выкройка № 22. Длина каждой оборки в крае 130 см, ширина нижней 22 см, верхней — 20 см. Края оборок обработайте строчкой зигзаг или двойным подрубочным швом. Оборки присборите до размера горловины и соедините со вставкой. Воротник может крепиться к платью и без помощи вставки. В этом случае его обработайте косой бейкой. Застежка сзади на петле и пуговице.

6. Большой воротник из шелковой ткани типа креп-жоржета. Выкройка № 22. Отлетной край воротника обработайте на краевой машине или строчкой зигзаг, оттягивая край под лапкой машины, внутренний срез — косой бейкой.

Выкройки платьев, размеры 158—84—90 (выкройка № 2) и 158—96—102 (выкройка № 18), воротников и вставки в натуральную величину — на листе приложения.



# Белый воротник

А

Маленькое черное платье... Желательно, чтобы каждая из вас имела такое. Дополненное белым воротником, оно становится праздничным и торжественным. Изящный, легкий воротник из тюля сделает его женственным; плотный, с четкими линиями лацканов — строгим; округлый, мягкий, обрамляющий шею, будет к лицу даже юной девушке. Мы предлагаем различные варианты воротников для платьев с глухой застежкой спереди или на спинке и с V-образным вырезом горловины. Платья, показанные на этих страницах, вы можете сшить, воспользовавшись выкройкой, помещенной в приложении.

**А. Платье с отложным воротником, отделанным кружевом.** На лифе спереди застежка на пуговицах. Карманы на юбке внутренние, на лифе — прорезной с листочкой. Втачные рукава с вытачками по окату внизу заканчиваются манжетами с застежкой на пуговице. На юбке сзади односторонняя складка. Отделочный воротник кроите по основному воротнику, двойным. Детали сложите лицевыми сторонами внутрь, сметайте, стачайте и выверните. Воротник отделайте кружевом. Внутренний срез обработайте косой бейкой.

**Б. Платье с манжетами и трехслойным воротником из пике.** Разрез горловины, оформленный завязками или потайными петлями и пуговицей, переходит в средний шов лифа. Втачные рукава по окату заложены мягкими складками, манжеты с застежкой на пуговице. На юбке сзади односторонняя складка.

Отделочный воротник — выкройка № 22. Каждую деталь отделочного воротника скроите дважды, соответствующие детали стачайте между собой, сложив лицевыми сторонами внутрь, выверните и отутюжьте. Все три воротника сметайте, уравнив внутренние срезы, и обтачайте косой бейкой.

**Последовательность обработки платьев**

На левой полочке обработайте нагрудный прорезной карман с листочкой. Стачайте вытачки на спинке, плечевые швы, а затем — боковые швы лифа, оставив в левом из них незастроченным место для застежки-молнии. Втачайте воротник. Обработайте, где необходимо, обтачками борта и вырез горловины.

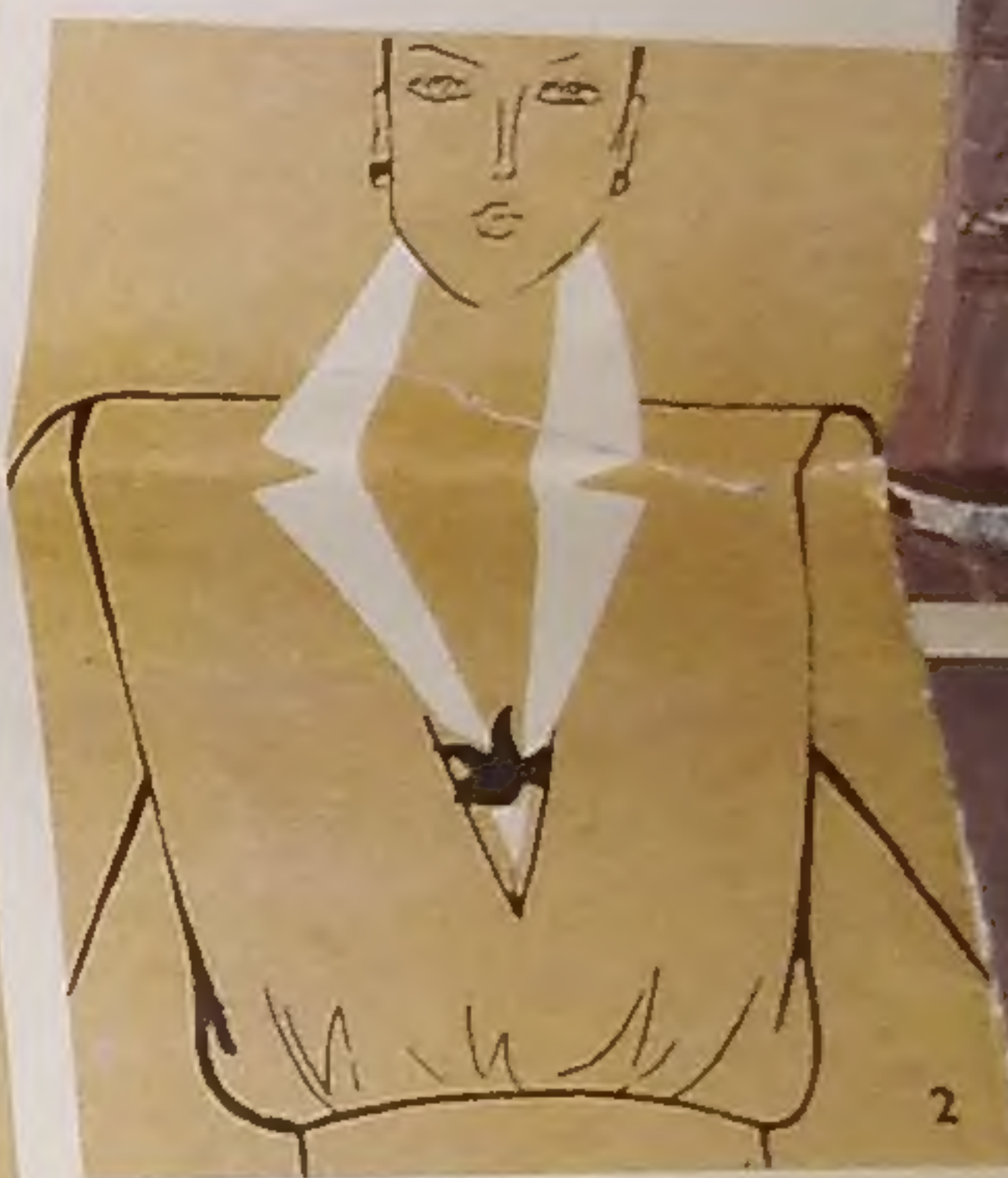
В платье Б стачайте средний шов лифа, оставив незастроченным разрез горловины.

На переднем полотнище юбки (платье А) сделайте внутренние карманы. На заднем полотнище юбки стачайте вытачки и средний шов, который закончите односторонней складкой. Стачайте боковые швы юбки, оставив в левом — незастроченное место для застежки-молнии. Лиф соедините с юбкой, предварительно заложив по линии талии мягкие складки. В левый боковой шов платья втачайте застежку-молнию.

Обработайте разрезы по низу рукавов, по окату — застрочите вытачки (платье А) или заложите мягкие складки (платье Б). Рукава стачайте, по низу заложите мягкие складки, пришейте манжеты. Рукава втачайте.

Подшейте низ платья, прометайте петли, пришейте пуговицы и завязки. Платье отутюжьте, пришейте подплечники, отделочные манжеты и воротник.

Отделочный воротник может быть как одинарным, так и двойным. Это зависит от ткани. Из тонких, прозрачных или ажурных тканей шьют, в основном, одинарные воротники, из более плотных — двойные. Подробно о том, как скроить и сшить двойной воротник, вы можете прочитать на стр. 30—31 этого номера журнала в нашей «Школе шитья». Края одинарных воротников обрабатывают различными способами: строчкой краевой или зигзаг, кружевом, кантом, бейкой или руликом.







71. Традиционное длинное платье, отрезное по талии, и платок — примета сегодняшней моды — гармонично сочетаются в ансамбле. Эта гармония подчеркнута и деталями — широкими оборками заканчивающими платье и платок.
72. Нежный женственный наряд невесты как нельзя лучше подчеркнет строгий вечерний костюм жениха, дополненный жилетом из блестящей шелковой ткани, белой рубашкой и галстуком-бабочкой.
73. Платье для высокой стройной девушки, так как ряды оборок на юбке и лифе зрительно расширяют фигуру, а широкий пояс, украшенный цветами, конечно — для тонкой талии. Воротник-стойка отделан оборкой. Застежка на планке.
74. Платье, отрезное по линии талии, с застежкой на спинке. Сочетание двух тканей — плотного искусственного шелка и гипюра, плиссированные оборки, пояс, завязывающийся сзади бантом — все это выглядит очень романтично.

Это платье, комбинированное из шелковых тканей с блестящей и матовой поверхностью, своим кроем напоминает времена наших бабушек: облегающее, с высоко расположенными отрезными бочками, чуть расширенное книзу, с широким поясом и узкими рукавами. Плиссированными оборками отделаны вырез горловины, низ платья и рукавов, а также пояс.

76. Женственное платье из гипюра на чехле из плотной ткани. Юбка присборена по линии талии, на лифе спереди — мягкие складки. Пояс сзади завязывается бантом. На спинке застежка-молния.

- 71, 74. М. Мальшова  
72. Л. Володина  
73. Н. Баскакова  
75. Л. Телетина  
● 76. Н. Баскакова



## Нарядно и женственно



Нарядные платья и блузки в женственно-романтическом стиле отличаются легкими шелковыми, синтетическими, натуральными, мягкими трикотажными тканями. В моделях романтического характера используются зауженные вытачки, их заменяет легкий от плеча или от небольшой кокетки, буфы, защипы. Длинные рукава, как правило, украшаются узкими манжетами, воротники — юбки клеш и прямые разной длины, при талии или в складку. Лиф, воротники украшают воланами, рюшами, оборками.







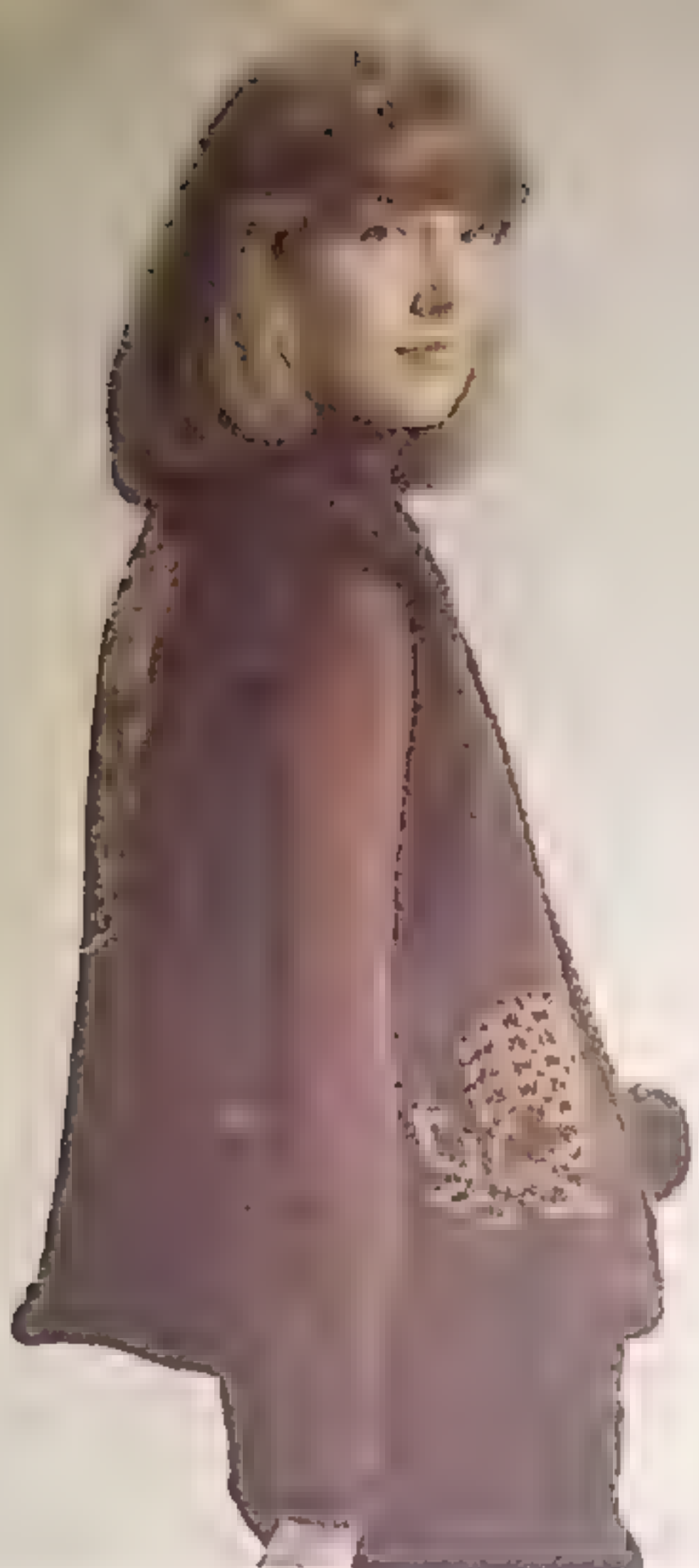
# Мода Венгрии



29. Костюм, комбинированный из трикотажных полотене-компаньонов. Боковые швы прямой юбки заканчиваются разрезами. Блазон слегка присборен от кокетки и , притачного пояса.  
30. Новинки моды—брюки-галифе и давно всеми любимый жакет-пиджак составили современный молодежный комплект, в котором сочетаются два стиля -- спортивный и классический.  
31, 32. Два костюма из легкой ткани в клетку. Костюм справа — прямой без оторочки, слева — притален и отделан черным бархатом.  
33. Комплект из шерстяной ткани: прямая юбка, присборенная у пояса, жилет прямого силуэта с воротником-стойкой и накладными карманами, скроенными по косой, а также пелерина с двойной верхней частью, скроенной по косой.  
34, 35. Варианты молодежной одежды: комплект, состоящий из удлиненного жакета и прямых

лободных брюк, внизу собранных двумя рядами резинки, и комбинезон, зауженный книзу.  
36. Оригинальной формы накидка из полушерстяной ткани (внизу боковые срезы частично стачаны) дополняет трикотажный комплект, состоящий из расширенной книзу юбки и свитера с капюшоном.  
37, 38. В первые прохладные дни весны и осени такие демисезонные пальто можно дополнить мехом лисы.





(деревенская пряжа средней толщины) и 150 г белой (мохер или козий пух). Спицы № 3,5. Основное вязание — чулочное (изнаночная гладь). Модель выполнена меланжированной нитью (серая и белая нити, соединенные в одну). Низ юбки — чулочная вязка с орнаментом (см. схему). Орнамент вывязывается белой нитью в два сложения. Бейка горловины, середина переда, низ блузона, манжеты и середина рукавов связаны зигзагообразной (итальянской) резинкой. Для образца итальянской резинки наберите 16 петель (число петель должно делиться на 4, кромочные входят в этот счет). 1-й ряд — 2 изнаночные, 2 лицевые и т. д. 2-й ряд — по рисунку. 3-й ряд — 2 изнаночные, следующие 2 петли провяжите так: сначала 2-ю петлю лицевой за заднюю стенку, затем 1-ю петлю лицевой за переднюю, не снимая со спицы 2-ю и т. д. 4-й ряд — 2 лицевые, далее 2 изнаночные провяжите так: сначала 2-ю петлю

изнаночной, затем изнаночной 1-ю, не снимая со спицы 2-ю, и т. д. 5-й ряд — узор повторять с 3-го ряда. Свяжите перед и спинку блузона в виде целого полотна (без плечевых швов) и рукава. После обработки деталей пришейте рукава, а затем сшейте швы рукавов и боковые швы. Бейку для горловины свяжите шириной 5 см, закончив вязание 3—4 рядами вспомогательной нитью, отпарьте, отплетите кетельным швом. Юбку до орнамента вяжите по описанию мод. 22. Далее открытые петли нижнего края юбки переснимите на спицы, набрав 30—40 дополнительных петель, и свяжите орнамент.

Чертежи и схемы вязания см. на III стр. об.

22—24, 28. Г. Минайлова 25—27. О. Черемушкина



# Тем, кто вяжет

22. Костюм, размер 44. Шерсть: 450 г темной (деревенская пряжа средней толщины) и 150 г светлой (мохер или козий пух). Спицы № 2 и 3,5. Модель связана меланжированной нитью (темная и светлая нити, соединенные в одну). Основное вязание — чулочное (изнаночная гладь). Кокетка, линия талии и верхняя часть рукавов блузона — вязание чулочное с несложным орнаментом. Листочки, низ блузона и рукавов — резинка 2×2.

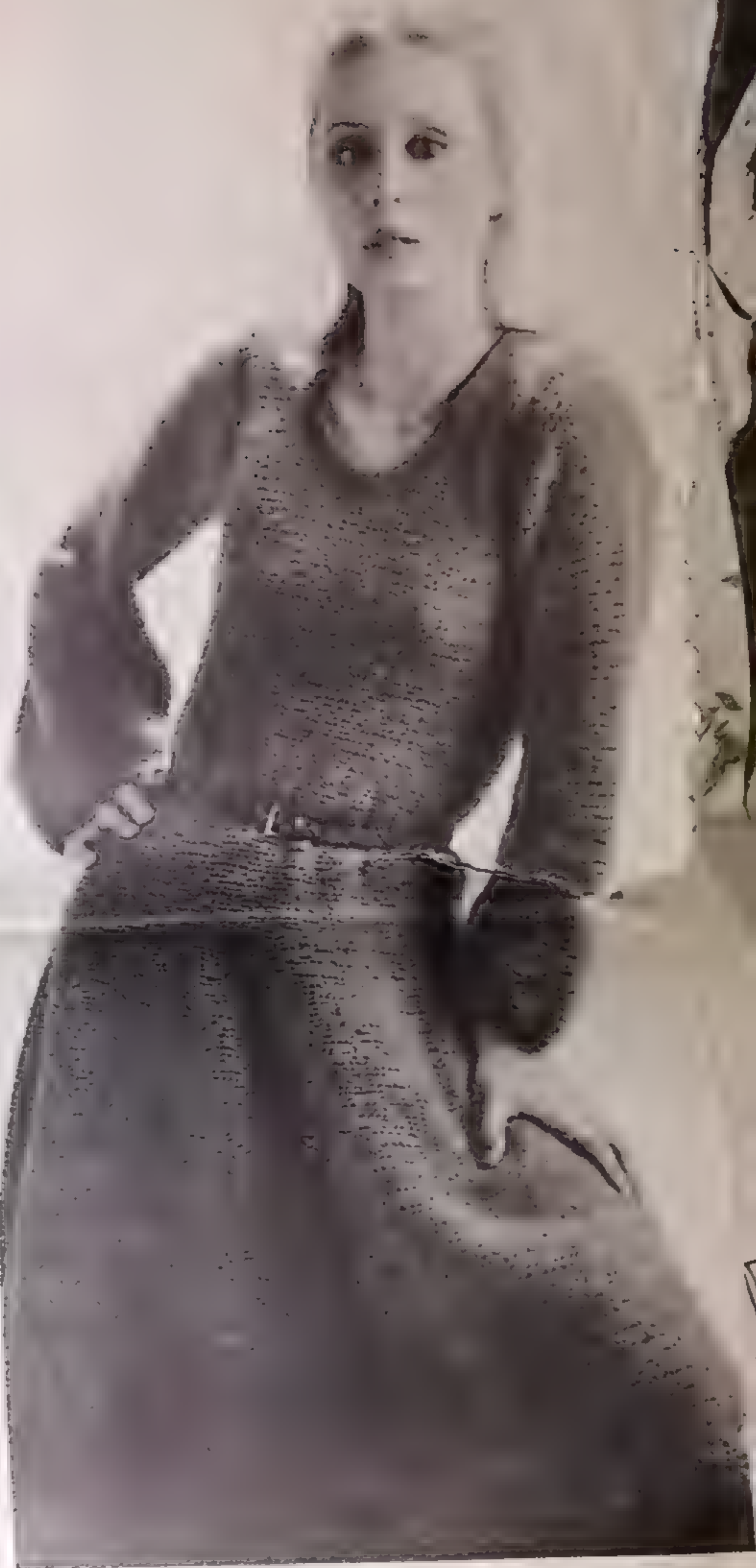
Свяжите спинку, полочки (в модели плечевых швов нет), рукава и воротник блузона (спицы № 3,5). Детали обработайте. По изнаночной стороне полочек темной нитью спицами № 2 наберите петли для планки-застежки. Провязав чулочной вязкой 4 см, закончите планку 3—4 рядами вспомогательной нитью. Планку отпарьте, сложите вдвое (изнаночная гладь внутри) и снова отпарьте. Вспомогательную нить отплетите, планку прикеттлюйте к лицевой стороне полочки. По краю кармана наберите петли для листочки (спицы № 3,5), которую свяжите резинкой (2,5—3 см) с отделкой из темной нити. На спицах № 2 выполните мешковины карманов, обработайте их и пришейте. Вшейте рукава, а затем сшейте швы рукавов и боковые швы. К воротнику прикеттлюйте отделочную бейку, связанную резинкой 2×2 (1,5—2 см) темной нитью (спицы № 3,5). Пришейте молнию. Вязание юбки начинайте со вспомогательной нити (3—4 ряда), затем вяжите основной нитью (спицы № 3,5): сначала — пояс (4 см), далее — полотнища. Прибавления по всему полотну делайте равномерно, с помощью накидов. Они должны быть незаметными. Поэтому перед провязыванием накида пересадите его на спице так, чтобы стенки петли оказались перекрещенными. Петли последнего ряда полотнища юбки не закрывайте, а переснимите на вспомогательную нить. После обработки деталей сшейте боковые швы. Отплетите вспомогательную нить, пояс сложите вдвое, отпарьте и прикеттлюйте по линии талии к лицевой стороне юбки. В пояс продерните широкую резинку. Для выполнения отделочной бейки по низу юбки открытые петли последнего ряда переснимите со вспомогательной нити на спицы № 2, одновременно набирая дополнительные петли. Провяжите темной нитью чулочной вязкой 4 см (изнаночная гладь — на лицевой стороне бейки) и 3—4 ряда вспомогательной нитью. Полотно бейки отпарьте, сложите вдвое (вспомогательную нить отплетите) и прикеттлюйте к лицевой стороне юбки.

23. Костюм, размер 50. Шерсть: 400 г темной (деревенская пряжа средней толщины) и 150 г светлой (мохер или козий пух). Спицы № 2 и 3,5. Основное вязание — чулочное (изнаночная гладь). Низ блузона и манжеты — резинка 2×2. Костюм связан меланжированной нитью (темная и светлая нити, соединенные в одну). Вдоль пройм блузона вывязаны чулочной вязкой отделочные полосы (ширина 3 см).

Свяжите перед, спинку (модель без плечевых швов) и рукава блузона (спицы № 3,5). Обработайте детали. Пришейте рукава, а затем сшейте швы рукавов и боковые швы. Вырез горловины оформите бейкой со свободными концами-завязками (20—23 см). Для этого на спицы № 2 наберите темной нитью сначала необходимое количество воздушных петель, затем — петли по горловине (с изнанки), потом — снова такое же количество воздушных, как вначале. Провяжите 4 см чулочной вязкой (изнаночная гладь — на лицевой стороне бейки). Петли завязок закройте, а петли горловины провяжите вспомогательной нитью (3—4 ряда). Полотно бейки отпарьте, сложите вдвое, срезы завязок сшейте. По вырезу горловины вспомогательную нить отплетите, бейку прикеттлюйте к лицевой стороне лифа. Технология вязания юбки та же, что в мод. 22.

24. Платье, размер 46. Шерсть: 350 г светлой и 400 г темной (пряжа № 10/2 в две нити). Спицы № 2 и 3,5. Основное вязание — чулочное (изнаночная гладь). Модель связана меланжированной нитью (темная и светлая нити, соединенные в одну). Отделочная бейка связана платочной вязкой (все ряды лицевые петли). Один из способов выполнения бейки см. в описании юбки мод. 22.

Свяжите перед, спинку (без плечевых швов) и рукава (спицы № 3,5). Детали отпарьте. Выполните бейку



по вырезу горловины и бокам рукавов. Пришейте рукава, а затем сшейте швы рукавов и боковые швы. Низ рукавов приберите и оформите бейкой.

Юбку свяжите сверху вниз, как в мод. 22, но без пояса. Дифференцируйте бейку кеттельным швом. 25. 26. Жилет, размер 44—46. Шерсть: 300 г коричневой и 100 г зеленой (пряжа № 10/2 в две нити). Спицы № 3. Основное вязание — чулочное (лицевые петли). На спицах № 2 наберите 100 петель одной из полочек — 50 петель (4 ряда).

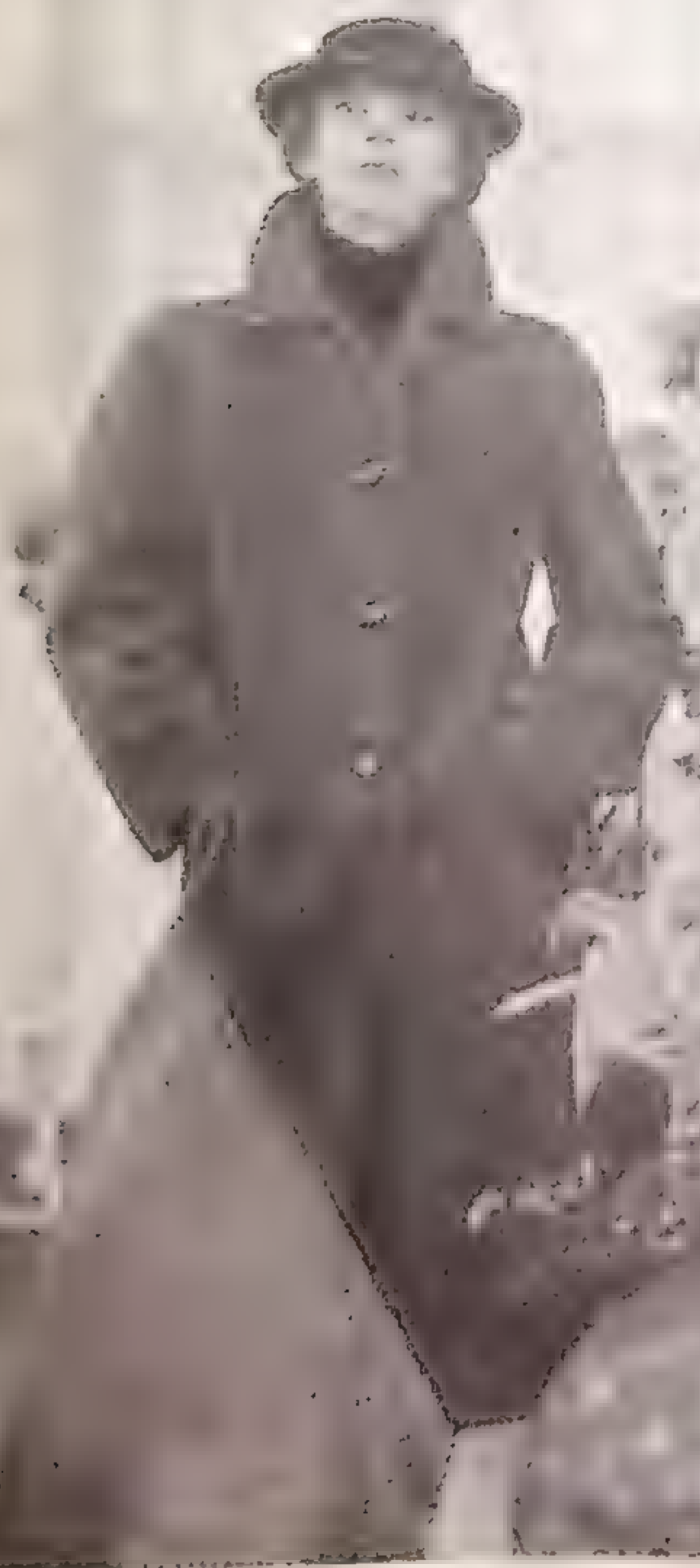
Спинку и рукава прибавления делайте не только в боковых частях, но и на расстоянии 10 см в обе стороны от линии середины) и полочки без учета бейки. Детали отпарьте и сшейте. Отдельно свяжите бейки (вязание — поперечное), используя на скругленных участках прием укороченных рядов, и пришейте. Отделайте модель вышивкой. Из коричневых нитей сплетите два шнура длиной 35—40 см, к концам которых пришейте помпоны.

27. Блузон, размер 46—48. Шерсть: 400 г белой, 100 г зеленой и немного красной (пушистая деревенская пряжа средней толщины в одну нить). Спицы № 2 и 3. Основное вязание — чулочное. Начало кокетки, низ блузона и манжеты — резинка 2×2. Верхняя часть кокетки и воротник-стойка — резинка 2×1 и 1×1.

Детали свяжите (спицы № 3) и после обработки сшейте. Наберите 240—250 петель по линии кокетки (см. схему) и провяжите красной нитью 4 ряда (см. схему) и провяжите красной нитью 4 ряда чулочной вязкой (спицы № 3). Теперь вяжите зеленой нитью: сначала — резинкой 2×2 (10—12 рядов), затем — резинкой 2×1 (10—12 рядов). Довяжите кокетку и стойку на спицах № 2 резинкой 1×1. Из красной нити сплетите два коротких шнура (по 35—40 см), один длинный (60—70 см) и продерните их соответственно в манжеты и воротник-стойку. Концы шнуров оформите помпонами.

28. Костюм, размер 48. Шерсть: 500 г серой





16. Силуэт этого трапецевидного пальто создается за счет клинообразных деталей спинки. Рукава-реглан, втачанные в углубленные проймы, внизу стянуты патами. Прорезные карманы с листочками декоративно отстрочены. Вертикальные швы на спинке также отделаны строчкой на некотором расстоянии от линии горловины.

17, 18. Эти двубортные пальто выполнены по одной конструктивной основе: без боковых швов, с отрезными бочками на полочках и спинке, втачными рукавами, заканчивающимися шлицами, с накладными карманами разного оформления. С помощью различных дополнений можно смягчить мужской характер этих классических пальто.

19. Однобортное пальто трапецевидного силуэта. Широкие двухшовные рукава скроены вместе с бочками полочек и спинки. Карманы прорезные с листочками. На спинке шов.

20. Прямое свободное пальто. Рукава, цельнокроенные с отрезными бочками, линии кроя на полочках заканчиваются карманами, а односторонние отлетные складки на спинке от хлястика отстрочены.

21. Однобортное пальто с застежкой доверху расширено книзу с помощью клинообразных деталей спинки. Рукава-реглан втачаны в заниженные проймы. Большие накладные карманы имеют прорезной вход, оформленный листочкой.



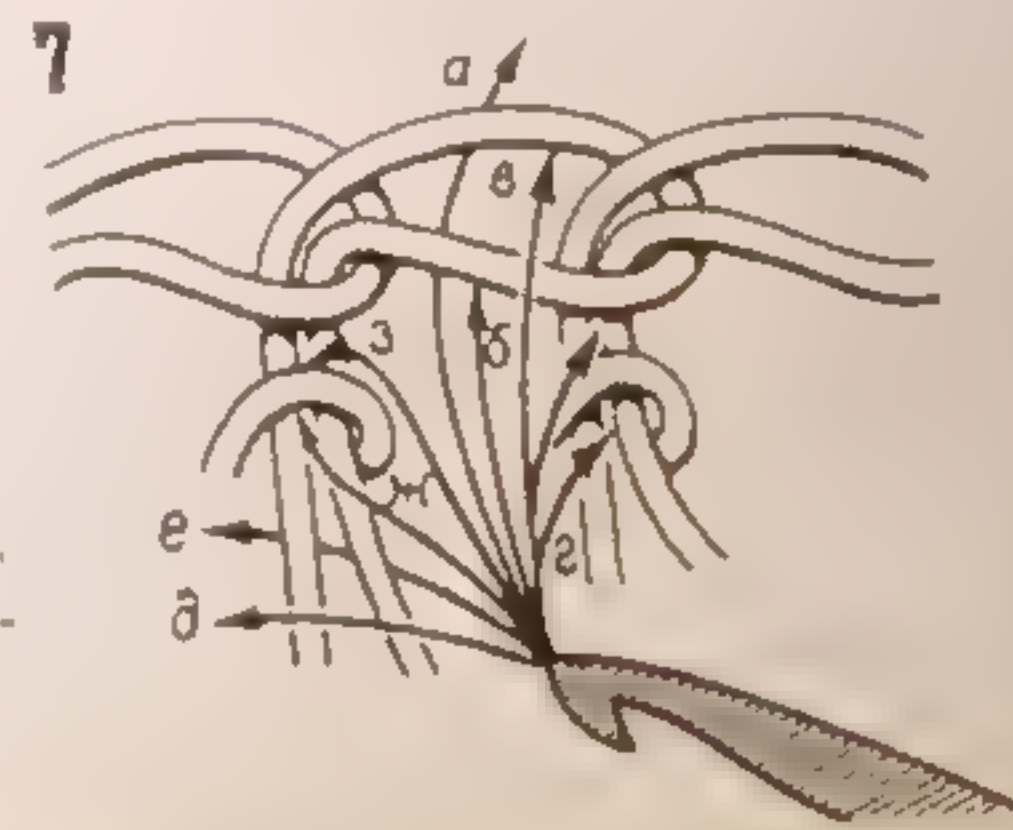
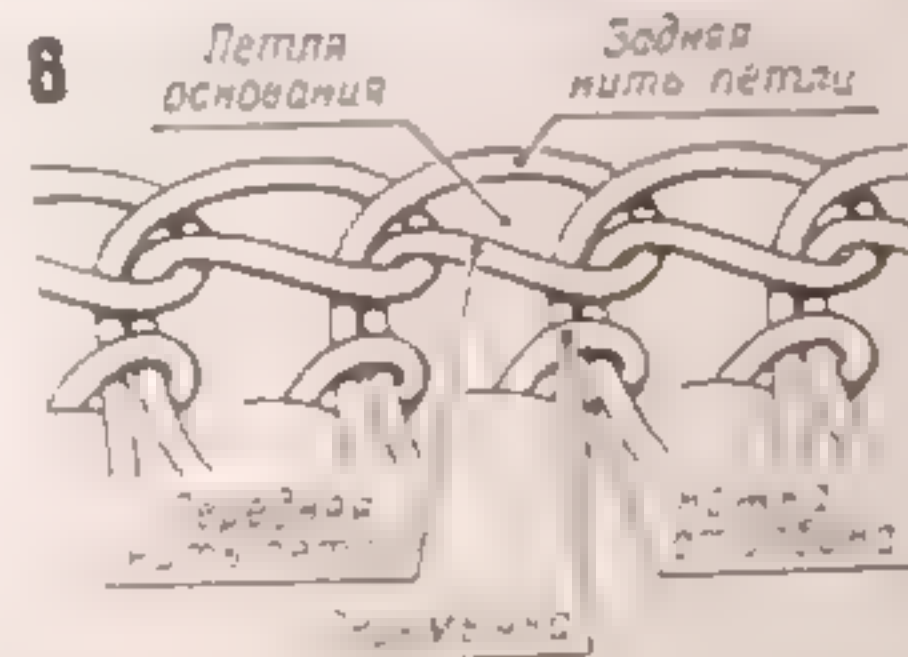
# СВЯЖИТЕ КРЮЧКОМ



петлю накид и протягивают ее через 2 петли на крючке. Затем петлю накидывают еще через две петли на крючке и протягивают через оставшиеся две петли.

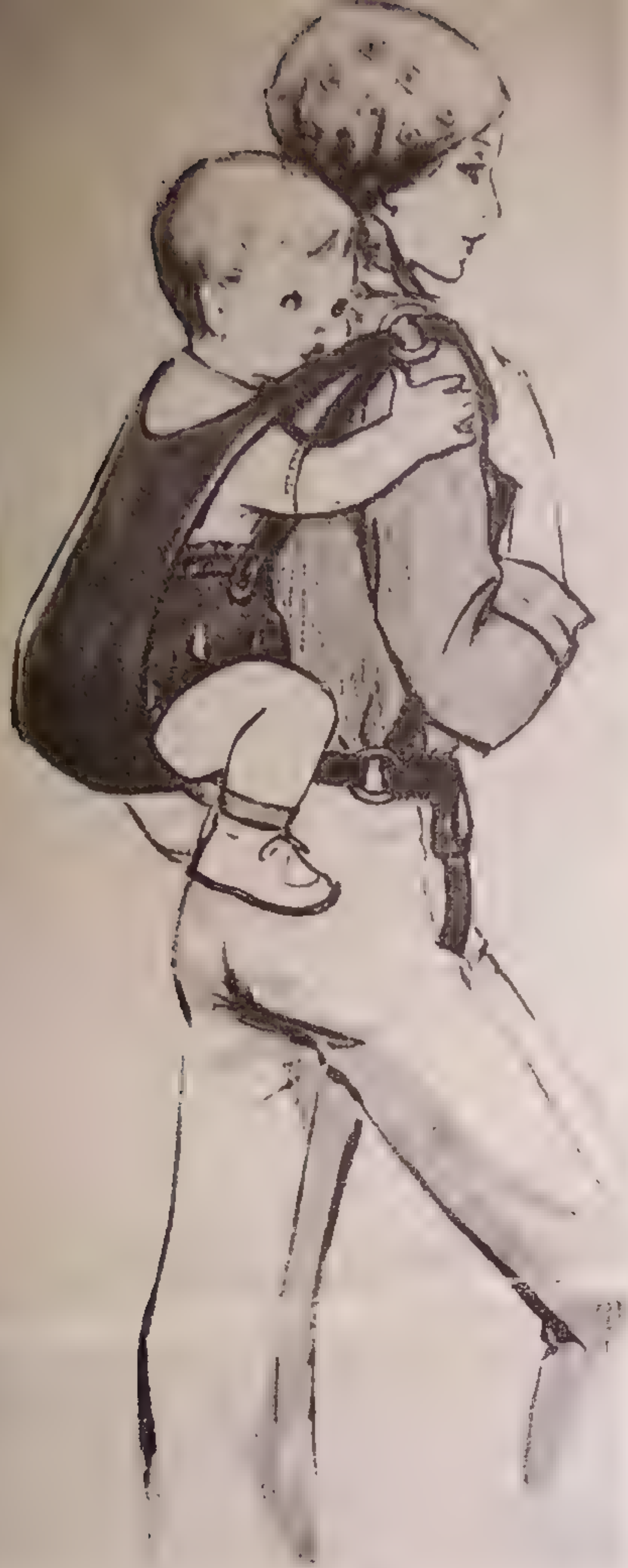
Крючок можно ввести в петлю основания, если ряд связан столбиками без накида. Петли в верхней части столбиков (с обеих сторон работы) позволяют вводить крючок под переднюю (д), заднюю (е), под перемычку (ж) и, наконец, под перемычку (з), отчего поверхность полотна в каждом случае выглядит иначе. Основной способ — крючок вводят под обе нити петли основания (7а) — он считается классическим; в остальных, как правило, используются реже и в описаниях узоров оговариваются. Итак, крючок можно вводить под переднюю нить (7б), под заднюю (7в), в середину ножки над перемычкой или под ней (г), перед ножкой (д), за ножкой (е), под перемычку (ж) и, наконец, под перемычку (з), подхватывая крючком одну из нитей перемычки (з).

Конкретно о вызывании рисунка каждой из представленных моделей мы вам рассказывать не станем. Попробуйте разобраться в них сами. Возможно, ваши модели будут иными по рисунку, но не менее интересными.

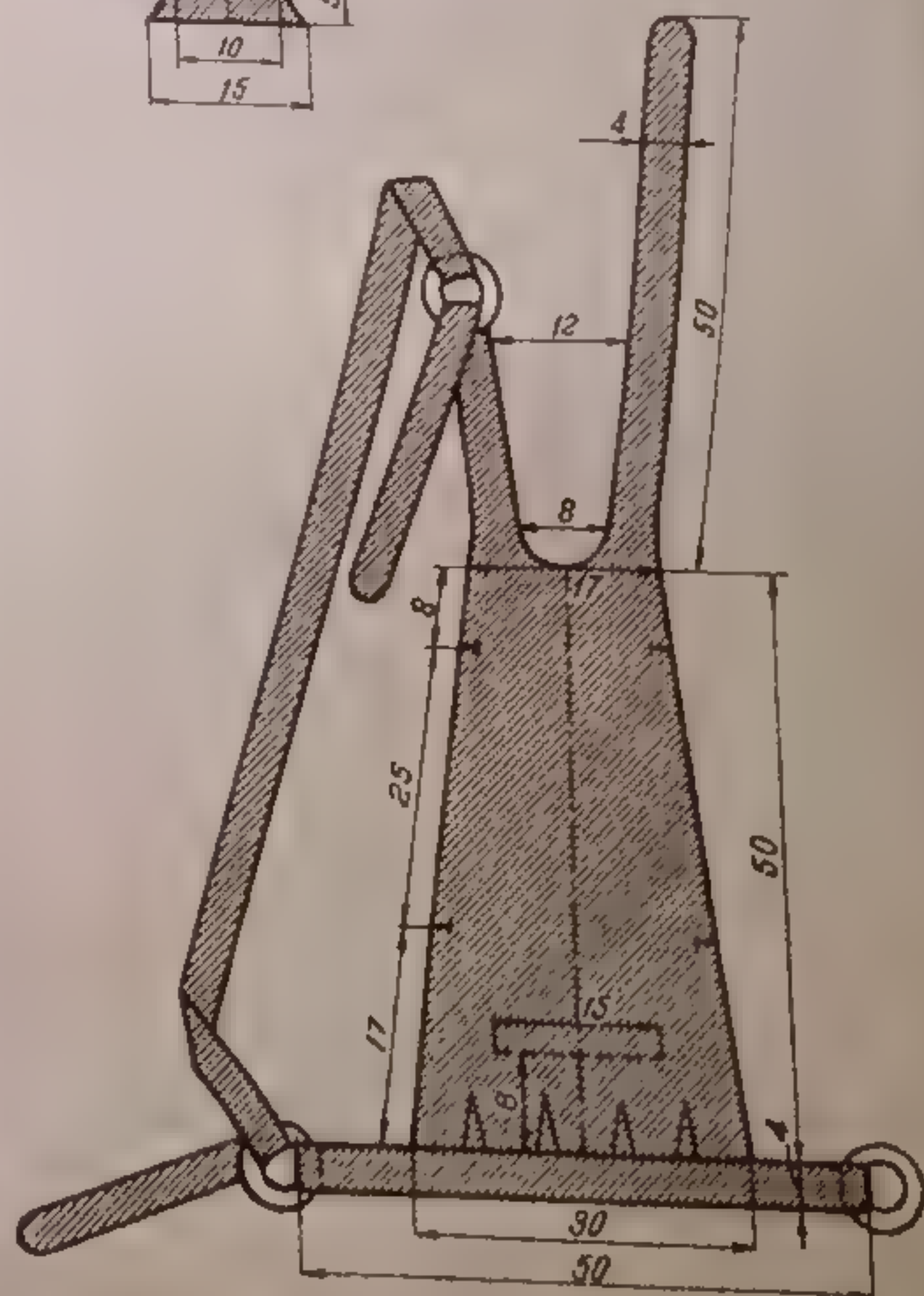
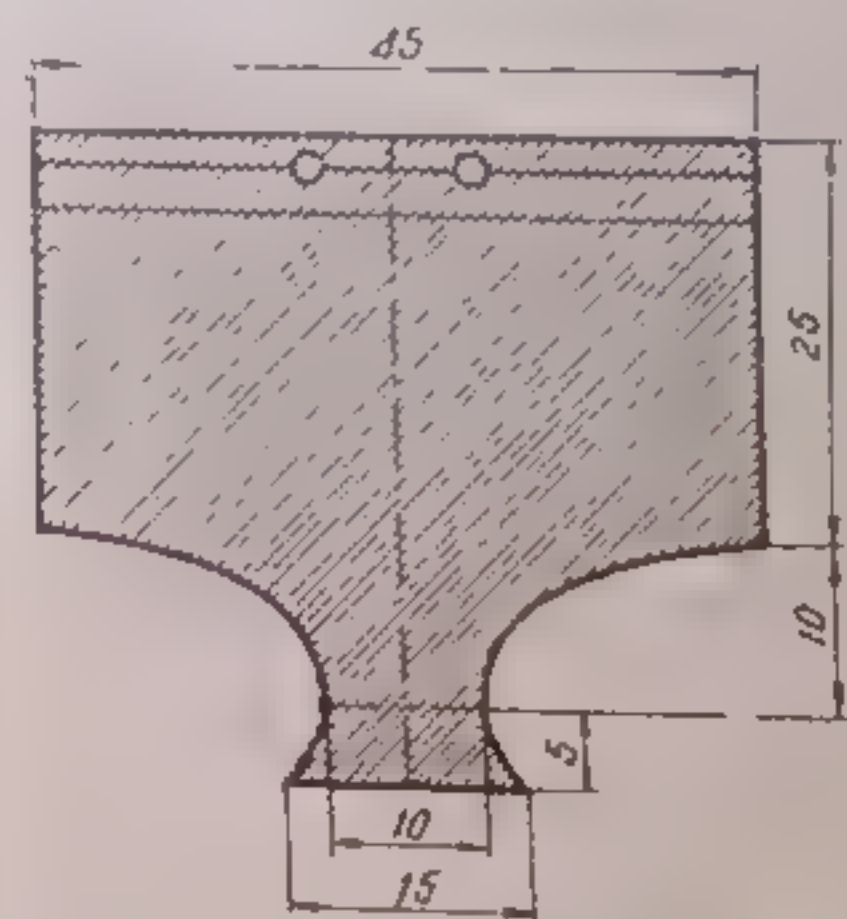
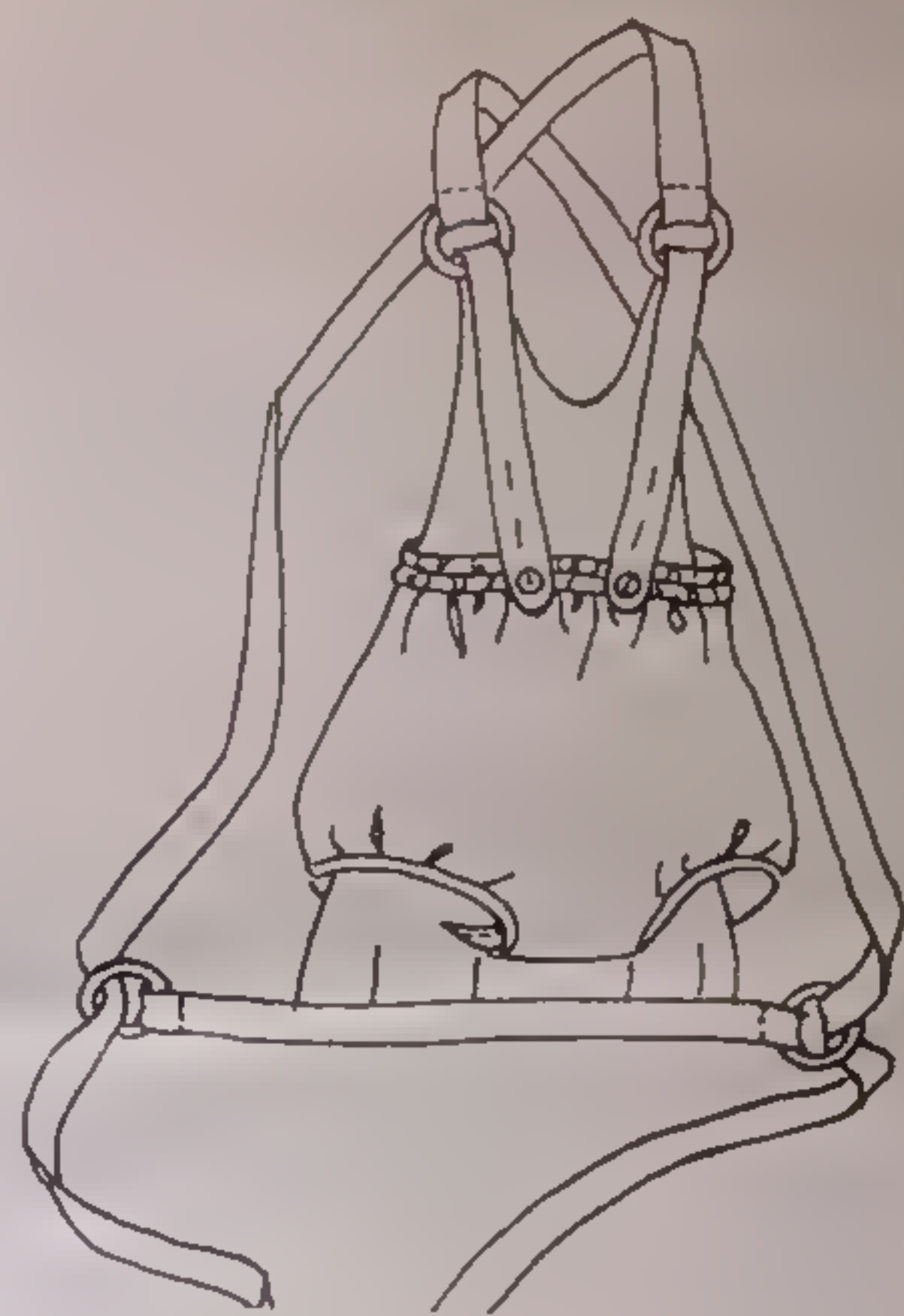


М. Максимова





# УДОБНО МАЛЫШУ И МАМЕ



И это, действительно, так. Удобно не только на прогулке, на улице, в магазине, тем более, что не везде можно провезти и поставить детскую коляску, но даже дома, когда ребенку захочется изменить положение и немного осмотреться, взглянуть в совершенно новые перспективы. У мамы освобождаются руки, ей удобнее передвигаться.

Предлагаем вам сшить такое простое «транспортное средство» — это нечто вроде штанишек с лямками или подвесного полукombineзона. Однако следует помнить, что он не рассчитан на длительное пребывание в нем ребенка, не годится он, конечно же, и для новорожденных. Наиболее подходящим материалом для него является плотная ткань типа обивочной, плащевой или джинсовой. Очень важно, чтобы ткань и фурнитура были прочными.

Крой этого полукombineзона очень прост. Основой его является цельнокроеная задняя деталь — спинка, которую нужно делать двойной. Передняя деталь кроится, как перед обычных трусиков с резинкой на поясе, с той лишь разницей, что ее нижняя (шаговая) часть должна быть длиннее обычного (на чертеже — на 5 см).

На обеих деталях спинки по низу стачайте короткие вытачки. Несколько выше, по намеченной линии, к внутренней детали спинки, притачайте двойным швом нижнюю часть трусиков. Тrousики отогните вверх таким образом, чтобы их нижняя часть, перегнутая по намеченной

пунктиром линии сгиба, свободно свисала вниз на несколько сантиметров. Затем, совместив контрольные марки, соедините боковые стороны трусиков со спинкой. К нижней стороне пришейте пояс, в концы которого вставьте кольца. На концах лямок прометайте петли.

В трусики по линии талии вденьте 2 ряда резинки и пришейте пуговицы, к которым будут пристегиваться лямки спинки. Эти лямки проходят через кольца. К этим же кольцам пришейте длинные лямки (приблизительно 140 см), которые будут перекрещиваться на груди матери, если ребенок помещается сзади, протягиваться через кольца на поясе и завязываться спереди.

Если вы захотите нести ребенка перед собой, надо надеть полукombineзон наоборот. В этом случае длинные лямки перекрещивают на спине матери, протягивают через кольца на поясе и завязывают сзади.

Для украшения, кроме фурнитуры, можно использовать цветную строчку и аппликацию.

Итак, за работу. Она довольно проста, и вы, безусловно, справитесь с нею, обладая даже минимальными навыками кройки и шитья. Результат же этой работы обрадует в равной мере и вас, и вашего ребенка.

По материалам журнала «Odivani» — СССР

Рисунок О. Лашковой





# ЛЕТНИМ СОЛНЕЧНЫМ ДНЕМ

25. Платье-халат из набивного сатина, отрезное по талии, с юбкой-полусолнце. Рукава-«фонарики» по низу собраны на резинку и заканчиваются оборкой. Глубокий вырез горловины и борта отделаны руликом из отделочной ткани. Пояс с застежкой на пряжке. М. Малышева

26. Сарафан из ситца, отделанный тесьмой отрезной по талии, с глубоким запахом спереди, присборенный по линии плеч руликом, продернутым в расстроченные швы, овальный накладной карман с прорезным входом. М. Малышева.

27. Платье-халат из хлопчатобумажной ткани, отрезное, приталенное вытачками на лифе. Юбка двухшовная — полусолнце. Глубокий вырез горловины, борта, цельнокроенные рукава-крылышки, пояс-корсаж и прорезные карманы отделаны руликом из отделочной ткани. М. Малышева

28. Платье из ситца, спереди с застежкой на пуговицах до отрезной линии талии.

Воротник — шалька. Рукава-реглан заканчиваются отворотами из отделочной ткани. Юбка прямая. Обратите внимание, как расположена кайма: на юбке в поперечном направлении, на лифе — в долевом. В. Туровцева

29. Платье-халат из хлопчатобумажной ткани, не отрезное по линии талии, слегка расширенное книзу. Воротник-стойка, борта, внутренние карманы, короткие рукава-крылышки отделаны руликом из отделочной ткани. В. Туровцева



# ЛЕТНИМ СОЛНЕЧНЫМ ДНЕМ



• 30. Сарафан и шляпа из хлопчатобумажной ткани. Сарафан приталенного силуэта с глубоким запахом спереди. Проймы, борта и глубокий V-образный вырез горловины обработаны руликом, который в верхней части лифа переходит в завязки на плечах. Юбка-полусолнце. В. Туровцева

31. Платье из сатина, отрезное в талии, отделанное руликом. Рукава — «фонарики». Расширенная книзу четырехшовная юбка густо присборена по талии. Карманы накладные. О. Туманян.

32. Платье из набивного сатина, отрезное в талии. Застежка сзади на пуговицах. Вертикальные линии кроя на лифе, линии притачки оборок по низу рукавов и юбки, а также съемная баска-пояс отделаны руликом из отдельной ткани и кружевом. Э. Олешко

33. Платье из хлопчатобумажной ткани, отрезное в талии. Оборки из-под кокетки, по низу рукавов и юбки, а также съемная баска на притачном поясе отделаны кружевом. Такое же кружево настрочено на лифе спереди и вдоль рукавов. Э. Олешко

34. Платье из искусственного шелка. Лиф по талии и рукава-реглан присборены. Застежка спереди на пуговицах до линии талии. Глубокий овальный вырез горловины. Юбка четырехшовная, расширена книзу. М. Малышева.

35. Нарядное платье-сарафан из искусственного шелка. Лиф по линии талии присборен, а по верхнему срезу присборен и оформлен двумя рядами оборок. Такая же оборка оформляет и притачную деталь переда юбки-полусолнце. Застежка сзади на молнии. М. Малышева







# ЛЕТНИМ СОЛНЕЧНЫМ ДНЕМ



36. Комплект, комбинированный из двух хлопчатобумажных тканей. Блузка запахивается спереди и стягивается на талии длинными концами пояса. Юбка-полусолнце со швом сзади. В. Туровцева.

37. Платье из ситца. Рукава полурубашечного кроя заканчиваются отворотами. Матросский воротник, накладной карман и съемная баска отделаны кантом. Юбка прямая. Е. Стерлигова

38. Сарафан и жакет, комбинированные из хлопчатобумажных тканей. Сарафан прямой, на бретелях, с левой стороны сквозная застежка. Жакет прямой, по талии присборен резинкой, верхние карманы накладные, нижние — внутренние. Е. Иванова.

39. Платье из хлопчатобумажной ткани, отрезное по талии, спереди со сквозной застежкой на пуговицах. Рукава втачные с отворотами. Воротник-стойка. Кокетки-погоны и листочки прорезных карманов выполнены из отделочной ткани. Юбка-солнце. Л. Телегина.

40. Комплект, комбинированный из набивной и гладкокрашеной хлопчатобумажных тканей, отделан орнаментированной бейкой. Маленький облегающий лиф сарафана и широкая трехъярусная юбка соединены между собой отделочной бейкой, которая подчеркивает завышенную линию талии; застежка сзади на молнии. Воротник-стойка блузона, притачной пояс, манжеты, линии пройм и планка застежки отделаны бейками. Г. Гагарина.

• 41, 42. Комплект из хлопчатобумажных тканей. Короткая, до талии блузка густо собрана у планки застежки; рулик, которым обработаны проймы, переходит в бретели-завязки. Блузон на переходной кокетке, по низу стянут шнуром, продернутым в подшивку, застежка на молнии. Юбка-гофре. Г. Гагарина.

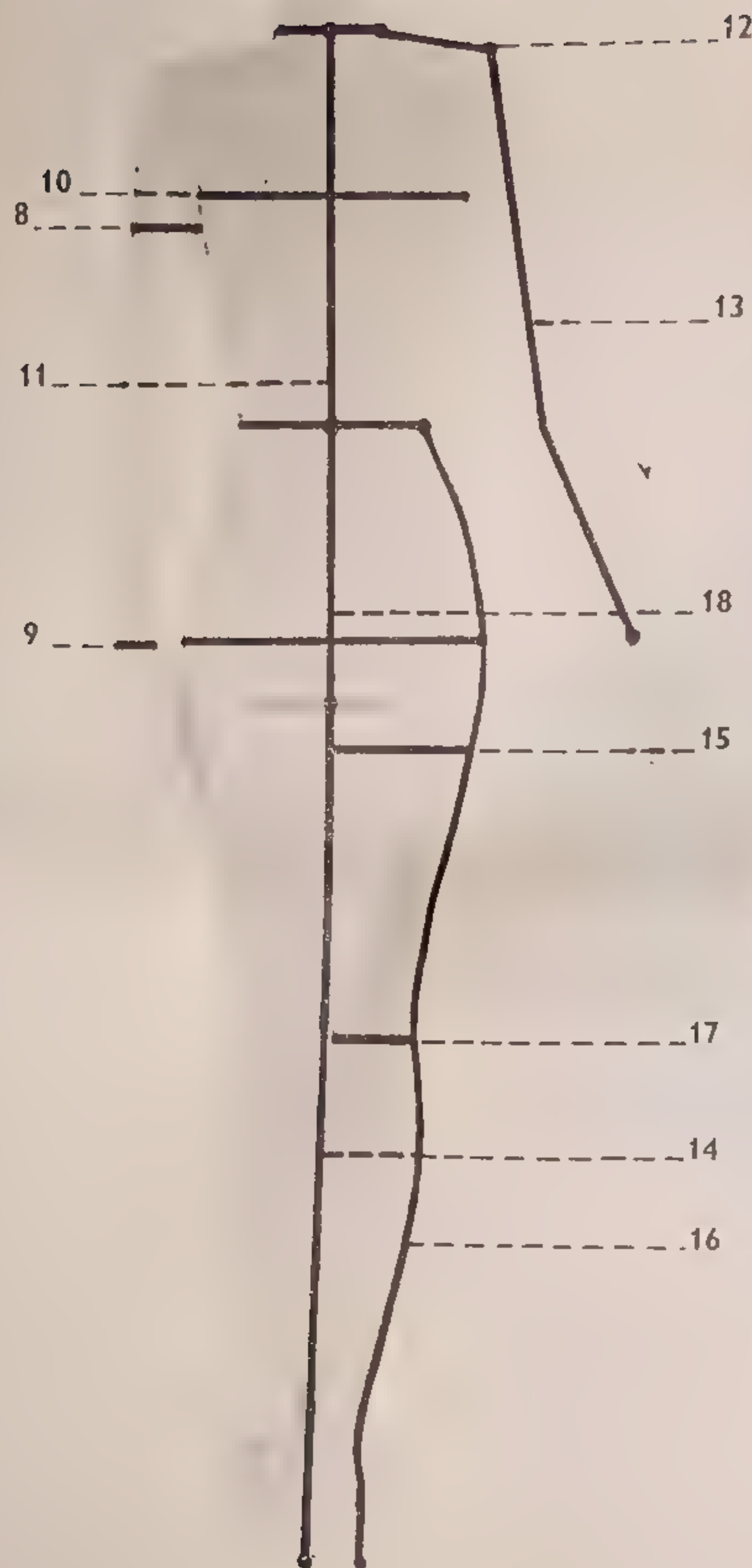
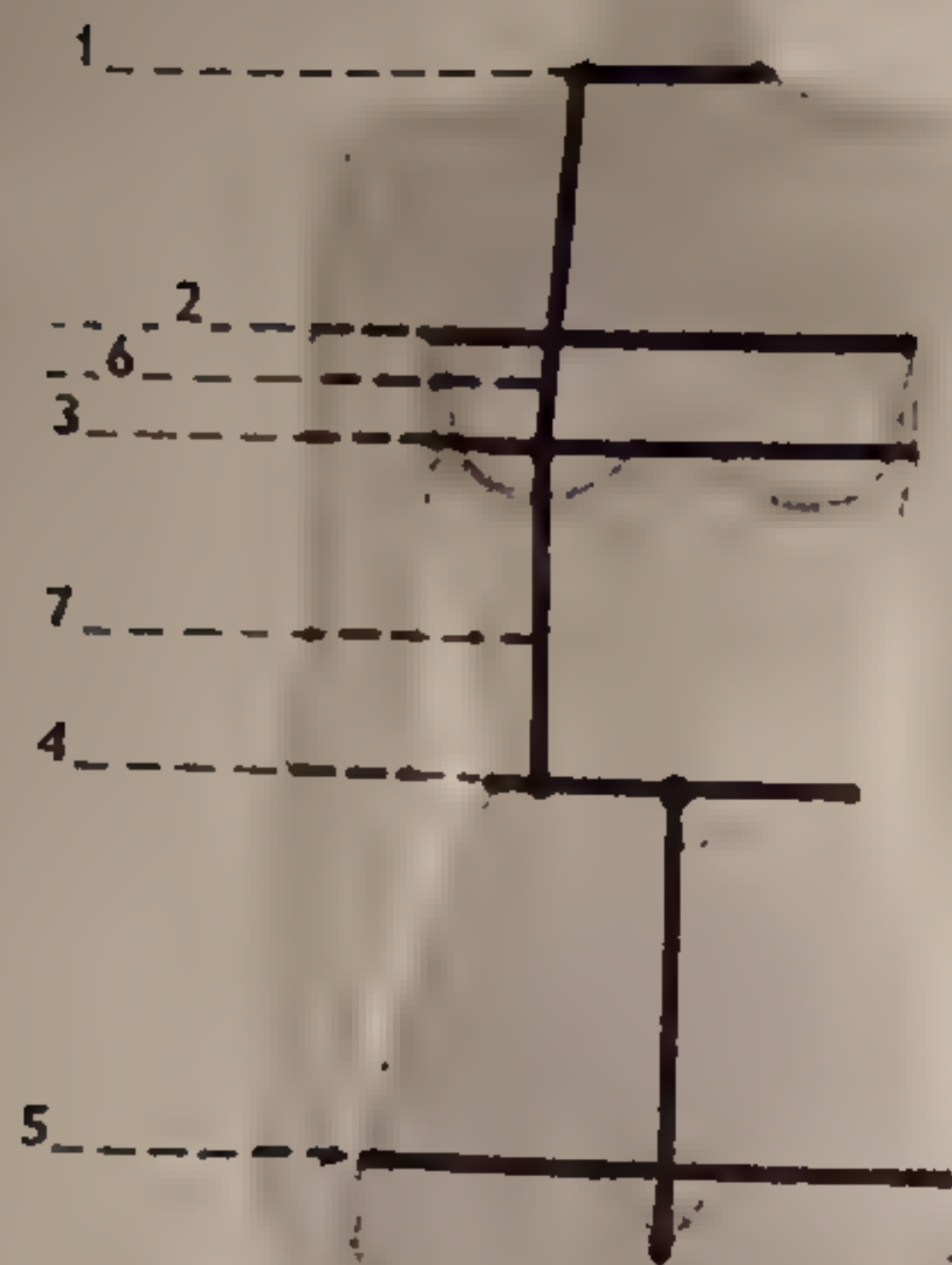








# ШКОЛА ШИТЬЯ



Некоторые женщины уверяют себя, что не в состоянии овладеть мастерством шитья, и довольствуются примитивным умением пришивать пуговицы, подшивать отпортовую подшивку — все остальное поручается другим. Это происходит иногда от лени, страха, что не справятся, а чаще всего из-за недостатка смелости сделать первый решительный шаг. Поэтому предлагаем попробовать сделать этот шаг вместе с нами — на мини-курсах кройки и шитья.

В нескольких номерах нашего журнала мы постараемся рассказать, что нужно знать и уметь для того, чтобы самим начать шить. Если вы внимательно отнесетесь к нашим советам и проявите максимум настойчивости, то, без сомнения, овладеете маленькими и большими тайнами швейного искусства.

## Урок первый

### Как снять мерки

Но прежде, чем взять иголку с ниткой, прежде, чем разложить ткань и взяться за ножницы, поработайте немного с сантиметром: снимите мерки — с ребенка, сестры, подруги... Снятие мерок — важная процедура, от которой подчас зависит результат всей работы. Все измерения следует производить при естественном и свободном положении тела, не затягивая сантиметра. Если же вы хотите получить свои мерки, не снимайте их сами, лучше попросите кого-нибудь помочь вам. Запомните: при снятии мерок не старайтесь обмануть себя, не затягивайте сантиметр, стремитесь показаться более стройной, чем вы есть на самом деле.

Если вы снимаете мерки для легкой одежды — блузки, рубашки, юбки, брюк или платья — оденьтесь полегче, вернее, разденьтесь до белья. Если же вы собираетесь шить куртку, пальто или пелерину, наденьте на себя то, что вы обычно носите под пальто или куртку.

Линия талии необходима для снятия нескольких мерок (окружности талии, длины спины, длины изделия и т. д.), поэтому она является контрольной линией, которую нужно обозначить веревочкой или тонкой тесьмой. При измерении окружности талии (4) сантиметр затягивается лишь тогда, когда измеряется длина пояса для юбки.

Окружность шеи (1) измеряется по ее основанию. Окружность груди первая (2) измеряется над грудью. При измерении окружности груди второй, основной, определяющей размер (3), сантиметр должен проходить через самые выступающие точки груди и лопаток.

Окружность бедер (5) измеряется на расстоянии 18—20 см ниже линии талии по самому широкому месту; длина переда (7) — от 7-го шейного позвонка, через выступающую точку груди (промежуточная мерка (6) — высота груди) до талии; длина спины (11) — от 7-го шейного позвонка до талии; измерить надо и ширину спины (10) — от руки до руки. Длина плеча (12) измеряется от основания шеи до самой

высокой точки плеча, а длина руки (13) — в свободно опущенном положении, от самой высокой точки плеча, через локоть, до запястья. Длина изделия определяется в соответствии с моделью и уточняется при примерке.

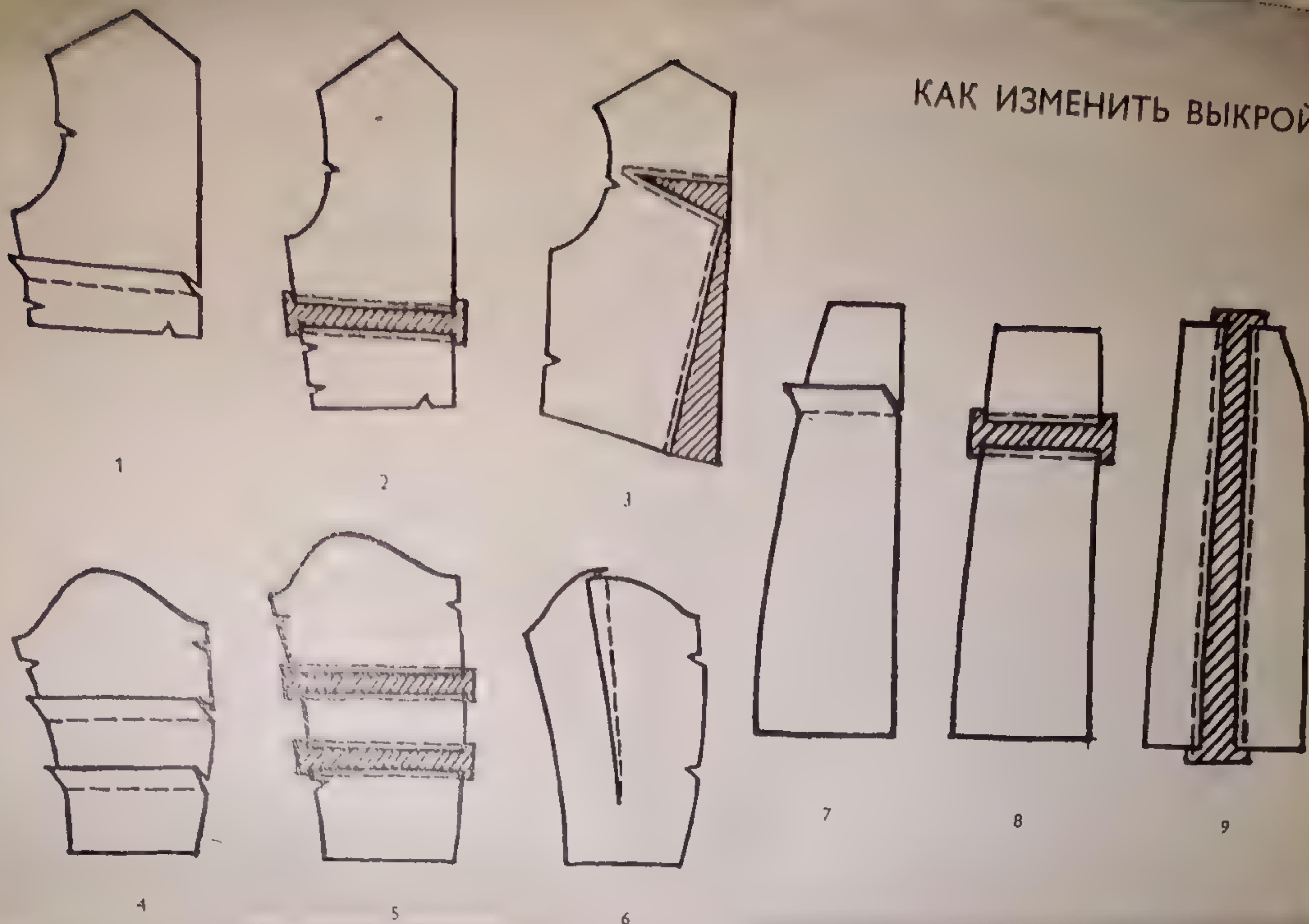
Основные мерки для брюк: длина шага (14) — от линии подъягодичной складки до пола, окружность бедра (15), длина по боку (16), окружность колена (17) и длина «рассекающего шва» или «слонки» (18) — от талии спереди между ног до талии сзади. Полученные цифры выпишите и сравните с размерами выкройки.

### Как перенести выкройку.

Итак, вы сняли мерки, определили свой размер (по полуокружности груди) и выбрали модель. Теперь дело за выкройкой. Как строится выкройка вам, в сущности, знать не обязательно — скорее всего вы воспользуетесь уже готовой. Поэтому не будем вас утомлять описаниями всех тонкостей ее



## КАК ИЗМЕНИТЬ ВЫКРОЙКУ



изготовления, а пойдем по более легкому пути — расскажем, как перенести на бумагу уже готовую, помещенную в журнале на листе выкроек, и как подогнать ее по фигуре. Конечно же, выкройку лучше подобрать такую, которая будет соответствовать именно вашему размеру. Однако даже тогда, когда вы берете хорошую выкройку, могут возникнуть расхождения между стандартными измерениями и вашими. Поэтому не стремитесь найти «идеальную» выкройку — даже тогда, когда кто-то утверждает, что она достаточно хороша для вас. Лучше всегда проверить.

Вооружившись большими ножницами, тонкой бумагой (калькой), линейкой и разноцветными карандашами или фломастерами, приступайте к работе. Лист выкройки нашего журнала состоит из двух частей — правой и левой. На листе справа нанесены детали выкройки в натуральную величину. Эта часть листа для удобства нахождения нужной детали разделена на девять квадратов, обозначенных буквами.

«Ключ» к правой части листа — боковик, расположенный слева, где нанесены в уменьшенном размере рисунок модели, чертежи, точно воспроизводящие детали выкройки: контур деталей, направление долевых, складки, карманы, петли, вытачки, сгибы ткани и т. д. Здесь же даны размеры, на которые рассчитана выкройка и расход ткани. Каждая из деталей выкройки имеет свой порядковый номер. Перечень деталей — рядом с рисунком модели и чертежами. Колонка букв, помещенная слева от порядковых номеров, показывает, в каком квадрате следует искать эту деталь.

Рядом с уменьшенными чертежами деталей показан образец линии, которой нанесена данная выкройка.

Детали нужной вам выкройки найдите на листе справа — их порядковые номера обозначены крупными, обведенными кружком цифрами. Контур детали и все внутренние тонкие линии обведите цветным карандашом. Сверьте их с уменьшенным чертежом — все ли линии вы разыскали? При обводке

деталей пользуйтесь линейкой, она поможет не только провести ровные линии, но и укажет их направление.

Стрелка с цифрами означает, что деталь по длине не уместилась и ее следует продлить на указанное количество сантиметров. Эти же величины и ширина детали по нижнему срезу даны на уменьшенных чертежах.

На основной чертеж не нанесены прямоугольные детали (пояса, манжеты, банты и т. д.), их размеры указаны под перечнем деталей.

Внизу боковика помещены условные обозначения, которые необходимы при чтении чертежей.

Сняв все детали выкройки на кальку, вырежьте их по контуру. Перенести выкройку можно и на плотную непрозрачную бумагу. В этом случае нужно воспользоваться специальным приспособлением — резцом (небольшим колесиком с ручкой), который имеется в продаже.

Итак, ваша первая выкройка готова. Но это не значит, что вы можете не раздумывая приняться за раскрой ткани. Вот теперь-то следует проверить, соответствует ли выкройка вашим меркам. Затем для полной уверенности сколите булавками основные ее части (перед, спинку, рукав) и примерьте на себе. Если выкройка полностью соответствует измерениям вашего тела, то работа с ней завершена, если нет — то ее надо немного изменить — подогнать по фигуре. Но нужно помнить, что увеличивать или уменьшать выкройку больше, чем на один размер, не рекомендуется.

### Как изменить выкройку.

Как стандартные мерки превратить в индивидуальные? Пойдем по порядку.

Если у вас спина короче, чем на выкройке, уменьшите выкройку на нужную величину, согнув бумагу так, как показано на рис. 1; если длиннее — разрежьте выкройку горизонтально (на расстоянии 10 см от нижнего края) и вставьте бумажную полоску нужной ширины (рис. 2). Для более широкой и сутулой

спины нужно в выкройку таким же образом вставить бумажные полоски в форме клина (рис. 3).

Слишком длинный рукав (на бумажной выкройке) можно укоротить, заложив его в двух местах в горизонтальном направлении на нужную величину (рис. 4). Слишком короткий рукав удлинится (в двух местах) горизонтальными полосками бумаги, как показано на рис. 5. Ширина верхней части рукава (головки) уменьшится, если заложить на бумажной выкройке глубокую вытачку (рис. 6), с помощью обратной операции головка расширится.

Все предложенные способы изменения выкройки годятся и для подгонки деталей юбки (рис. 7—9). Простое механическое расширение или сужение, удлинение или укорачивание деталей выкройки по краям не рекомендуется. В этом случае вы не достигнете желаемого результата, потому что полученные таким образом изменения могут повлиять на конструкцию выкройки.

После того, как вы внесли все необходимые изменения, сделайте новую бумажную выкройку. Неправильные линии выровняйте от руки или по линейке, выкройку вырежьте, еще раз проверьте на себе и, если теперь все в порядке, уточните ее в макете. Для этого положите выкройку на вышедшую из употребления ткань, раскроите, сметайте и примерьте. При раскрое учтите, что чертежи выкроек даются, как правило, без припусков на швы и подгибов. В местах возможной переколки во время примерки припуски увеличиваются. Сделав соответствующие исправления, распорите макет и уточните выкройку. Итак, работа с выкройкой закончена. В следующем номере журнала мы расскажем вам о том, как правильно нужно раскладывать детали выкройки на ткани, кроить и сметывать изделие для первой примерки.





Новая юбка









Модели, которые вы видите на этих страницах, связаны крючком. Автор моделей — художник Галина Бодина — предлагает их выполнить тем, кто хорошо владеет техникой вязания крючком. Узоры здесь сложные, но выполнены они из сравнительно простых элементов — столбиков и полустолбиков с накидом и без накида в различных сочетаниях. Для тех, кто вяжет крючком, но не очень уверен в своих силах, они послужат образцами, которые можно при желании упростить, а можно использовать лишь отдельные части рисунка. Тех же, кто только начинает осваивать вязание крючком, мы познакомим с основами этой техники.

Вязание крючком или тамбуром, как принято было говорить в старину, одно из самых легких видов рукоделия. И научиться этому можно довольно быстро. Плотное, связанное крючком, получается, как правило, очень плотным и мало растягивается, поэтому для работы можно использовать не только шерстяные нити, но и хлопчатобумажные. Так же, как и спицы, крючки различают по номерам. Номер крючка — это его диаметр в миллиметрах. Чем толще нить, предназначенная для работы, тем больше должен быть номер крючка. Есть еще специальные крючки: они длиннее обычных на 15—20 см. ими выполняют работу особым способом — такое вязание называется «туниским». Плотное, связанное длинным крючком, похоже на тканое.

**Основные элементы вязания.** Вязание крючком начинают со скользящей петли, которую образуют на конце нити, идущей от клубка (рис. 1а). Эту петлю зажмите в левой руке между большим и указательным пальцами, а рабочую нить положите на указательный. В правой руке держите крючок, как карандаш. После этого крючок введите в скользящую петлю, захватите им рабочую нить и протяните ее в петлю (рис. 1б). Образовалась первая воздушная петля. Все последующие вяжут точно так же, отчего образуется цепочка из воздушных петель (рис. 2) — основание для будущего узора.

**Полустолбик** (рис. 3). Свяжите цепочку из 10—15 петель. 1-й ряд — введите крючок во 2-ю петлю цепочки, не считая петли на крючке, и, захватив рабочую нить, протяните ее через петлю цепочки и петлю на крючке, и так из каждой петли. Полустолбиком обычно замыкают цепочку из воздушных петель для вязания по кругу, ими укрепляют край планки-застежки, выполненный спицами, обвязывают проймы жилета и т. д.

Для знакомства со следующими элементами вязания рассмотрим наипростейший прием работы крючком — провязывание рядов справа налево: закончив очередной ряд, вязанье

поворачивают и выполняют новый — опять справа налево. При этом по краям полотна необходимо провязывать кромочные

Петли для подъема или кромочные — это одна или несколько воздушных петель, провязанных перед началом нового ряда. Их число зависит от высоты этого ряда. Например, перед вывязыванием ряда из столбиков без накида достаточно одной воздушной петли, а столбиков с двумя накидами — двух. Петли для подъема лучше вязать в конце ряда, затем, повернув вязанье, начинать новый ряд.

**Столбик без накида** (рис. 4). Свяжите цепочку из 16 петель

1-й ряд — введите крючок в 3-ю петлю цепочки, не считая петли на крючке, накиньте на него рабочую нить, то есть сделайте накид, протяните его через петлю цепочки, затем сделайте еще накид и протяните его через обе петли, находящиеся на крючке, и так из каждой петли цепочки. Должно получиться 14 столбиков. Одна воздушная петля для подъема (кромочная)

2-й ряд — из каждой петли основания вяжите по 1 столбику без накида, вводя крючок под обе нити петли основания — всего 14 столбиков

3-й ряд — узор повторяйте со 2-го ряда. Внимательно пересчитывайте столбики в каждом ряду — их должно быть 14. Одно из главных условий вязания крючком — выполнение полотна четкой прямоугольной формы. Начинающие вязальщицы нередко теряют столбики по краям полотна или вывязывают лишние. Как правило, это происходит в тот момент, когда вяжут 1-й столбик: для его вывязывания крючок следует вводить в 1-ю петлю основания — она касается петли, из которой связана кромочная. Если ошибочно ввести крючок в петлю, из которой связана кромочная, то появится лишний столбик, а если ввести не в 1-ю петлю основания, а во 2-ю — ряд уменьшится на один столбик.

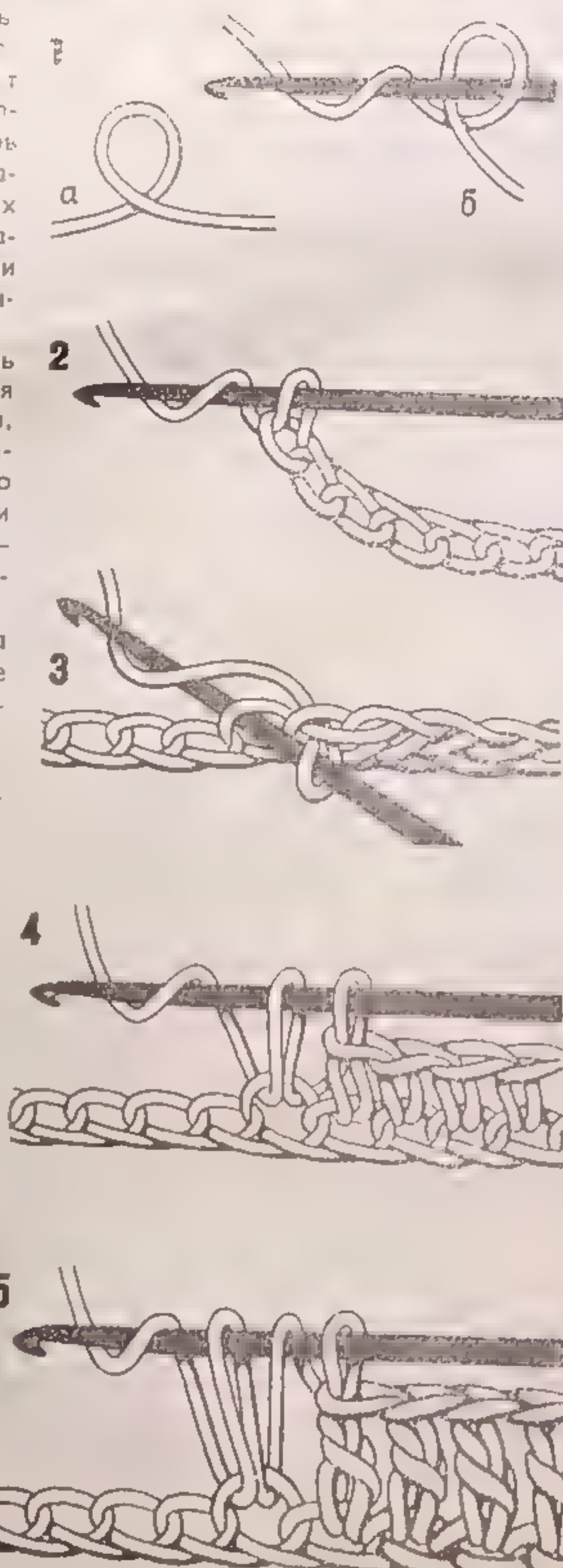
**Столбик с накидом** (рис. 5). Свяжите цепочку из 17 петель.

1-й ряд — 1 накид, введите крючок в 4-ю петлю цепочки, не считая петли на крючке, вытяните петлю, сделайте 1 накид, протяните его через петлю и накид, 1 накид, протяните его через обе петли и так из каждой петли цепочки; 2 воздушные петли для подъема.

2-й ряд — вяжите столбики с накидом из каждой петли основания, вводя крючок под обе нити.

3-й ряд — узор повторяйте со 2-го ряда.

Столбики с двумя и более накидами выполняются точно так же, только перед тем, как ввести крючок в петлю основания, на него набрасывают 2 накида, затем, вытянув петлю и





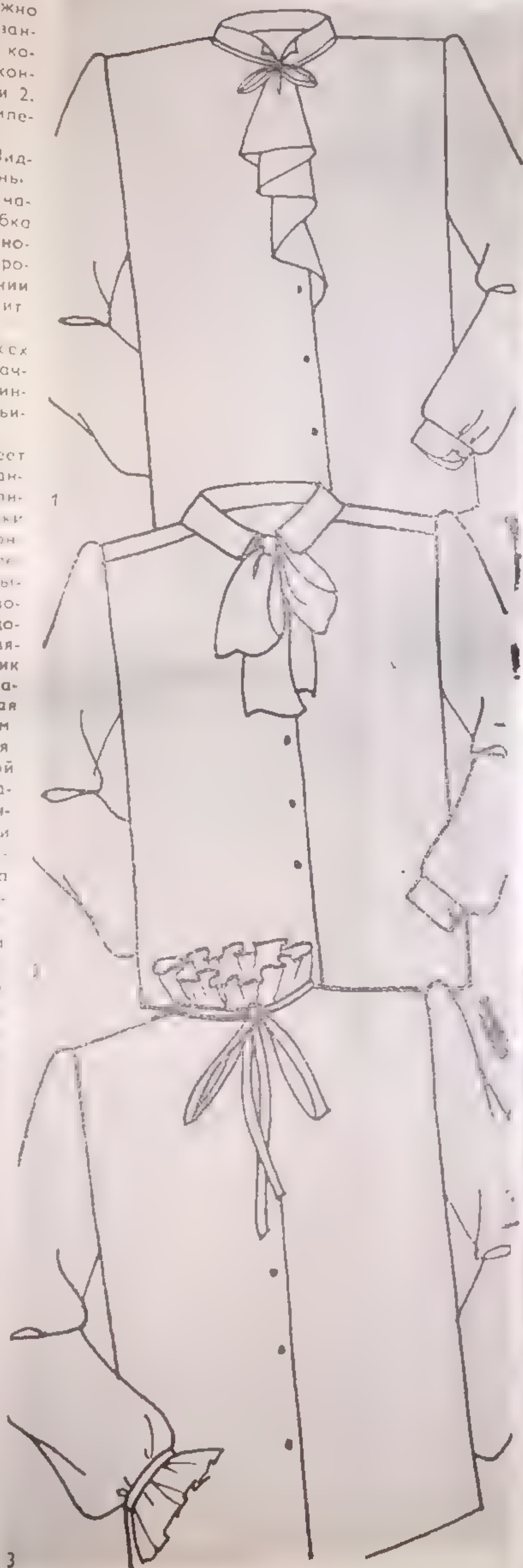
# КОСТЮМ И БЛУЗКА

Классический костюм из светлой шерстяной ткани можно дополнить любой из показанных здесь модных блузок, которые выполняются по конструктивной основе модели 2, используя различное оформление воротника и манжет. Костюм прямого силуэта. Пиджак однобортный, карманы прорезной с листочкой и накладные с клапанами. Юбка с пятью заутюженными одно-сторонними складками, застроенными немного ниже линии бедер. Костюм отстрочен нитками контрастного цвета. Выкройка-основа даст для всех блузок единое решение втачных рукавов, полочек и спинки. Все остальное можно варьировать.

В первом случае блузка имеет воротник-стойку и притачанный к правому борту волан-кокилье. По основанию стойки настрочен рулик, длинный конец которого завязывается сзади. Вторая модель — на высокой кокотке. Небольшой воротник на отрезной стойке дополнен широким, мягко завязывающимся бантом. Воротник и манжеты в третьей блузке заменяет оборка, оформленная завязывающимся руликом. Оборка, но менее широкая, присутствует и в четвертой модели, только здесь она втачана в воротник-стойку и манжеты. Нагрудные вытачки здесь заменены застроченными складочками-защипами, а цельнокроеный борт — притачной планкой. Концы воротника-стойки пятой модели отогнуты и слегка приутюжены. Волан, прикрепленный брошью, придает блузке нарядный элегантный вид. Шестая блузка имеет фигурный край борта, обработанный бейкой, в которую, как и в воротник-стойку и узкие манжеты, втачана оборка. Итак, вы можете сшить любую из представленных здесь блузок и дополнить ею уже имеющийся у вас костюм или сшитый по нашей выкройке.

Выкройки в натуральную величину: костюма, модель 83, размер 164—108—120; блузки, модель 2, размер 164—112—118, а также отдельных деталей блузок — на листе приложения.

3 Костюм. Автор модели М. Малешиной





грудь и особенно в джинсы. Внимательно рассмотрите рисунки 18—24, изучите их. В этом вам помогут наши пояснения к рисункам. 18 — обтачка-гульфик, притачанная к правой половинке брюк. 19, 20 — эту же обтачку отстрочить и отогнуть наизнанку. 21 — двойная деталь гульфика к левой половинке брюк: стачанная с изнанки (слева) и вывернутая налицо и отстроченная вкрай (справа). 22 — левая половинка брюк с притачанными к ней молнией и отлетным гульфиком. 23 — правая и левая половинки брюк, сложенные встык и сколотые по лицевой стороне. После этого, застегнув молнию, стачайте ее с обтачкой правой половинки брюк (24). По желанию правую половинку брюк можно отстрочить с лицевой стороны по форме гульфика или в виде отлетной складки. Итак, попробуйте и не отчаивайтесь, если первый раз получится не совсем хорошо.

#### Пуговицы, петли, кнопки и крючки

Как бы мы застегивали одежду, если бы не было петель, пуговиц, кнопок и крючков? Застежка на одежде в первую очередь — необходимость, а уже потом — декоративная деталь. Но и тогда, когда она не является украшением, застежка должна выглядеть красиво и аккуратно. Как ее обработать? Как правильно пришить пуговицу, кнопки и крючки? Такие знания необходимы каждому.

Мы, естественно, не будем рассказывать о всех способах обработки петель, остановимся на самых простых, то есть на таких, которыми вы обязательно воспользуетесь.

Прежде всего нужно разметить место петель. Правда, на выкройках, которыми вы пользуетесь, петли, как правило, бывают уже нанесены. Основные же правила разметки следующие. Одна из пуговиц должна быть обязательно на линии груди, другая — на линии талии, если застежка до бедер или ниже. Размер петли равен диаметру пуговицы плюс 2—3 мм. Расстояние между краем пуговицы и краем борта для тонких тканей — не менее 5 мм, для плотных — несколько больше. Горизонтальная петля должна заходить за

середину переда в сторону борта на 2—3 мм, вертикальную — располагают строго по линии середины переда, но пуговицу в этом случае пришивают на уровне верхнего края петли.

Прежде всего о простейших обметных петлях. Край разреза сначала обработайте ручными стежками «через край» (25), а затем обметайте петельным швом (26). По бокам петлю закрепите короткими тугими стежками-закрепками (27). Обметать петли можно и на швейной машинке строчкой зигзаг.

На плотных тканях иногда обрабатывают обтачные петли с помощью нашитого прямоугольного кусочка ткани. Его накладывают лицом на лицевую сторону ткани (на место, где должна быть петля), пристрачивают по намеченной линии рамки петли, разрез рассекают острыми ножницами (28). Обтачку через прорез выверните наизнанку, делая перепуск в виде кантов, по краям петли с изнанки сделайте поперечные машинные закрепки (29).

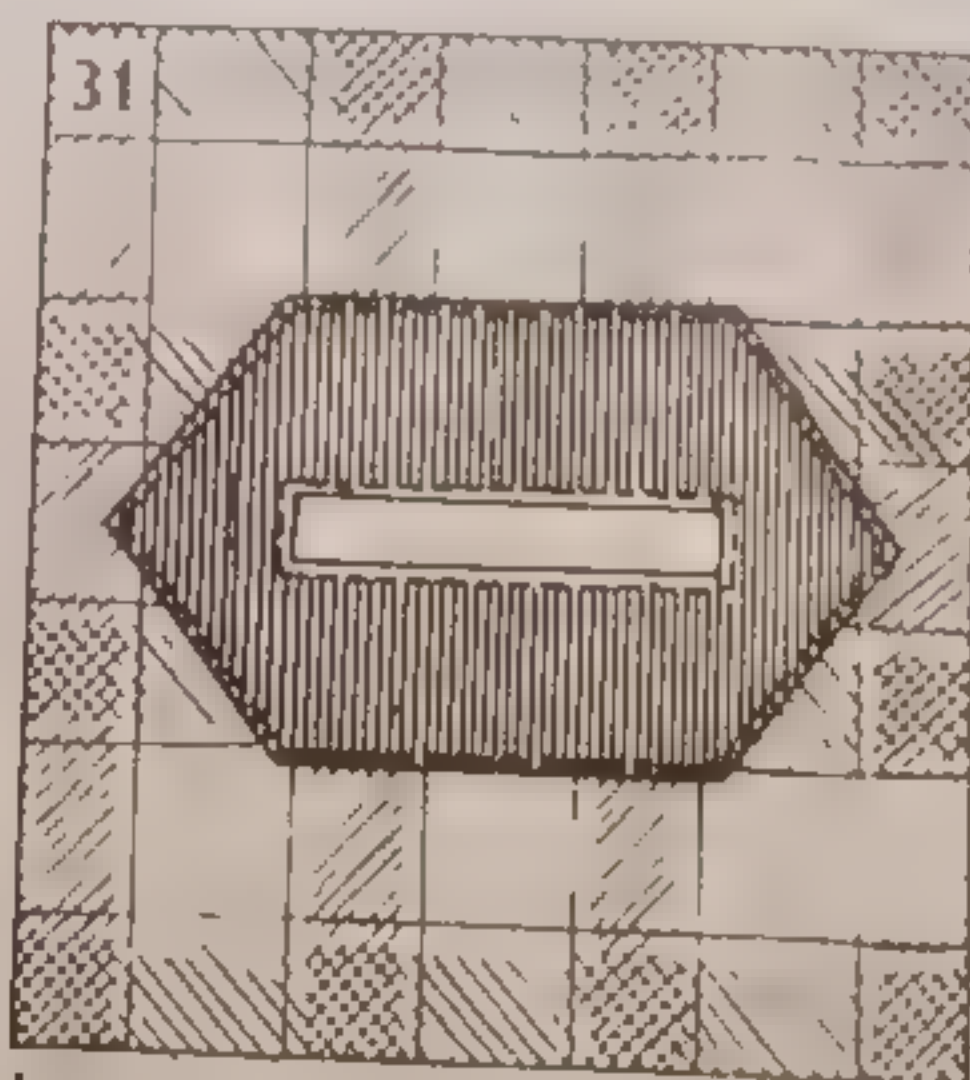
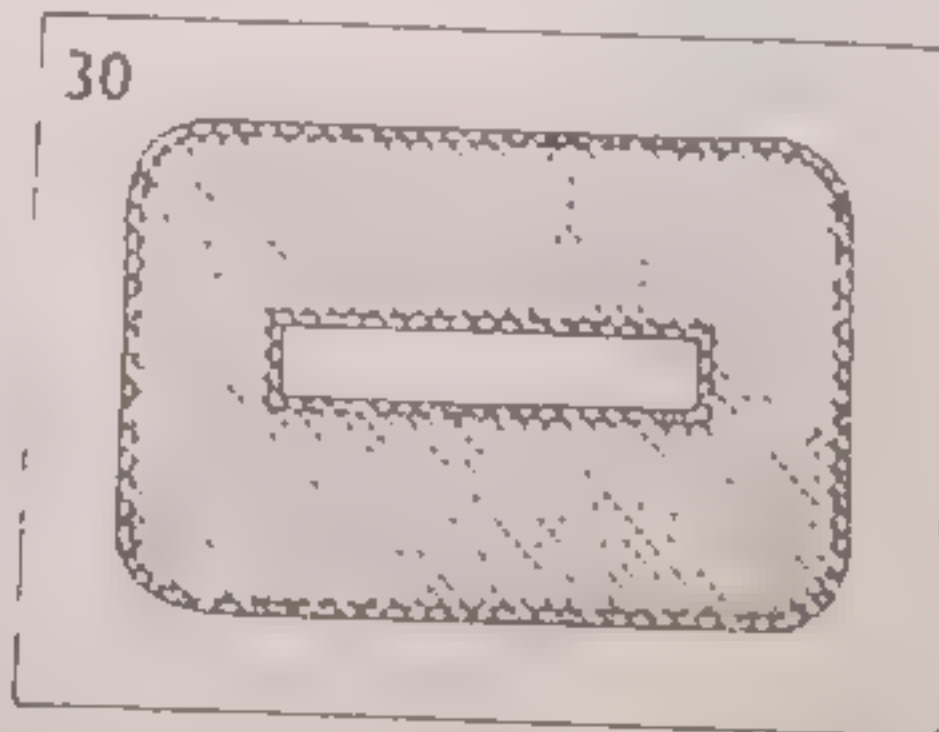
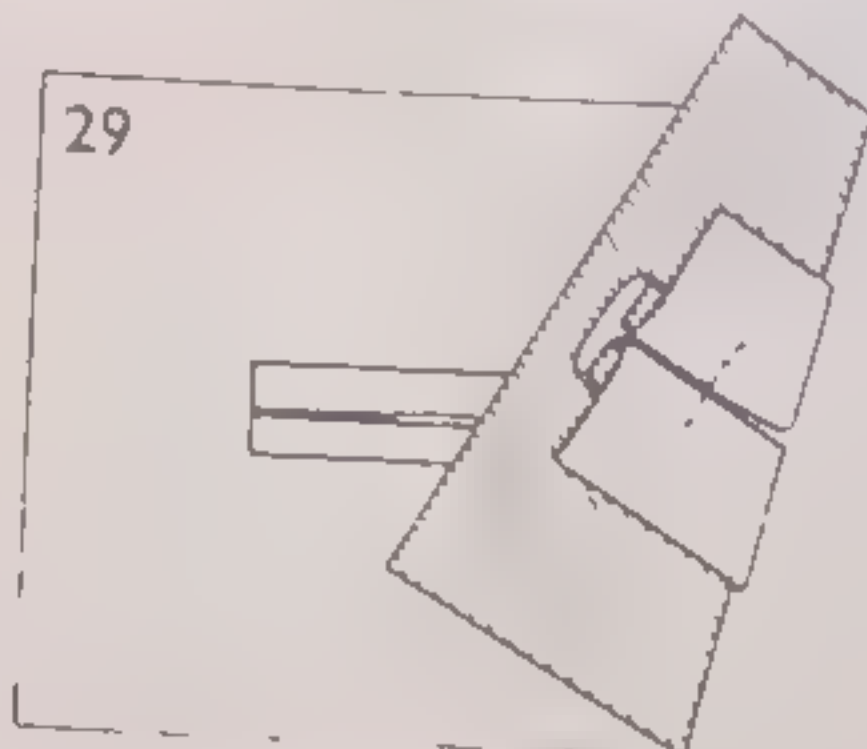
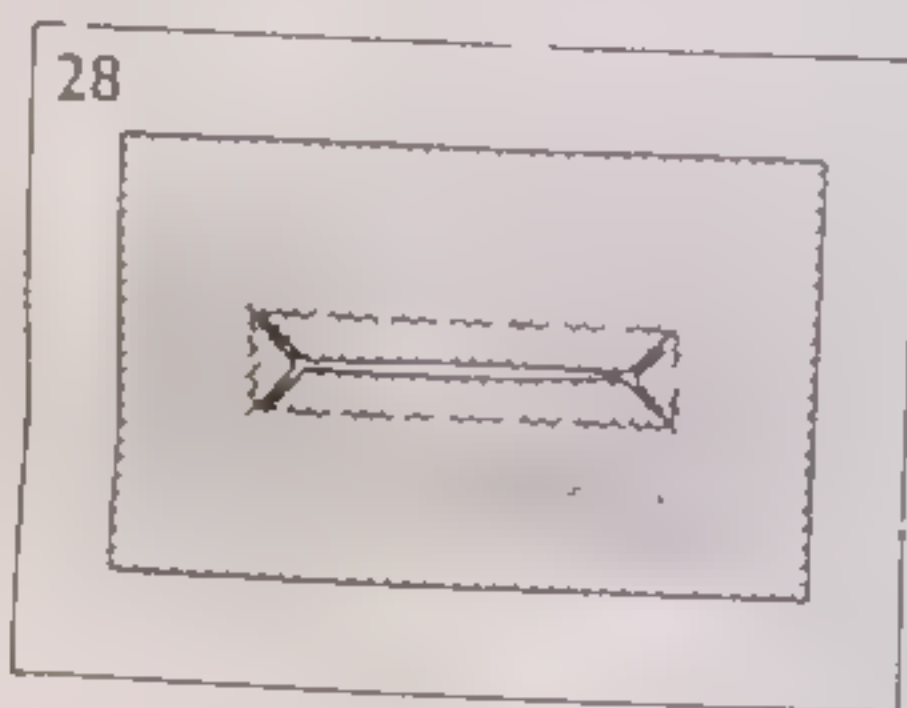
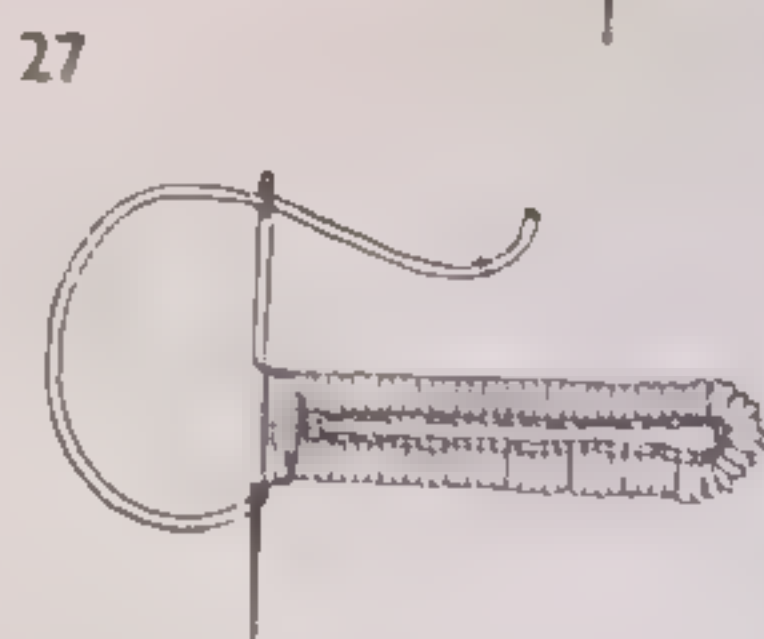
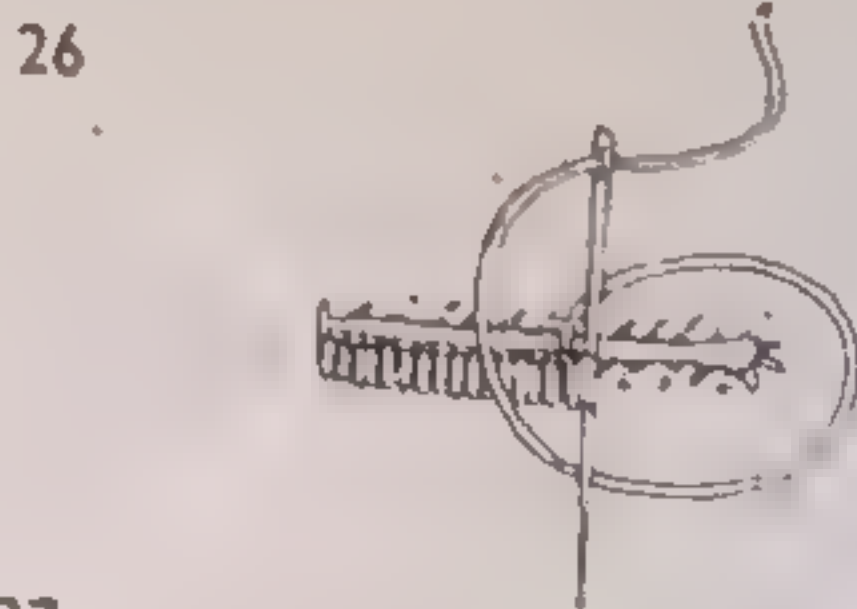
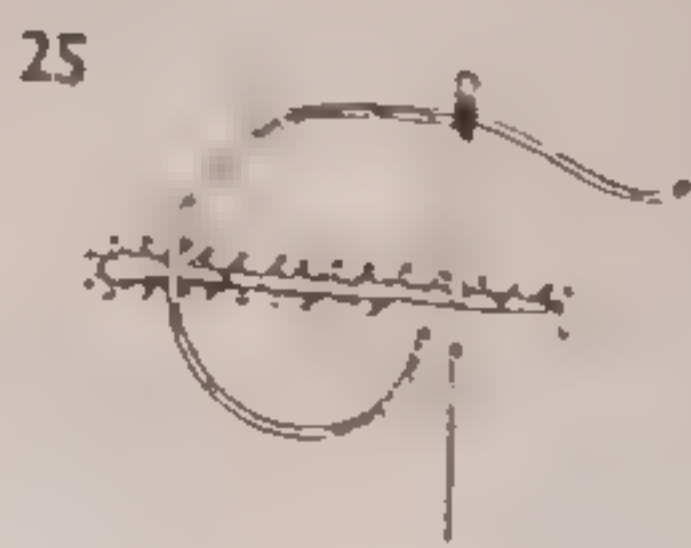
Декоративные петли (30, 31) можно сделать, наложив кусочек отделочной ткани на изнаночную сторону изделия, вывернув его на лицевую сторону и отстрочив вкрай по контуру (придав обтачке петли нужную форму).

Несложно сделать и так называемые «воздушные» петли из вытачанного рулика (32—35).

Несколько слов о пуговицах. Их, скажете вы, каждый может пришить. Но правильно ли? Ведь пуговица, особенно на пальто, должна немного отставать от ткани, иметь «ножку». Этого можно достичь, если придерживать пуговицу левой рукой, или, если вам так неудобно, после нескольких первых стежков сквозь «ножку», связывающую теперь пуговицу с тканью, продеть две булавки (36). Пуговицу пришейте, «ножку» обмотайте несколько раз ниткой, которую закрепите с лицевой стороны под пуговицей (37).

Очень просто пришивать кнопки, но и это надо уметь (38). Прежде всего — их пришивать нужно на двойной слой ткани, при этом делают не менее пяти стежков в каждое отверстие. Место пришива нижней части кнопки обозначается

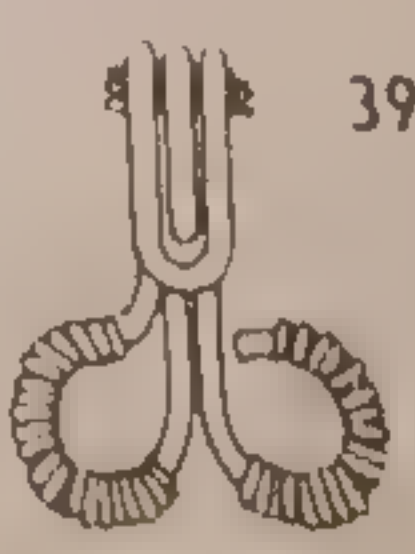
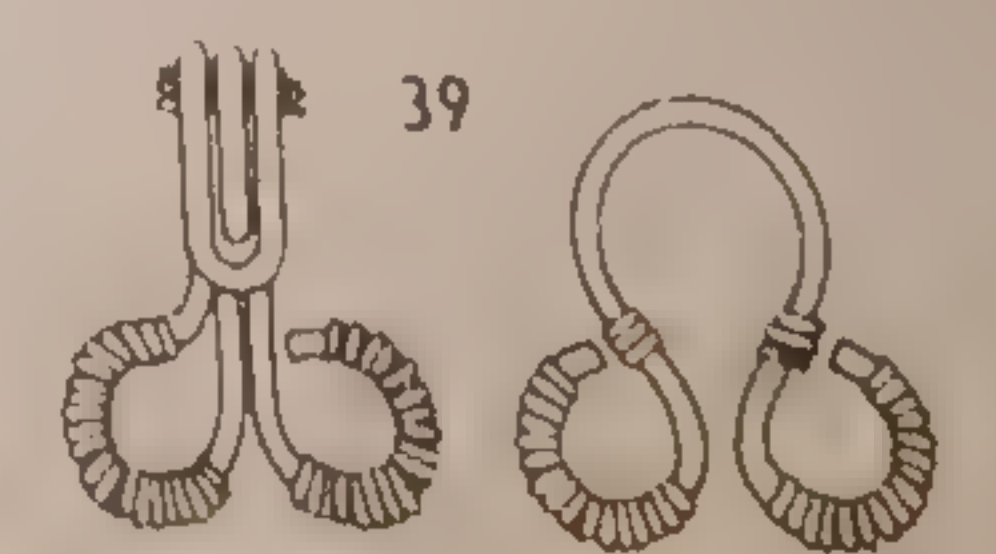
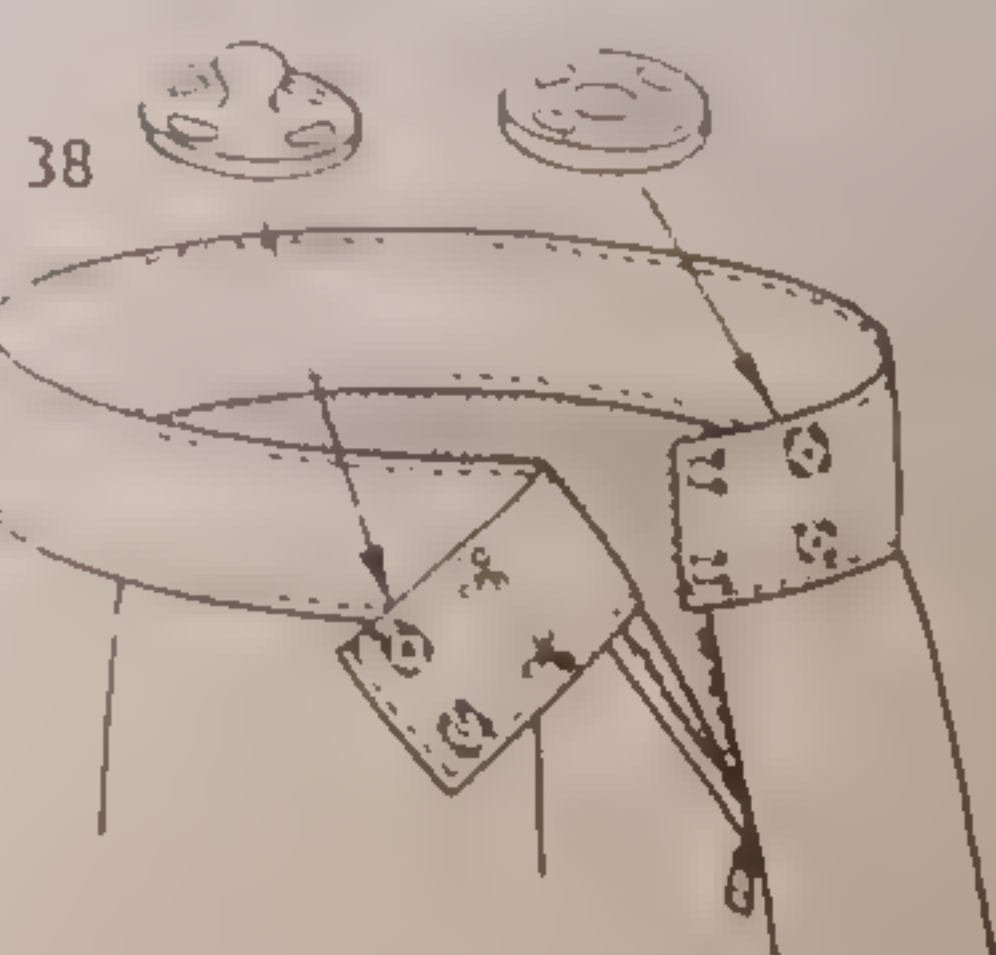
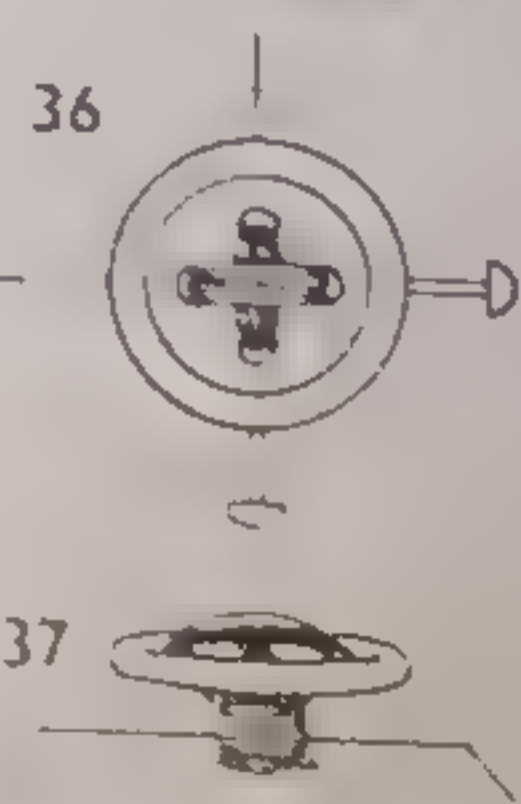
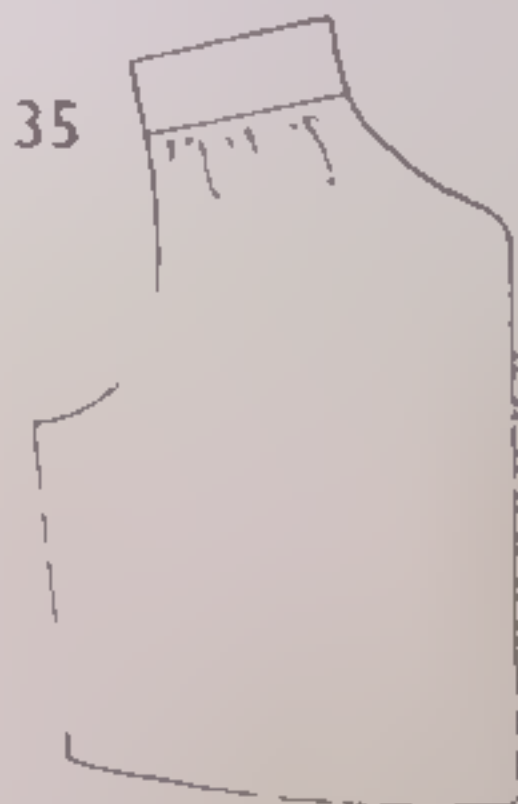
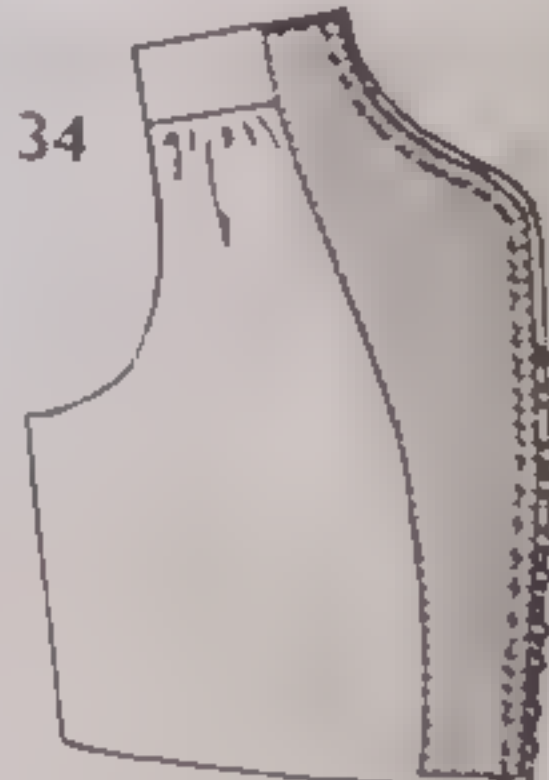
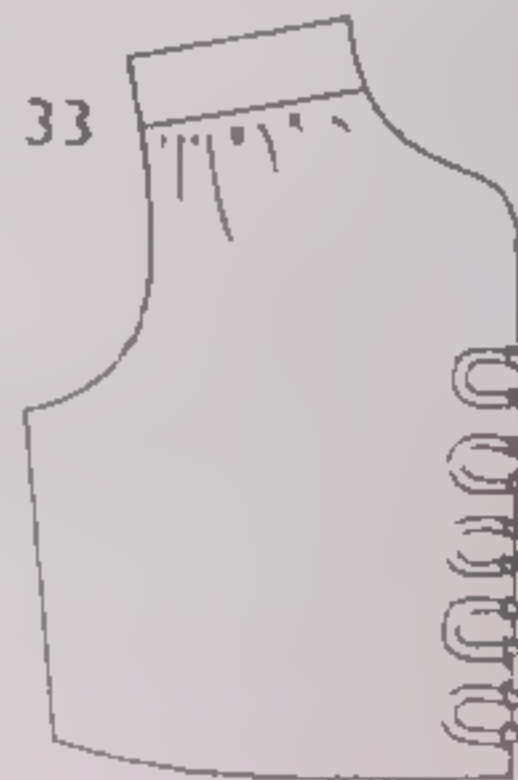
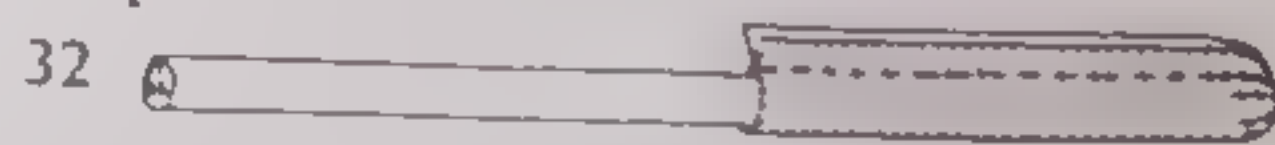
#### Пуговицы, петли, кнопки, крючки



иглой через отверстие в верхней части кнопки или на темной ткани — мелом: обметанную верхнюю часть кнопки отпечатывают на ткань в нужном месте.

Если крючки неправильно пришиты, они будут сдвигаться, а нитка — перетираться. До того, как пришивать крючки и петли, их нужно слегка разогнуть, тогда они будут более устойчивы (39).

Итак, мы заканчиваем на этом наши уроки «Школы шитья» и надеемся, что они вам пригодились. Какими еще советами наших конструкторов и технологов вы хотели бы воспользоваться? Напишите нам об этом.







# ШКОЛА ШИТЬЯ

## Урок пятый

На заключительном уроке речь пойдет, на первый взгляд, о незначительных деталях одежды и их обработке — разрезах над манжетами, застежках-молниях, петлях, пуговицах, крючках, кнопках. Но эти «мелочи», умело и аккуратно обработанные или пришитые, играют большую роль во внешнем виде одежды.

### Разрез рукава

В рукавах с манжетами застежка может быть обработана на продолжении шва или с разрезом на цельной детали.

Самый простой и быстрый способ обработки разреза на цельной детали, правда и наименее аккуратный, это разрез с подвернутыми краями. Достаточно ножницами сделать разрез, края подвернуть на несколько миллиметров и подшить на руках или прострочить в край (1). «Верхушку» разреза укрепите обметочными стежками или, заложив складочку, перестрочите перпендикулярно к ней (2).

Чаще всего разрез обрабатывают одной обтачкой: на лицевую сторону ткани с наметенным разрезом лицевой стороной внутрь наложите обтачку прямоугольной формы, приметайте ее и пристрочите, как показано на рис. 3 (отступив на 2—3 мм от линии разреза, к вершине сводя строчку на нет). Разрез рассеките, обтачку выверните на изнаночную сторону, выметайте, отутюжьте и отстрочите на нужную величину (4). Таким же образом можно обрабатывать и неглубокие вырезы горловины. Вариант обработки разреза — обработка бейкой, скроенной по долевой или по косой. Разрез разверните в прямую линию, бейку-обтачку приложите к основ-

ной детали лицевыми сторонами внутрь и притачайте швом 0,5—0,7 см. При этом в уголке разреза шов сведите на нет (5). Бейку отогните на изнаночную сторону, свободный срез подогните внутрь и настрочите в край, перекрывая шов притачивания (6). Ту половину бейки, которая будет находиться на внешней стороне застежки, отогните на изнаночную сторону и приутюжьте, бейку перегните вдвое, сгиб перестрочите машинной строчкой (7, 8).

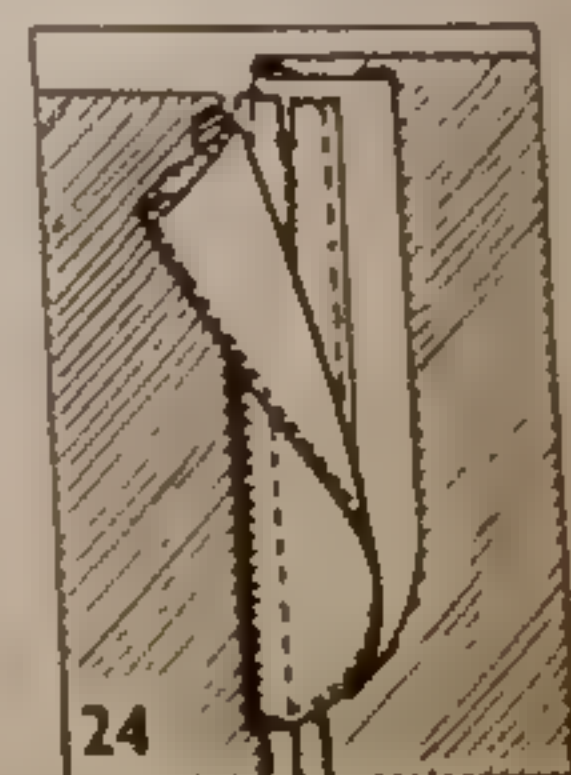
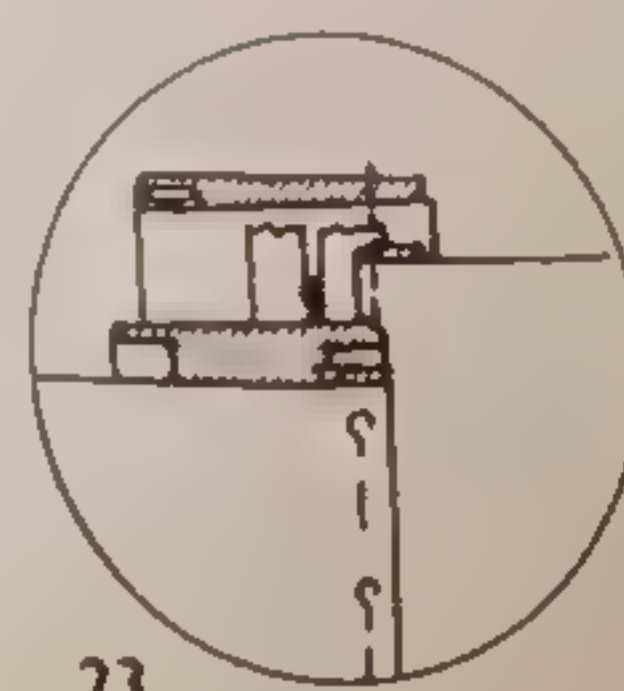
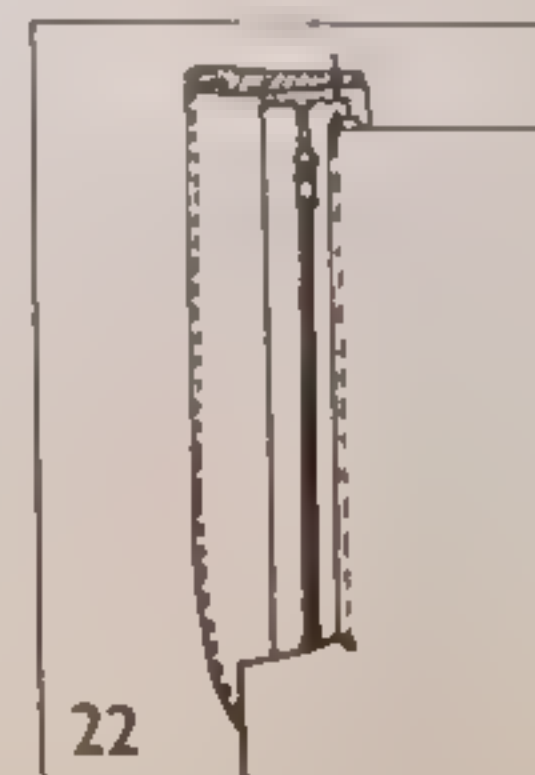
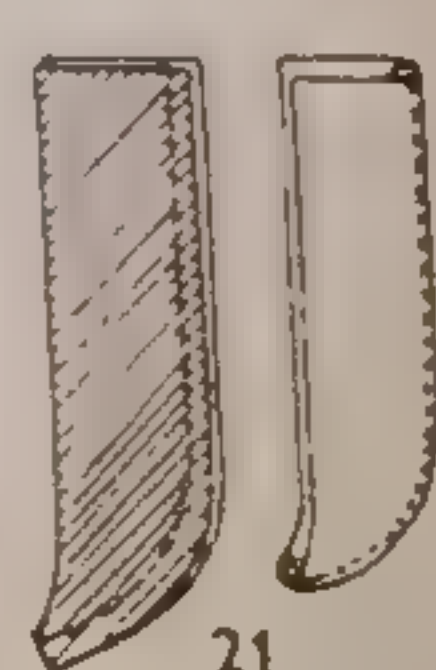
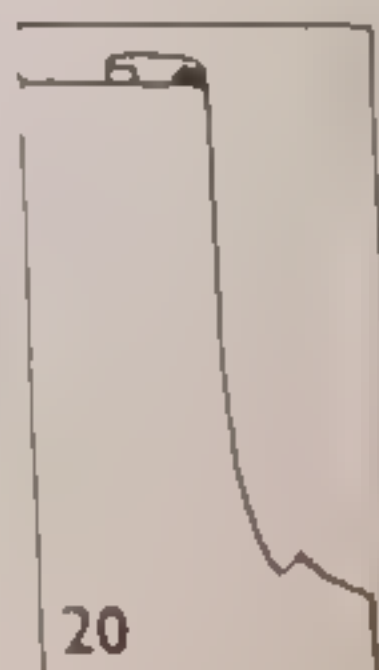
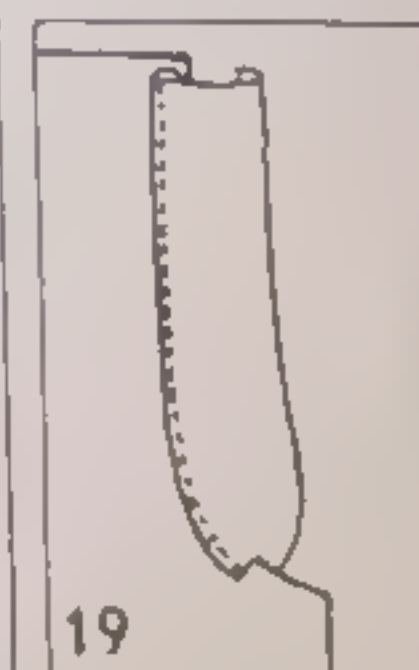
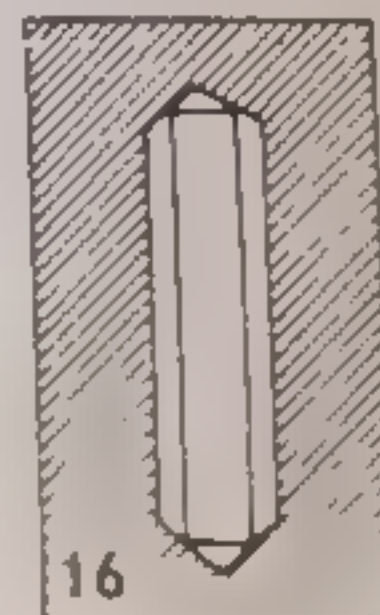
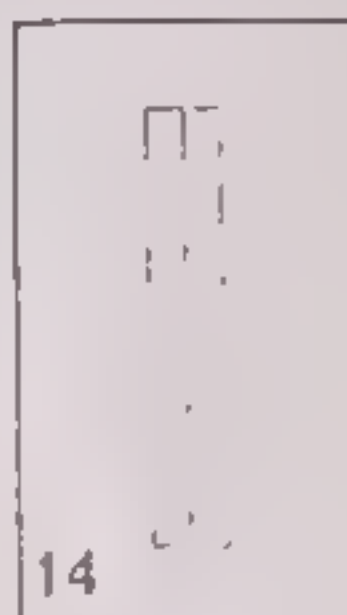
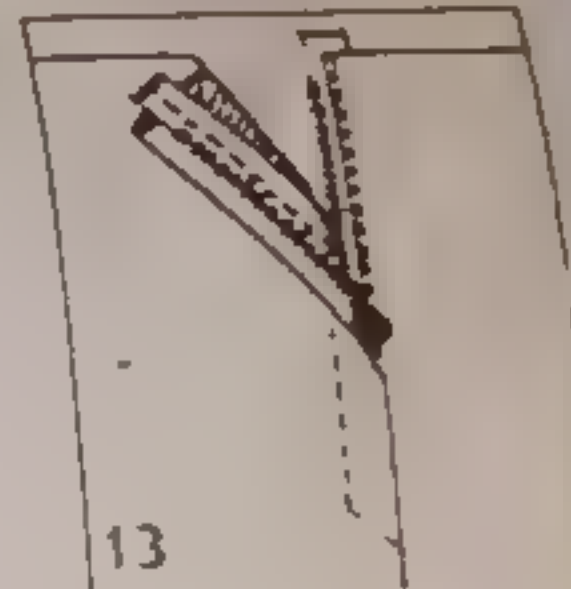
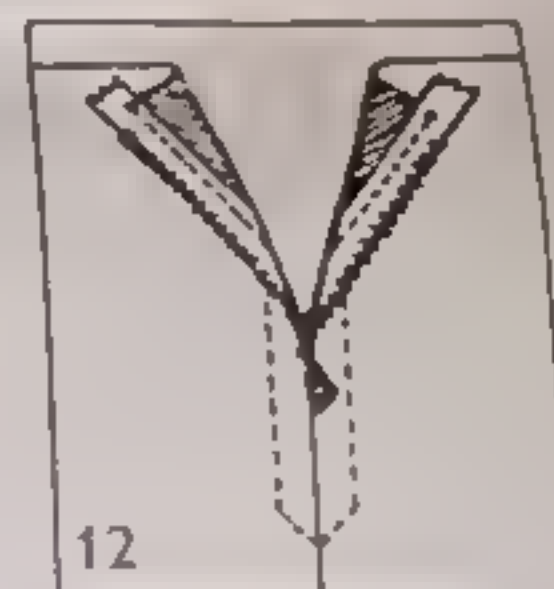
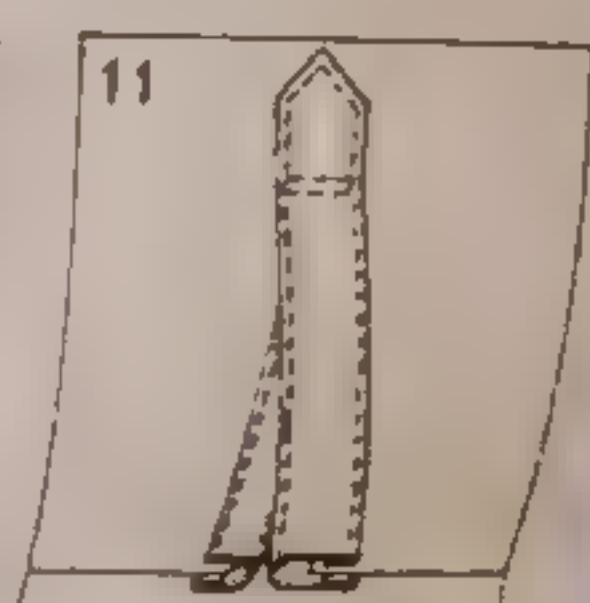
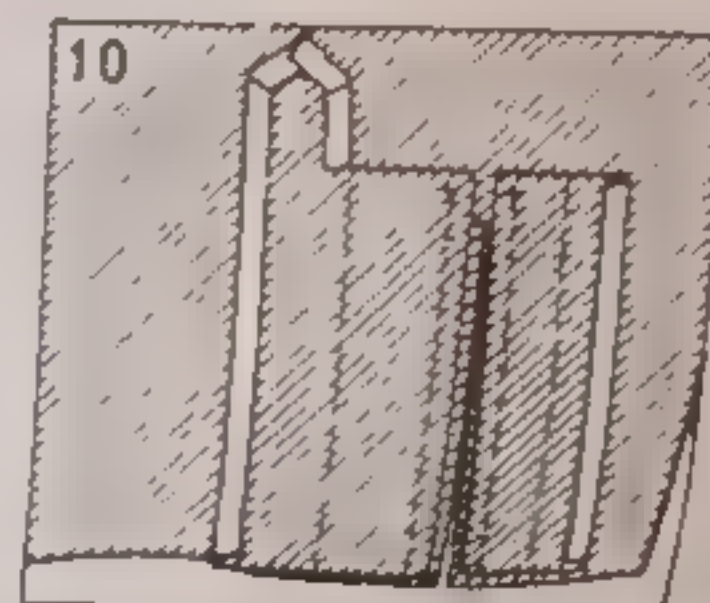
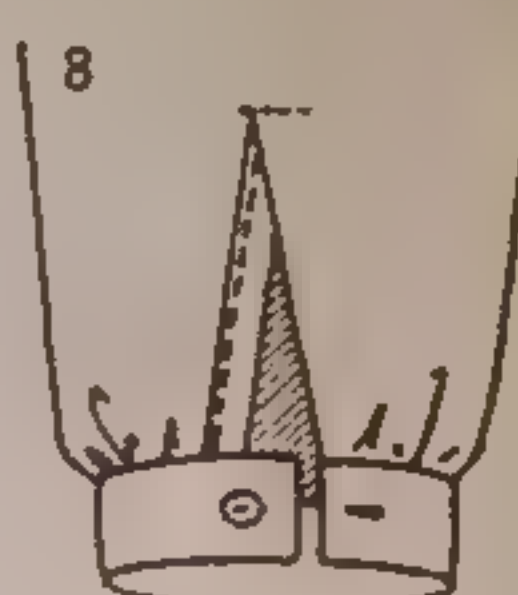
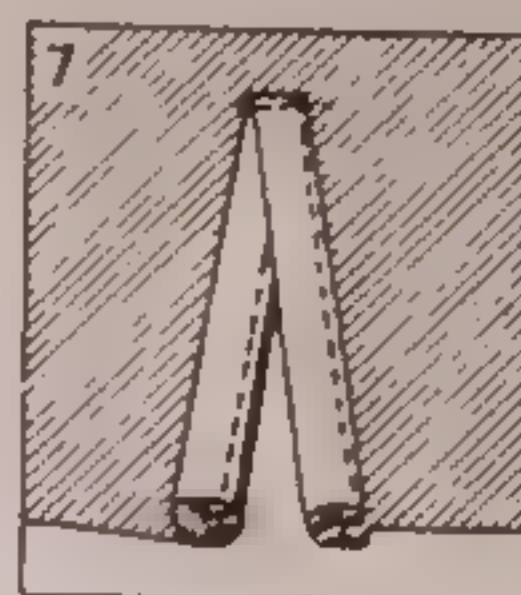
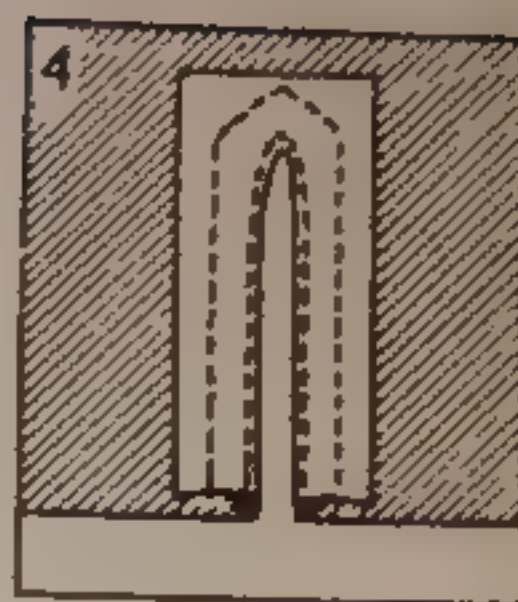
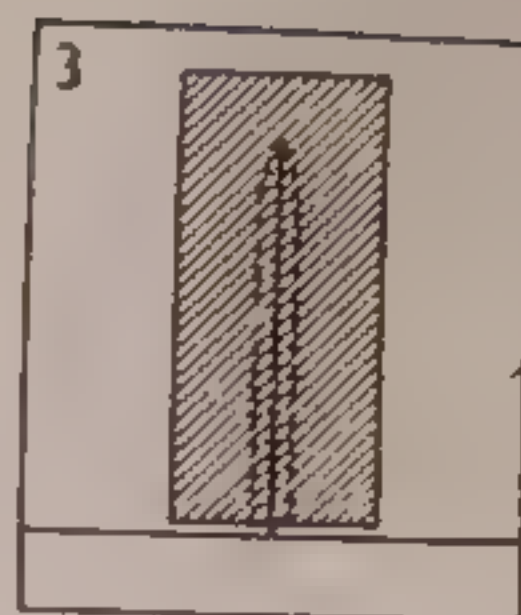
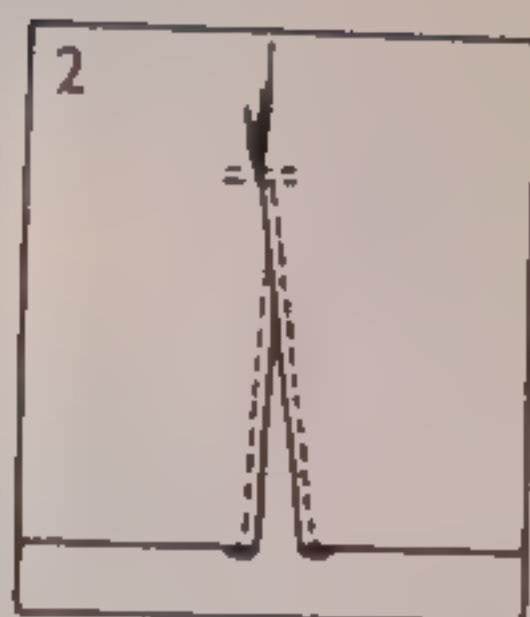
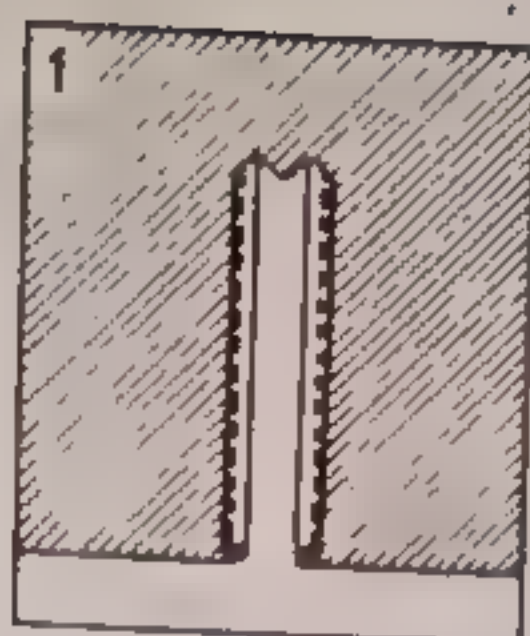
У вещей спортивного стиля, а также на мужских рубашках и на женских платьях-рубашках разрезы обрабатываются планками. В зависимости от толщины и плотности ткани они могут быть разной ширины. В нашем примере ширина верхней наружной планки — 3 см, внутренней — 2 см. Итак, сделайте разрез (9). К той его стороне, которая расположена ближе к срезу рукава, притачайте швом 0,7 см узкую планку (в готовом виде она будет внутри) — общей шириной 5,5 см и длиной на 1 см больше разреза (10 — справа). К другой стороне разреза притачайте широкую планку с выступом (наружную) — ее ширина в крае 7,5 см (10 — слева). На рукаве с лицевой стороны от верхней точки разреза под углом к строчкам сделайте рас-

сечки. Обе планки отогните на лицевую сторону, каждую из них перегните по линии сгиба, приутюжьте и приметайте, подогнув свободный срез. Внутреннюю узкую деталь планки пристрочите в край, перекрывая шов притачки. Широкую планку в конце разреза вместе с уголком-выступом выведите на лицевую сторону и скрепите поперечной строчкой. Узкую планку закройте широкой. Отлетной край широкой наружной планки отстрочите в край. Затем отстрочите в край другую его сторону и уголок, закончив перестрочкой планок (11).

### Застежка-молния

Молнию можно вшить несколькими способами. Самое простое — вшить ее в шов, подогнув припуски. В этом случае края ткани сходятся встык над самыми зубчиками молнии и застежка почти не видна (12). Другой вариант этого способа — односторонняя отстрочка (13). В этом случае молния со стороны заднего полотнища юбки или платья пристрочивается в край, а со стороны переднего — на некотором расстоянии от края, в виде складки. Если вы хотите, чтобы зубчики были видны и молния стала бы украшением вашего костюма, подогнутые края ткани пристрочите к краям молнии. Естественно, что и разрез здесь должен быть особым: более широким, его стороны будут удалены друг от друга настолько, насколько должна быть видна молния и позволит ширина тесьмы (14—17).

Сложнее вшить молнию в







2а

26

2в

2

Детская мода развивается в связи с общим направлением, диктуемым временем, но предъявляет к моделированию и свои собственные требования, отбирая наиболее удобные и функциональные элементы.

Именно этим требованиям прежде всего отвечают модели, которые мы предлагаем вам сшить для малышек. Это сарафаны и комбинезоны, в которых лаконичные конструкции удачно сочетаются с декоративными элементами, делающими даже повседневную одежду нарядной и праздничной.

Мы помещаем выкройки

двух моделей (1, 2). На основе каждой из них можно сшить еще 2—3 модели. Причем при едином лифе на выкройку нанесены 2 варианта решения нижней части модели — брюки и юбка.

В первой группе моделей (1, 1а, 1б) за основу взят комбинезон (1). Его кокетка оформлена тесьмой; широкие задрапированные от кокетки штанишки собраны внизу на резинку. Модель 1а представляет собой сарафан. Здесь кокетка, выполненная из ткани-компаньона, и низ юбки оформлены бейкой. Бейкой обработана

которую украшает аппликация. Штанишки у этого комбинезона короче, но также, как и у модели-основы, присобраны резинкой.

Основа второй группы моделей (2, 2а, 2б, 2в) — комбинезон (2) спортивного стиля, четкой формы, цельнокроеный, на бретелях, пристегивающихся спереди, с большим накладным карманом, скроенным по косой. Изменяя длину, оформление низа брюк или юбки, а также карманов, линии талии и застежки, вы можете получить еще несколько вариантов на эту же тему. В модели 2б укороченные брюки оформлены отвор-

тами, прорезные карманы «в рамку» обработаны контрастной тканью, линия талии присборена резинкой. Короткий комбинезон (2в) украшен большим накладным фигурным карманом с аппликацией; застежка-молния закрепляется в верхней части паты, застегивающейся на пуговицу. Бретели и большие накладные карманы сарафана (2а) выполнены из отделочной ткани; линия талии присобрана поясом, продернутым в кулиску; в верхней части полочки — прорезной карман «в рамку», застегивающийся на молнию.

Выкройки моделей 1, 2 в натуральную величину, размер 110—56, — на листе приложения.



# ДВЕ ОСНОВЫ- СЕМЬ МОДЕЛЕЙ



1. Полукомбинезон с квадратной грудкой, отделанной декоративной тесьмой, переходящей в завязывающиеся на плечах бретели. Штанишки вверху присборены под грудкой, а по низу собраны резинкой.

1а. Квадратная грудка сарафана выполнена из ткани в клетку и отделана, как и низ юбки, контрастной тесьмой. Сочетание геометрического и растительного орнаментов придает изделию новое декоративное звучание. По линии соединения с грудкой сарафан присобран.

1б. Полукомбинезон с присобранными под грудкой и по низу штанишками. Квадратная грудка, подчеркнутая контрастной тесьмой, украшена аппликацией.

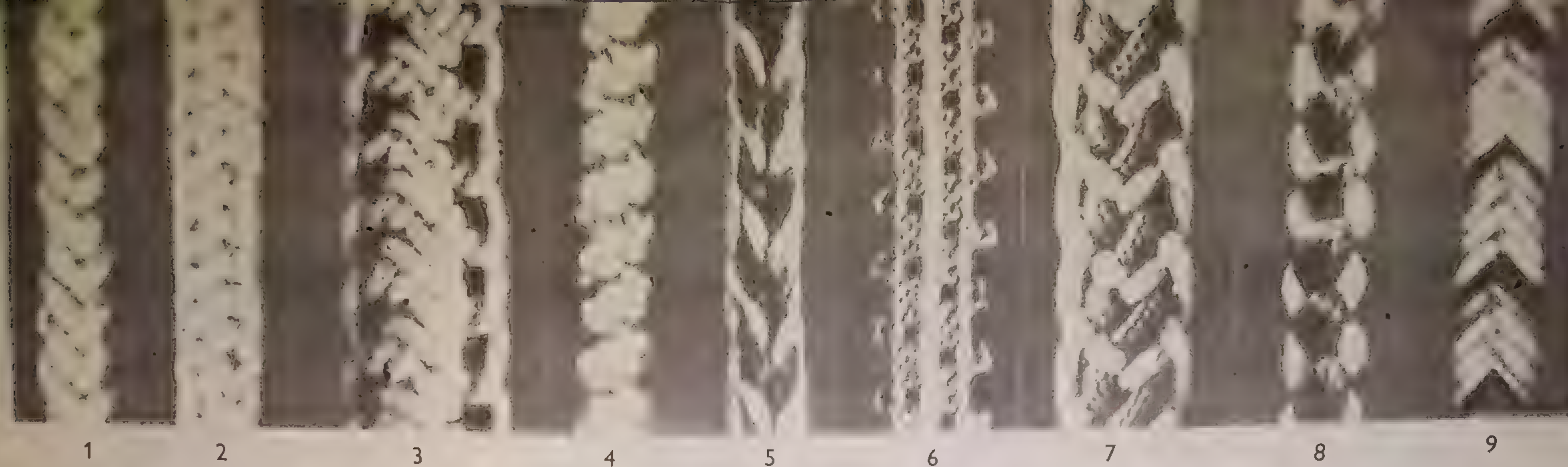
2. Полукомбинезон на бретелях, выполненных из отделочной ткани или широкой резинки. Спереди — застежка-молния. Брюки широкие, прямые. Большой накладной карман выкроен по косой.

2а. Сарафан с глубокими проймами и кулиской по линии талии. На левой полочке маленький карман в рамку, застегивающийся на молнию. Большие накладные карманы и бретели выполнены из отделочной ткани в клетку.

2б. Полукомбинезон с брюками до середины икр. Застежка-молния расположена в среднем шве переда. По линии талии — кулиска. Прорезные карманы в рамку, как и бретели, выполнены из контрастной отделочной ткани.

2в. Полукомбинезон прямой, свободный, с брюками, достигающими до колен. Застежка-молния скрыта притачной планкой, закрепляющейся в верхней части навесной петель, застегивающейся на пуговицу. Слева — большой карман с боковым входом, украшенный аппликацией.





# ТЕСЬМА И ШНУР

Костюмы в стиле «шанель», выполненные из ткани, трикотажного полотна или связанные вручную, всегда требуют отделки тесьмой или шнуром. Как их сделать?

## 1. Тесьма «косичка»

Тесьму можно связать на спицах или крючком. При вязании на спицах наберите 2 петли и провязывайте их все время или лицевыми («бабушкиными»), то есть за заднюю стенку, или изнаночными петлями. После провязывания петли каждый раз переснимайте на левую спицу и вяжите, не переворачивая вязанья. Во втором случае нужны два крючка одинаковой толщины. Наберите 2 воздушные петли и провязывайте поочередно то одним, то другим крючком полустолбики от одной нити (вязанье не переворачивайте, вяжите все время с одной стороны). Тесьма получается настолько плотной, что крючки не выпадают из петель.

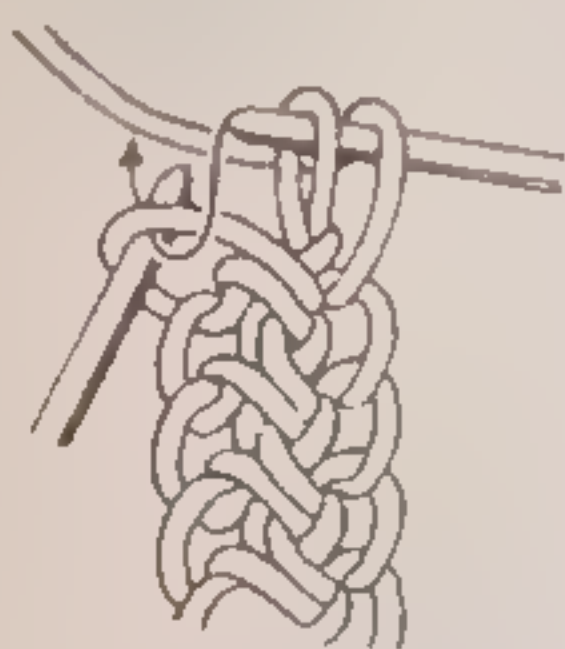
## 2. «Плоская» тесьма

Наберите на спицы 3 петли и все ряды вяжите одинаково: первую (кромочную) петлю снимайте не провязанной (нить за петлей), вторую петлю — лицевой, третью (кромочную) — изнаночной.

## 3. Ажурная «косая» тесьма

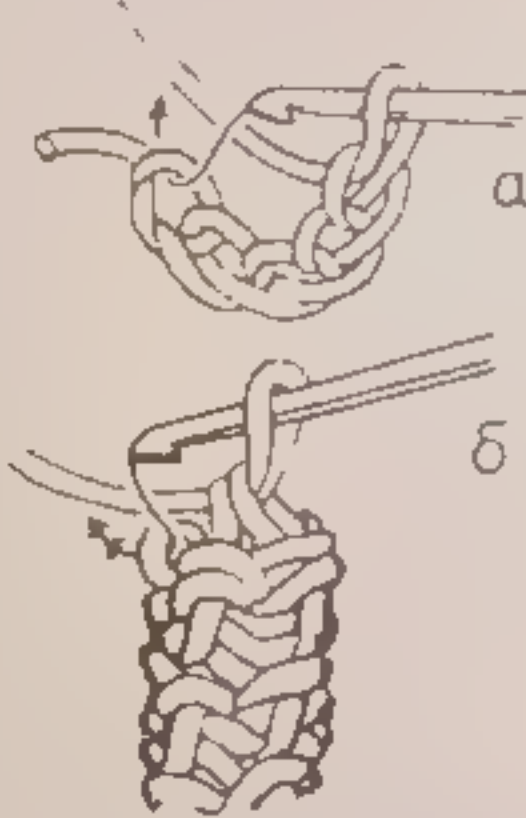
Наберите на спицы 2 петли и все ряды вяжите следующим образом: рабочую нить подхватите правой спицей (то есть сделайте накид из рабочей нити — нить за петлей), первую петлю снимите не провязанной, вторую петлю провяжите лицевой за переднюю стенку (см. рис.). Затем через снятую не провязанную петлю протяните левую крайнюю

петлю. На спице каждый раз перед провязыванием нового ряда остаются 2 петли: одна — вновь образованная из рабочей нити, вторая — полученная из петли, протянутой через снятую.



## 4. «Полый» шнур

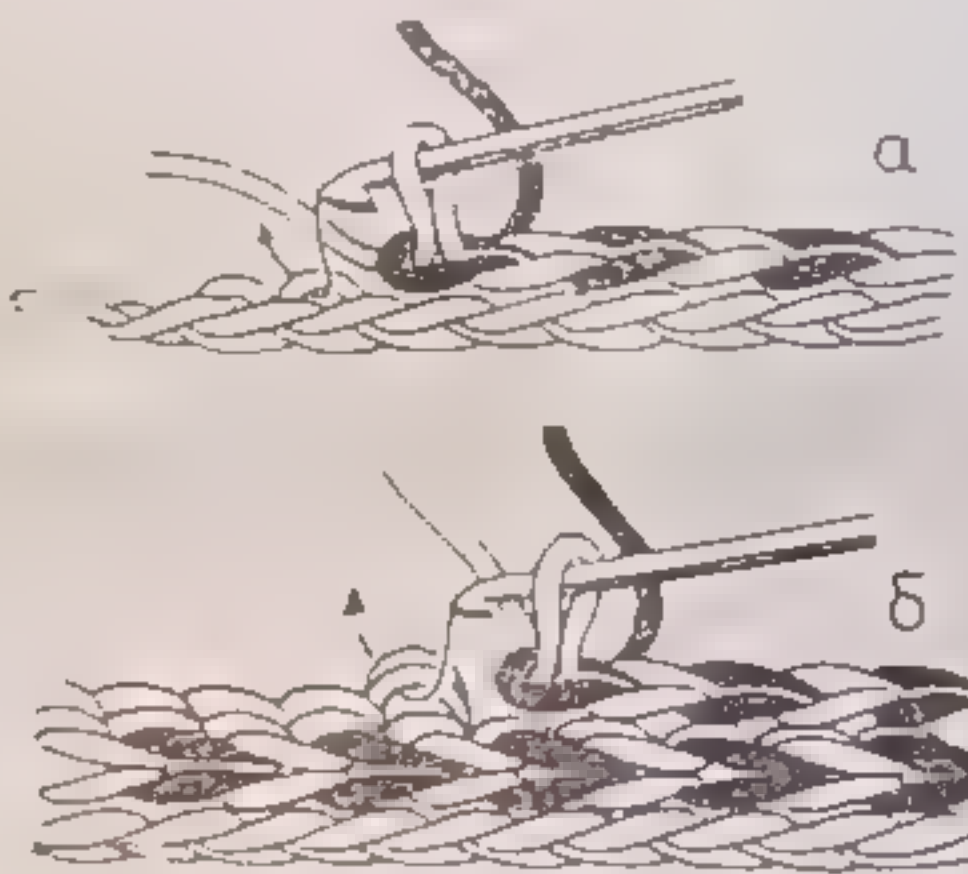
Сделайте крючком замкнутое колечко из 3—5 воздушных петель (см. рис. а). Затем обвязывайте его все время по кругу (против часовой стрелки) столбиками без накида, захватывая внешнюю сторону петли (см. рис. б). Таким образом свяжите шнур желаемой длины.



## 5. Двухцветная вязаная тесьма

Для вязания тесьмы нужны две нити — светлая и темная (для удобства описания нитями мы будем называть и любой другой материал) и два крючка разной толщины, например, №4 и №5. Размер крючка подбирается в зависимости от ширины используемого материала. Все ряды вяжите полустолбиками, причем одноцветные ряды — крючком №5, а двухцветные — крючком №4. Свяжите из светлой нити цепочку из воздушных петель. Следующий ряд вяжите двухцветным, чередуя светлые и темные полустолбики: крючок вводите под перемычку на изнаночной стороне цепочки (см. рис. а). Затем свяжите еще 1 ряд

из светлой нити, вводя крючок под эту же перемычку одноцветного ряда. Последний ряд — двухцветный. Здесь прежде, чем включить в работу темную нить, обрежьте ее с противоположного конца тесьмы. При провязывании этого ряда крючок вводите рядом с верхней нитью петлю первого двухцветного ряда под петли предыдущего ряда (см. рис. б), то есть одноцветная петля пропускается над крючком полностью. В результате образуются две плотно прилегающие друг к другу двухцветные косички, по краям которых видны одноцветные петли.



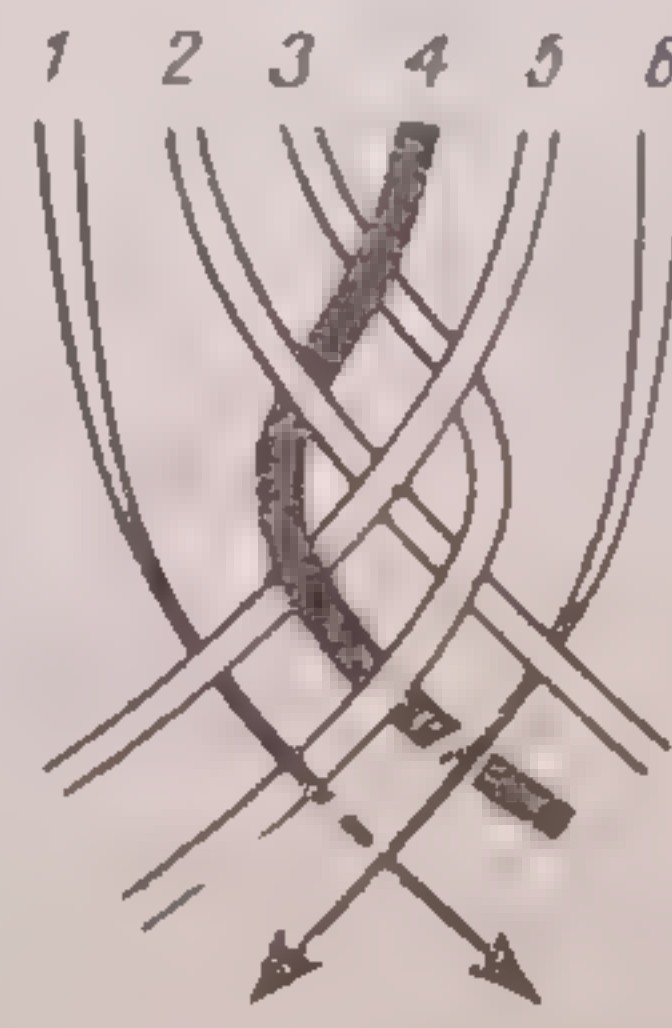
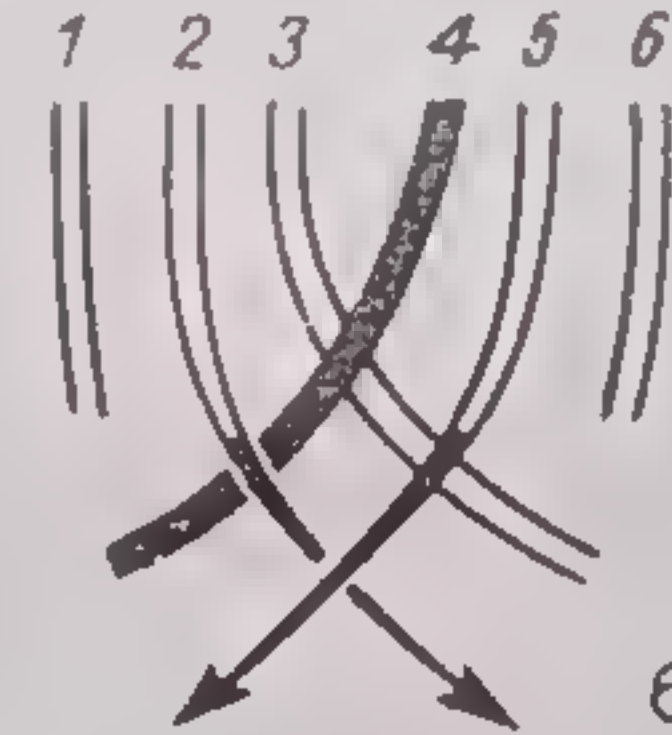
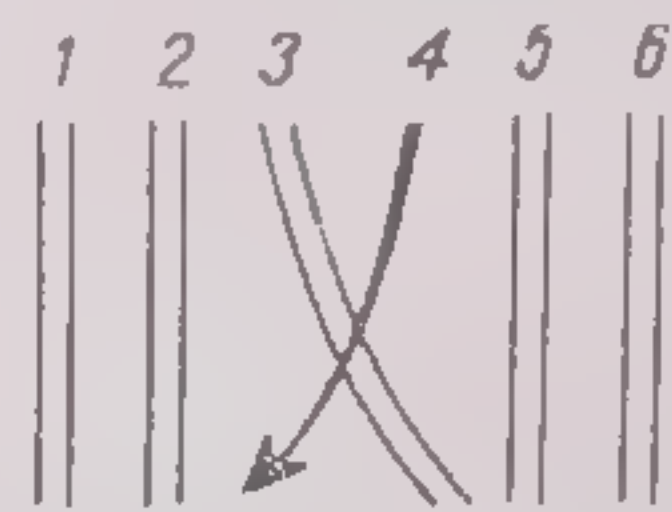
## 6. Тесьма с зубчиками

Эту тесьму вяжите крючком тонким шнуром, используя в качестве подготовительного ряда толстый шнур. Вяжите по одну сторону шнура, чередуя 3 столбика с накидом и замкнутое колечко из трех воздушных петель (свяжите 3 воздушные петли, затем соедините полустолбиком первую и последнюю петли). Такой же ряд свяжите по другую сторону шнура, располагая столбики и зубчики в шахматном порядке.

## 7. Двухцветная плетеная тесьма

Закрепите 4 светлых и между ними 2 темных шнура так, чтобы концы остались висеть. Перенесите 3-й шнур направо, а над ним — 4-й шнур налево (рис. а). 2-й шнур перенесите над 4-м направо, а 5-й над 3-м и 2-м налево (рис. б). 4-й шнур перенесите направо над 5-м, а 3-й — налево над 2-м и 4-м (рис. в). 1-й шнур перенесите направо (сначала протяните его под

5-м шнуром, а затем — над 3-м). 6-й шнур перенесите налево (сначала протяните его под 2-м шнуром, а затем — над 4-м и 1-м (рис. г). Таким образом шнуры, находящиеся по краям, переплетаются на середине так же, как вначале переплетались темные шнуры, то есть начинается новый цикл.



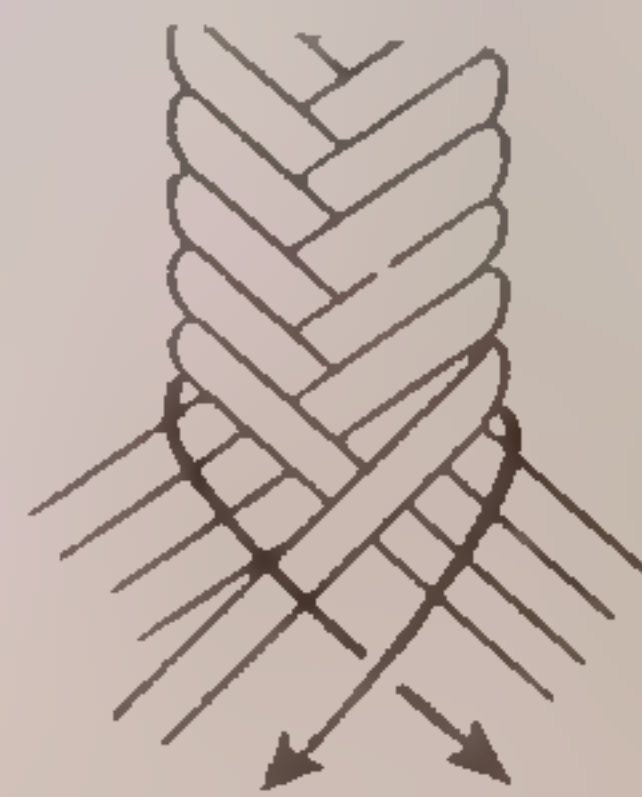
8. Плетеный шнур. Закрепите 2 светлых нити и между ними 2 темных так, чтобы концы остались висеть. Перекрутите между собой темные нити против часовой стрелки, то есть левая нить идет направо, а правая проходит над ней налево (см. рис.). Между темными нитями (одна,

нижняя, находится сзади, другая, верхняя — впереди) перекрутите светлые нити по часовой стрелке, то есть правая светлая нить идет налево, а левая — над ней направо. Продолжайте плетение, следя за тем, чтобы темные нити перекручивались все время против часовой стрелки, а светлые — по часовой стрелке. Если необходим очень длинный шнур, плетение можно начинать с середины. Для этого закрепите нити посередине и сплетите сначала одну половину. Затем, повернув шнур, нити аккуратно закрепите чуть выше того места, где нужно начинать плетение, и плетите вторую половину.



## 9. Плетеная тесьма

Для плетения возьмите нечетное число нитей, например 7, которые разделите на две неравные части (по 3 и 4 нити). Из большей части возьмите крайнюю нить и перенесите ее над остальными нитями в середину.



То же самое сделайте с крайней нитью другой части (см. рис.). Продолжайте плести тесьму, перенося поочередно внешние нити обеих частей в середину. При плетении можно использовать цветные нити

Фото из альбома «Рукоделие»  
Таллин.



...и также полоса на талии (6 см) и манжеты — резинка 2 х 2.

...образца рельефного узора на... 22 петли (число должно делиться на 4 плюс 2 кромочные). 1-й ряд — 2 петли провязать перед спицей лицевыми за задние стенки сначала — 2-ю, не снимая 1-ю, затем 1-ю, 2 следующие петли провязать за спицей лицевыми за задние стенки в той же последовательности и так до конца ряда. 2-й и все четные ряды — изнаночные петли. 3-й ряд — 2 петли провязать за спицей лицевыми за задние стенки: сначала — 2-ю, не снимая 1-ю, затем — 1-ю; 2 следующие петли провязать перед спицей лицевыми за передние стенки в той же последовательности и так до конца ряда (то есть, как в 1-м ряду, только в шахматном порядке). 5-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Свяжите по выкройке спинку и рукава. Полочки также вяжите по выкройке, чередуя рельефный узор с чулочным вязанием. На расстоянии 8 см от кокетки постепенно переходите на чулочное вязание: сначала ширина чулочной вязки — 8 петель (2 ряда), затем каждые 2 ряда прибавляйте по 2 петли с обеих сторон до полной ширины полочки. Довяжите чулочной вязкой до кокетки, далее несколько рядов провяжите так: 2 ряда — изнаночные петли (в 1-м ряду по лицевой стороне равномерно убавьте петли до ширины кокетки для присбаривания чулочного полотна). 3 ряда — лицевые петли, 1 ряд — изнаночные петли. После этого рельефным узором свяжите кокетку.

Детали отпарьте и сшейте. По горловине, полочкам и нижнему краю жакета наберите петли. Свяжите приемом укороченных рядов шальку, после чего края всего изделия обвяжите резинкой 1 х 1 (2—2,5 см) и закройте петли. Вшейте рукава. Пришейте подплечники. По линии талии продерните шнур (100—110 см). Л. И в а н о в а.

**78. Жакет с воротником-шалькой, размер 44.** Шерсти 450 г (пряжа № 15 <sup>6</sup>/<sub>2</sub> в 3 нити). Спицы № 4. Линия плеч подчеркнута подплечниками. Основное вязание — рельефное. На полочках и спинке через 12 петель рельефного узора вывязаны прямоугольные фигуры чулочного вязания (ширина — 8 петель, высота — 16 рядов). Воротник, борта и низ

**79. Пуловер, размер 46.** Шерсти: 400 г бежевой (пряжа № 10 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> в две нити). Спицы № 3,5. Линия плеч подчеркнута подплечниками. Основное вязание — чулочное (изнаночная гладь). Кокетка, планка выреза, полоса по талии (6 см) и манжеты — резинка 1 х 1 с вытянутыми петлями. На полочках и рукавах вывязан «выпуклый» узор. Для образца резинки 1 х 1 с вытянутыми петлями набрать нечетное число петель. 1-й ряд — 1 лиц.,

1 изн. и т. д. 2-й и все четные ряды — изнаночные петли снимать, не провязывая (нить перед петлями), лицевые петли вязать лицевыми. 3-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Для образца «выпуклого» узора набрать 12 петель (число должно делиться на 8 плюс 2 дополнительные петли для симметрии узора плюс 2 кромочные). 1-й ряд — 2 лиц., 2 изн., 1 лиц., 1 накид, 1 лиц., 2 изн., 2 лиц., 2-й ряд — 2 изн., 2 лиц., 1 изн., из накида вывязать 8 петель, чередуя одну лицевую с одной изнаночной петлей, 1 изн., 2 лиц., 2 изн. 3-й и 5-й ряды — 2 лиц., 2 изн., 10 лиц., 2 изн., 2 лиц. 4-й, 6-й, 8-й, 10-й, 12-й, 14-й и 16-й ряды — по рисунку (петли, провязанные вместе в предыдущем ряду, снимать, нить перед петлей). 7-й ряд — 2 лиц., 2 изн., 2 петли вместе лицевой за задние стенки (перед провязыванием первую петлю снять со спицы и тут же надеть, повернув к себе противоположной стенкой). 6 изн., 2 петли вместе лицевой за передние стенки, 2 изн., 2 лиц., 9-й ряд — 2 лиц., 2 изн., 2 вместе лицевой за задние стенки (первую повернуть), 4 лиц., 2 вместе лицевой за передние стенки, 2 изн., 2 лиц. 11-й ряд — 2 лиц., 2 изн., 2 вместе лицевой за задние стенки (первую повернуть), 2 лиц., 2 вместе лицевой за передние стенки, 2 изн., 2 лиц. 13-й ряд — 2 лиц., 2 изн., 2 вместе лицевой за задние стенки (первую повернуть), 2 вместе лицевой за передние стенки, 2 изн., 2 лиц. 15-й ряд — 2 лиц., 2 изн., следующие 2 петли поменять местами и после этого каждую провязать лицевой, 2 изн., 2 лиц. 17-й ряд — узор повторять с 1-го ряда.

Свяжите перед, спинку и рукава, причем вязание перед и спинки желательно начинать с утолщенного края из скрещенных петель. Спинку и боковые части рукавов отутюжьте обычным способом, то есть через 2 слоя влажной марли, слегка касаясь утюгом поверхности. Детали переда и рукавов утюжить не нужно, так как на них вывязан «выпуклый» узор и резинка. Их достаточно наколоть на плотную ткань и сверху наложить 2 слоя мокрой марли. Через полчаса марлю снимите, а детали оставьте до полного высыхания. Детали сшейте, пришейте рукава и подплечники.

По горловине наберите нужное количество петель (число должно быть нечетным) и свяжите планку шириной 3 см. Три центральные петли, образующие угол, провяжите следующим образом: 1-ю и 2-ю снимите (со стороны второй

петли) за передние стенки с левой спицы на правую, не провязывая, затем наденьте снова на левую спицу снятые петли так, чтобы 2-я стала 1-й, и провяжите 3 петли вместе лицевой за задние стенки. При таком убавлении по середине угла образуется косичка из лицевых петель. В изнаночных рядах эту центральную петлю снимайте, не провязывая, как и остальные изнаночные петли четных рядов резинки 1 х 1 с вытянутыми петлями. Петли планки закройте по узору: над изнаночной петлей провязывайте 2 вместе изнаночной, а над лицевой — 2 вместе лицевой Л. З а м о й с к а я.

**80. Жакет, размер 48.** Пряжи: 250 г голубого мохера и 100 г голубой шерсти (пряжа № 15 <sup>6</sup>/<sub>2</sub> в одну нить), соединенные вместе. Спицы № 3. Жакет имеет большое сходство с мод. 79: плечи также подчеркнуты подплечниками; основное вязание — чулочное (изнаночная гладь), а кокетка, полоса на талии и манжеты связаны резинкой 1 х 1 с вытянутыми петлями; на полочках — точно такой же «выпуклый» узор; низ жакета и рукава желательнее начать вязать с утолщенного края из скрещенных петель. Воротник и планка связаны платочной вязкой (все петли лицевые).

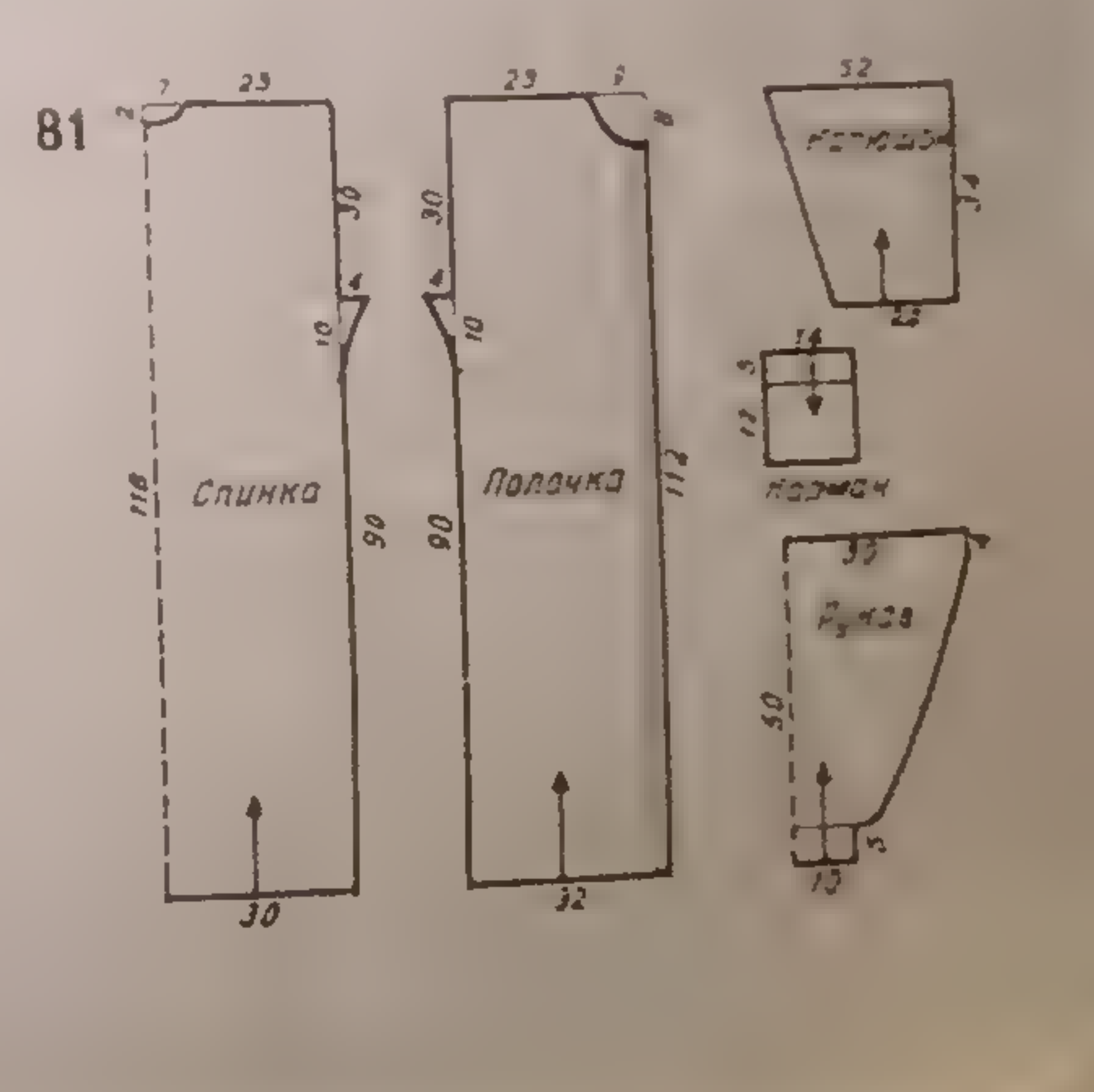
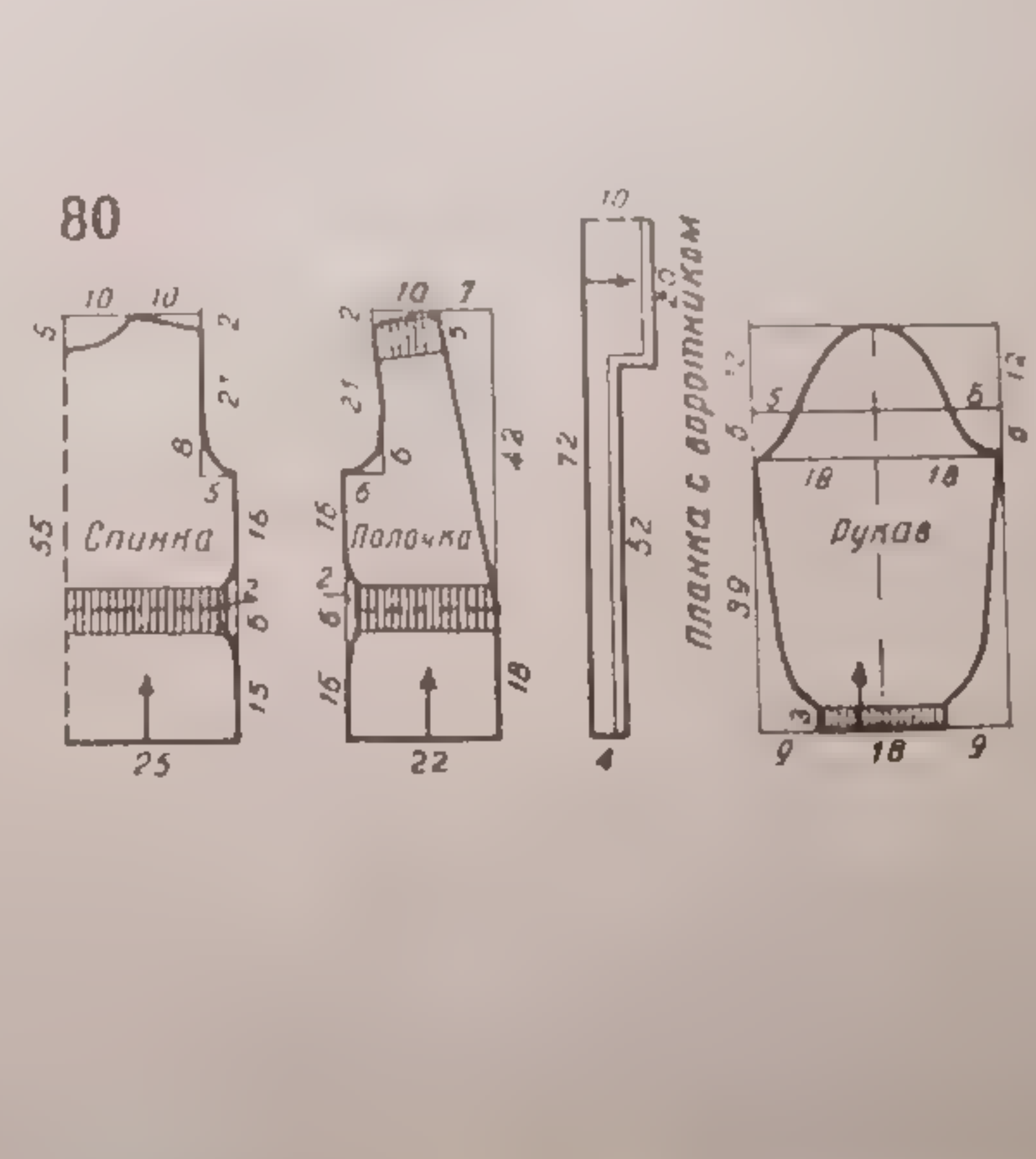
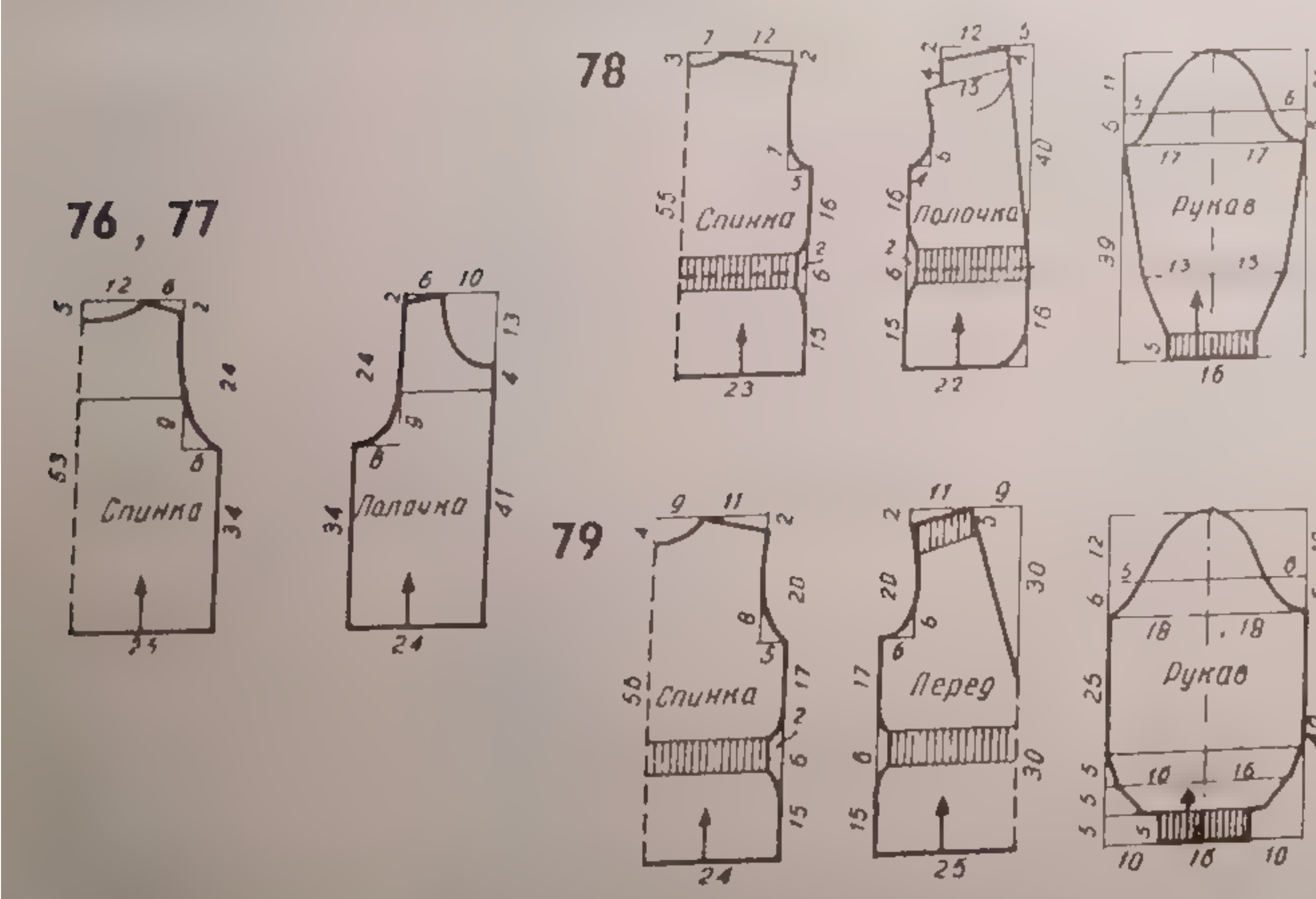
Свяжите детали по выкройке, отпарьте их, как рекомендовано в мод. 79, и сшейте. По вырезу горловины и краям полочки наберите петли и свяжите платочной вязкой планку и воротник. Их вязание нужно закончить четырьмя-шестью рядами резинки 1 х 1. Для этого, связав планку, петли не закрывайте, а переснимите на дополнительные спицы. Затем петли воротника переснимите на круговые спицы с длиной леской и свяжите воротник (петли также оставьте открытыми). Спицами, на которых находятся петли воротника, наберите петли по его участкам с кромочными петлями и переснимите на эти же спицы открытые петли правой и левой планок. Свяжите резинку 1 х 1, причем во внутренних углах воротника в каждом лицевом ряду провязывайте по 3 петли вместе (то есть убавляйте по 2 петли), а во внешних углах прибавляйте по 2 петли. М. М а к с и м о в а.

80 и 81 - бежевая (1-й ряд) и в две нити. Спицы № 3,5 и 4.

Остатки от вывязывания узора с вытянутыми петлями. Меховые планки карманов и манжеты (ширина 15 см, — это не обязательно все петли резинки, а только из остатков связанной резинки). Планки с накидом. Угол всех деталей и низ горловины обвяжите столбиками без накида.

Для образца изнаночного узора с вытянутыми петлями наберите серой нитью 20 петель (число должно делиться на 6 плюс 2 кромочные). 1-й ряд — лицевые петли. 2-й ряд — изнаночные. 3-й ряд — лицевые. 4-й ряд — 2 лицевые, серой нитью, 1 снять — рабочая нить за петлей. 5-й ряд — лицевая серой нитью, 1 снять — рабочая нить за петлей. 6-й ряд — 1 лицевая, серой нитью, 1 снять — рабочая нить перед петлей. 7-й ряд — 3 изнаночные серой нитью. 8-й ряд — 1 снять — рабочая нить за петлей, 1 лицевая белой нитью, 1 лицевая серой нитью, 1 снять — рабочая нить перед петлей. 9-й ряд — 1 изнаночная серой, 1 изнаночная белой, 1 лицевая серой нитью, 1 снять — рабочая нить перед петлей. 10-й ряд — узор повторять с 4-го ряда.

Полочки, спинку, рукава и карманы начинайте вязать серой нитью платочной вязкой. Затем свяжите основным способом карманы и манжеты. Карманы свяжите капюшоном. Детали сшейте. Обвяжите крючком столбиками без накида белой 12 рядов и серой 12 рядов, нитями серой, розовой и плечевые срезы спинки и полочек. Сшейте серой нитью плечевые швы (все остальные швы сшивайте также серой нитью). Затем обвяжите крючком боковые края рукавов, проймы пальто и боковые края спинки и полочек. Пришейте рукава и сшейте швы рукава и боковые швы. Свяжите крючком столбиками с накидом планку застежки (4 см), чередуя каждые 2 ряда белую и серую нити. Белой нитью столбиками без накида обвяжите края карманов. Край капюшона обвяжите столбиками с накидом белой и серой нитями. Пришейте карманы и капюшон. Свяжите серой нитью столбиками сплетите толстые шнуры для — длиной 30 см, два — длиной 50 см И. Г у с ы н к и н а.











## ТЕМ, КТО ВЯЖЕТ

76. Жилет размер 46—48. Шерсти 250 г белой и немного красной, зеленой и вишневой. Пряжа № 10/2 — в одну нить или деревенская средней толщины. Спицы № 3. Основное вязание — чулочное, кокетка — резинка 1×3, отделочная планка по краям жилета — чулочное вязание, сложенное вдвое изнаночной гладью внутрь. Свяжите по выкройке полочки и спинку. Детали отпарьте и сшейте. По низу жилета (с изнаночной стороны) наберите петли и свяжите отделочную планку: 2—2,5 см чулочной вязкой. Линию сгиба (один ряд) провяжите так: 2 вместе лицевой, 1 накид и т. д. и снова — 2—2,5 см чулочной вязкой. Закончите вязание планки тремя-четырьмя рядами вспомогательной нити. Планку сложите вдвое, перегнув по линии сгиба, и отпарьте. Отплетите вспомогательную нить и пришейте открытые петли к лицевой стороне жилета кеттельным швом. Аналогично выполните планки по горловине, проймам и полочкам. На кокетке сделайте разноцветные «мушки», стянув в шахматном порядке (иглой или крючком) нитками разных цветов лицевые петли резинки. О. Черемушкина

Окончание описаний и чертежи к моделям вязания на стр. 26











# ПАЛЬТО

Представленные на этих страницах демисезонные пальто можно рекомендовать женщинам всех возрастов и любой комплекции. Полюбившиеся в последнее время свободные формы особенно удобны в верхней одежде, и, пожалуй, именно эти новые объемы вызвали к жизни пальто бесподкладочные, которые в свою очередь обеспечили необходимую мягкость и легкость. Часто такие пальто выполняют из двусторонних тканей и иногда решают таким образом, что их можно носить на обе стороны. Крой нередко заимствуют из народного костюма — и это прежде всего просторные рубашечные рукава. Как правило, детали и линии кроя подчеркивают контрастным кантом, бейкой или руликом.

69. Бесподкладочное пальто из двустороннего драпа отделано кантом и обратной стороной ткани в клетку. Г. Исаева.

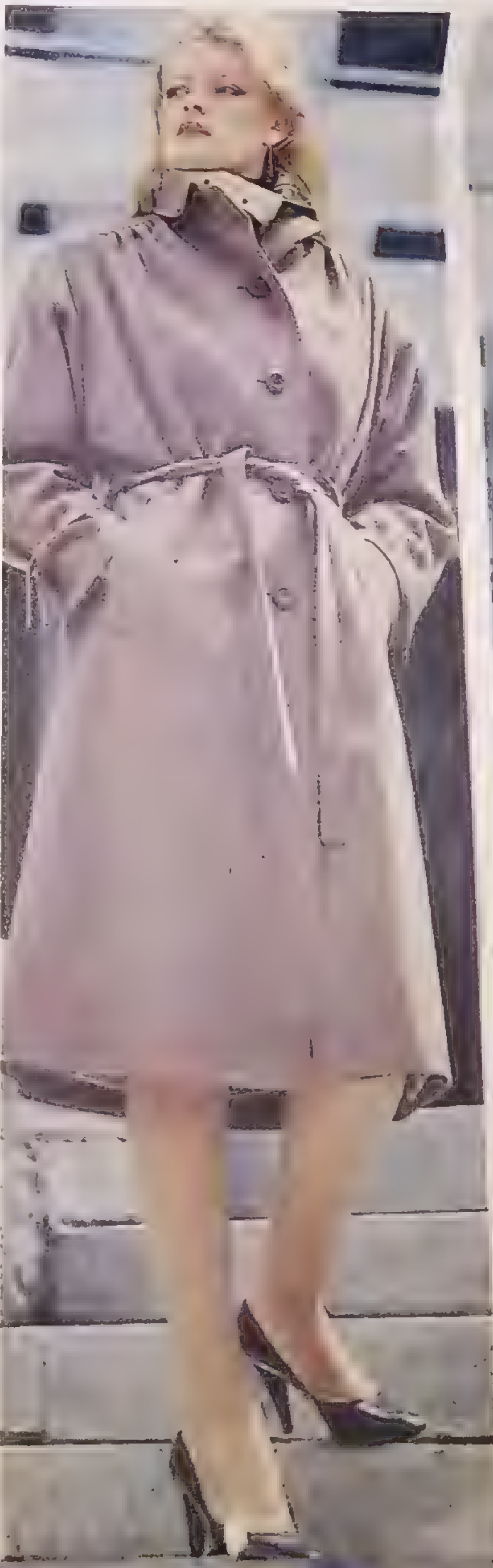
70. Пальто из фланели мягкой объемной формы. Рукава реглан-погон с глубокими проймами (сзади переходящие в кокетку) по низу стянуты патями-завязками. Полочки от линии реглана присобраны. Отложной воротник на подкройной стойке. Прорезные карманы с листочками. Пояс на спинке продернут в кулиску. М. Дианова.

71. Пальто прямого силуэта можно носить как с поясом, так и без него. Линия плеч удлиненная. Мягкие объемные рукава, втаченные в углубленные проймы, внизу оформлены патями. Отложной воротник, паты и листочки вертикальных прорезных карманов отделаны тесьмой. Т. Герасимова.

72, 74. Пальто из двустороннего драпа можно носить на обе стороны. Рукава рубашечного кроя, с отворотами. Застежка на навесных петлях и пуговицах. Линии кроя и детали отделаны кантом. С одной стороны пальто — карманы большие, накладные, с боковым входом, с другой — прорезные, расположенные по диагонали. М. Дианова.

73. Пальто из шерстяной фланели. Два ряда членений на рукавах имеют чисто декоративный характер. Линия плеч и верхние части рукавов оформлены патями. Срез притачного воротника — стойки переходит в глубокий V-образный вырез борта. На полочках прорезные карманы с листочками. Средний шов спинки заканчивается шлицей. М. Дианова.

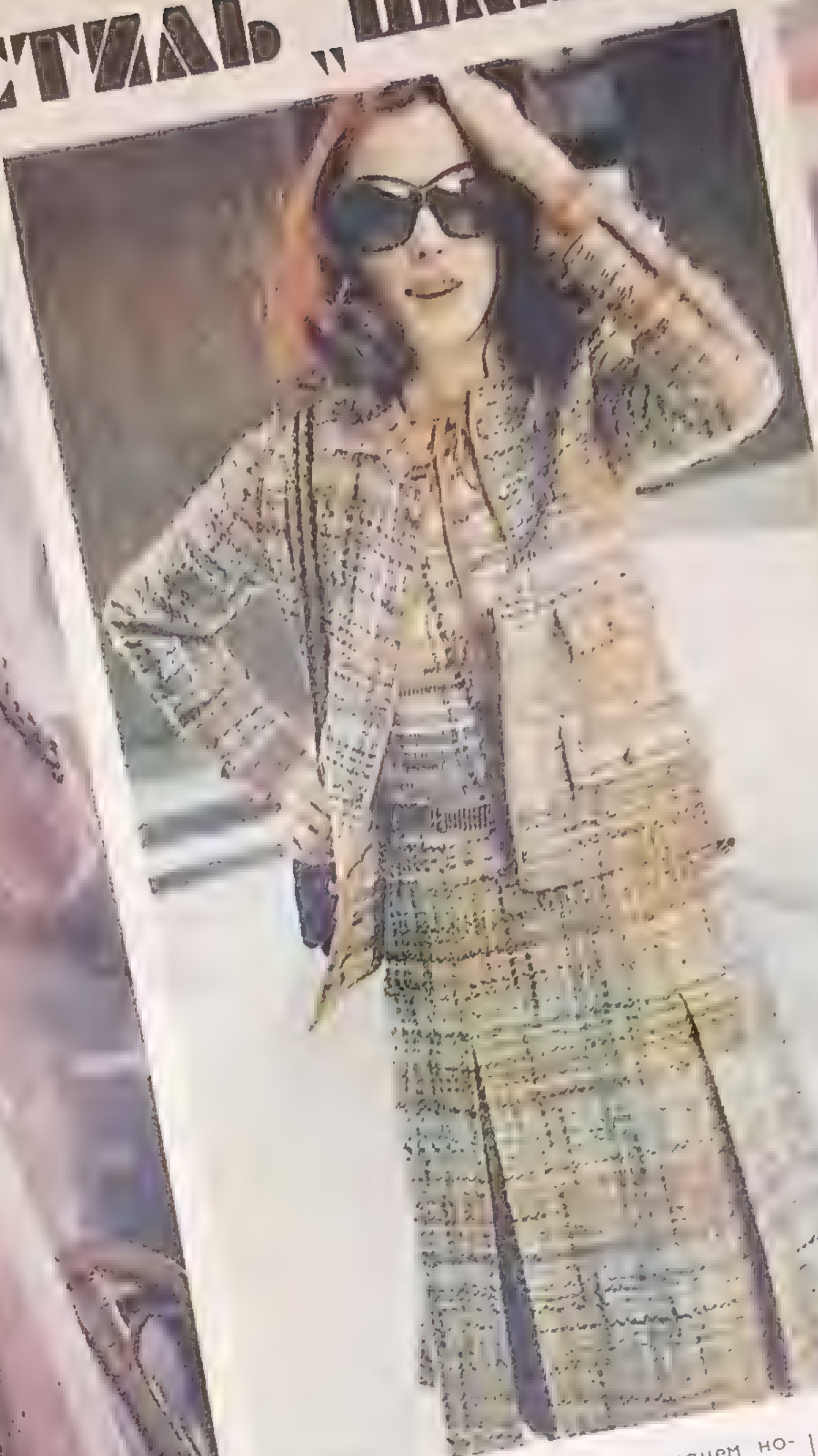
75. Пальто трапецевидного силуэта, однобортное, с удлиненной линией плеч. Широкие втачные рукава заканчиваются патями. Прорезные карманы оформлены листочками. На спинке — глубокая встречная складка. Декоративный кант подчеркивает линии кроя и детали. Г. Исаева.





# СТИЛЬ "ШАНЕЛЬ"

«Что такое стиль «шанель»? — спрашивает читательница А. Волошина (Москва).



Имя французского модельера Gabrielle Chanel вошло в историю костюма благодаря тому, что ей удалось ввести в жизнь удобную одежду, отражающую запросы женщин нашего времени.

Шанель начала работать в период, когда на смену образу «роковой» женщины раз в начале 20-х годов появился иной образ: женщина-мальчик — худощавая, с узкими бедрами и длинными ногами. Этот коренной поворот в представлении об идеале женской красоты естественно оказал влияние на одежду, основой которой стало прямое платье-рубашка, рас-

пущенное поясом на линии бедер. Силуэт завершала прическа — короткие прямые волосы, челка. Самым неожиданным стали короткие юбки, открывшие ноги. Родился образ женщины XX века — эмансипированной, активной, которая работает, занимается спортом и стремится ни в чем не отстать от мужчин. Художница одной из коротких отважилась отказаться от бессмысленных корсетов, дорогих украшений. Ей импонировал мужской костюм продуманностью кройки, функциональностью деталями, лаконичностью дополнений. Она сама начала носить брюки, блузку, рубашку, галстук, вязанный жилет. Стиль ее моделей

был отражением ее собственных потребностей и казался в то время переворотом в женской одежде. Создавая модели, она брала за основу рабочую одежду, за основу моряков, парадную военную форму. Она считала, что женский костюм должен быть обязательно удобным и с иронией смотрела на смешные и, по ее мнению, лишние украшения, на огромные шляпы, которые мешали естественно двигаться.

Она первой начала моделировать женскую одежду из новых и полузабытых тканей, элегантные даские модели из твида — традиционной мужской ткани, первой стала использовать трикотаж, ставший незаменимым в костюме XX века. Шанель убедила, что красота — в простоте, а платье, которому не хватает функ-

циональности, незначительно украшали лишь отделка и детали — присборенное кружево, галстук, белый воротник.

Ее непревзойденной моделью стал так называемый костюм в стиле «шанель» — прямой жакет без застежки, отделанный фактурной тесьмой, прямая или расширенная юбка, блузка с бантом, типичная для этого стиля бижутерия — металлические цепочки, искусственный жемчуг. Костюм «шанель» — удобный, элегантный, подверженный лишь незначительным изменениям моды — стал одним из классических типов костюма женщин всего мира. Gabrielle Chanel прожила долгую жизнь. Талант привел ее в мир большой моды, где она стала признанным мастером. Она интуитивно улавливала настоящую потребность своего времени

в одежде демократичной и создавала модели, которые являлись идеальной основой для массового производства.

Сегодня, надевая юбку с блузкой, брюки с жилетом, костюм в стиле «шанель» или трикотажное платье, — стоит вспомнить, что все эти вещи и материалы предложены и ввели в обиход для всех нас, женщин XX века, Gabrielle Chanel. Закончим ее словами: «Если мне подражают, тем лучше. мода, которая не популярна среди самых широких масс, — это не мода».

Образцы тесьмы, шнура см. на стр. 27.

64—68 Костюмы фирмы «Шанель».

66, 67. Выкройки моделей в натуральную величину — на листе приложения.













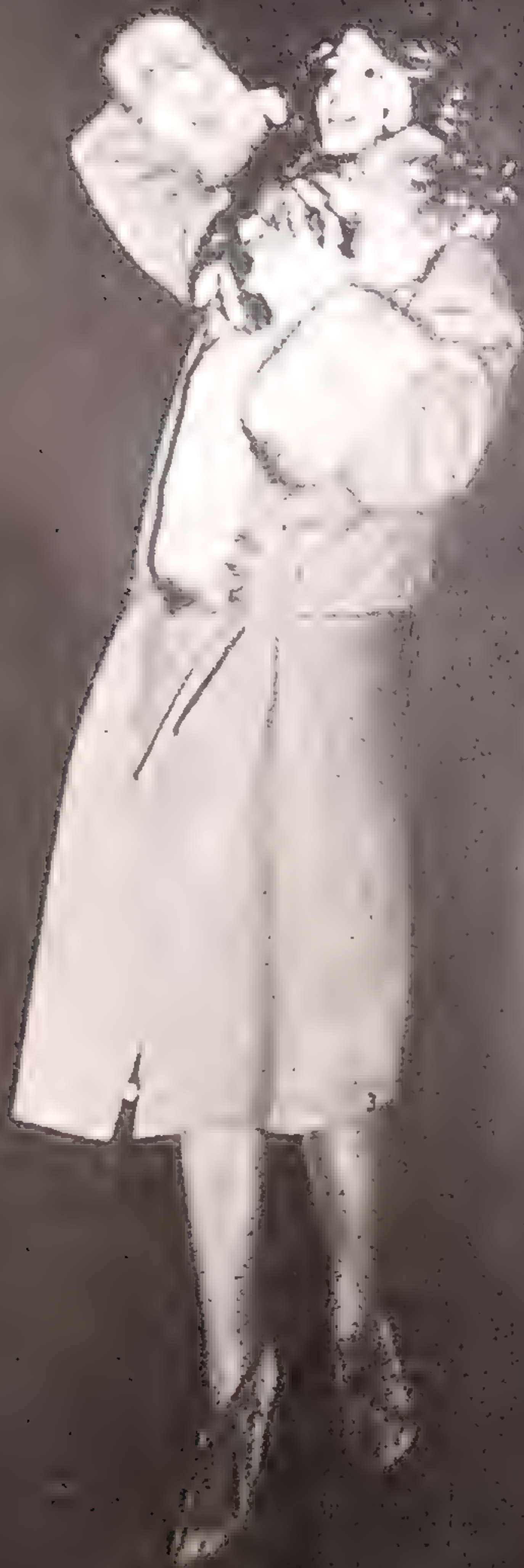


O

R

A

N





NI



3A



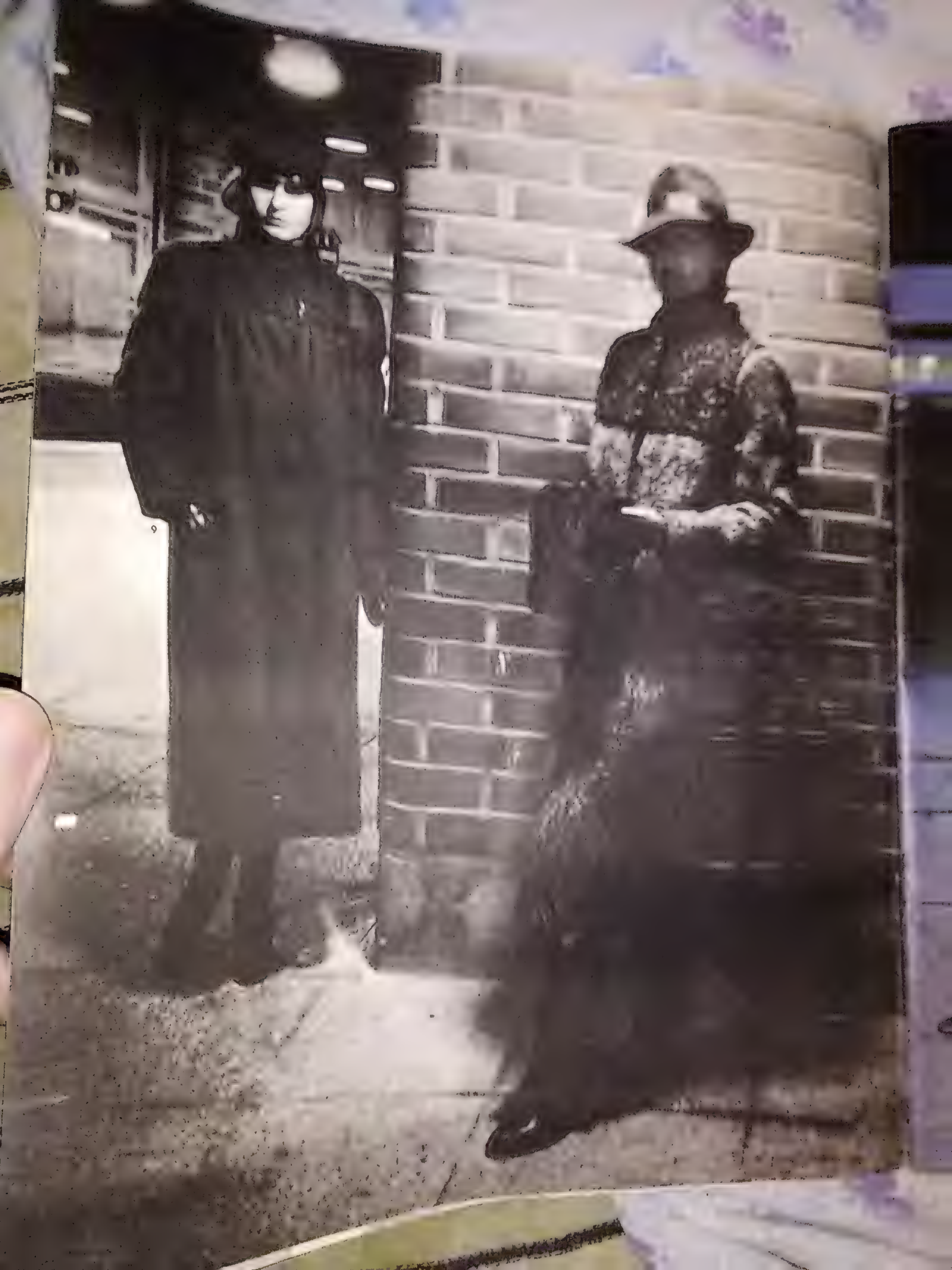


● 5. Огрезное по линии бедер пальто. Нижняя часть слегка раскошена. Длинный и узкий шаловый воротник. Рукава пышно соборены по окату. Карманы в боковых швах, смещенных немного вперед. ● 6. Полуприлегающее пальто. Воротник-стойка и зауженные книзу рукава из искусственного меха. Из того же меха головной убор. ● 7. Зимнее пальто свободного покроя в комплекте с брючным костюмом. Плечи подчеркнуты складками, идущими от плечевых швов. Воротник и шапка из каракуля или искусственного меха. ● 8. Расклешенное пальто покроя кимоно с интересной асимметричной оторочкой искусственным мехом. Низки рукавов присобраны складкой. Застежка на навесные петли. Линия талии подчеркнута завязывающимся поясом.


















## ДЕЛОВИТОСТЬ + РОМАНТИКА

Каждый сезон вносит какие-либо изменения и в комплекты. Поскольку кардинальные перемены происходят в моде все же нечасто, то новое строится обычно в замене некоторых составных частей комплекта, их обновлении, добавлении нового элемента или изменении манеры носить комплект.

Что же нового принесет с собой мода предстоящей зимы? Куртки предлагаются самого разного типа: кардиган, блейзер, блузон. Линия плеч акцентирована меньше, чем в прошлые сезоны, но большие подплечники остаются, в том числе в пальто, ретро и кимоно. Втачным рукавам придает модный вид сборка по окату или просторное драпирование.

Юбки различны по покрою и длине. На равных с юбкой в сборку, с запахом, клеш, с драпировками складок или в круговую складку. Все это придает популярность завоевывающей юбка-брюки.

Брюки предлагаются разной длины и ширины. В наших северных широтах неизменным дополнением зимнего комплекта служат брюки полной длины или три четверти с длинными сапогами.

Строгий деловой характер зимнего платья смягчается рюшами, сборкой, завязками и тесемками. Остаются в моде воротники-воланы, воротнички-шпалеры, а также белые воротники и манжеты.

● 1. Комплект из двух материалов. Воротник-волан и широкий пояс клетчатой блузки выполнены из ткани юбки. Широкие рукава три четверти собраны манжетами. Юбка собрана в талии, по бокам прорезные карманы, по низу ряды отделочных складок. ● 2 и 3. Модели из клетчатого и другого материала выглядят интересно благодаря комбинации деталей по косой и прямой. В первом случае по косой выкроены манжеты и широкий на кокетку воротник. У платья в продолговатую полоску вставка выкроена поперек и обработана кантом. Маленький воротник-стойка из материала канта. Поперек ткани выкроены также листочки карманов и манжеты. Сбоку планка.

На листе выкройки: модель 1 — выкройка 3, 0/г 81 см.









● 4. Платье из мягкой ткани с т. н. втачными рукавами-кимоно. Украшают его канты, завязки и воротник из блестящего материала. Вставка также окантована. По линии талии сборка. ● 5. Платье на кокетке присобрано по линии бедер резинкой. По бокам прорезные карманы. ● 6. Платье из шерсти с лавсаном. От линии кокетки отходят сборки. Маленький воротник-стойка. На груди накладной карман. Юбка в складку.

На листе выкроек: модель 5 — выкройка 11, о/г 92 см; модель 6 — выкройка 10, о/г 90 см.









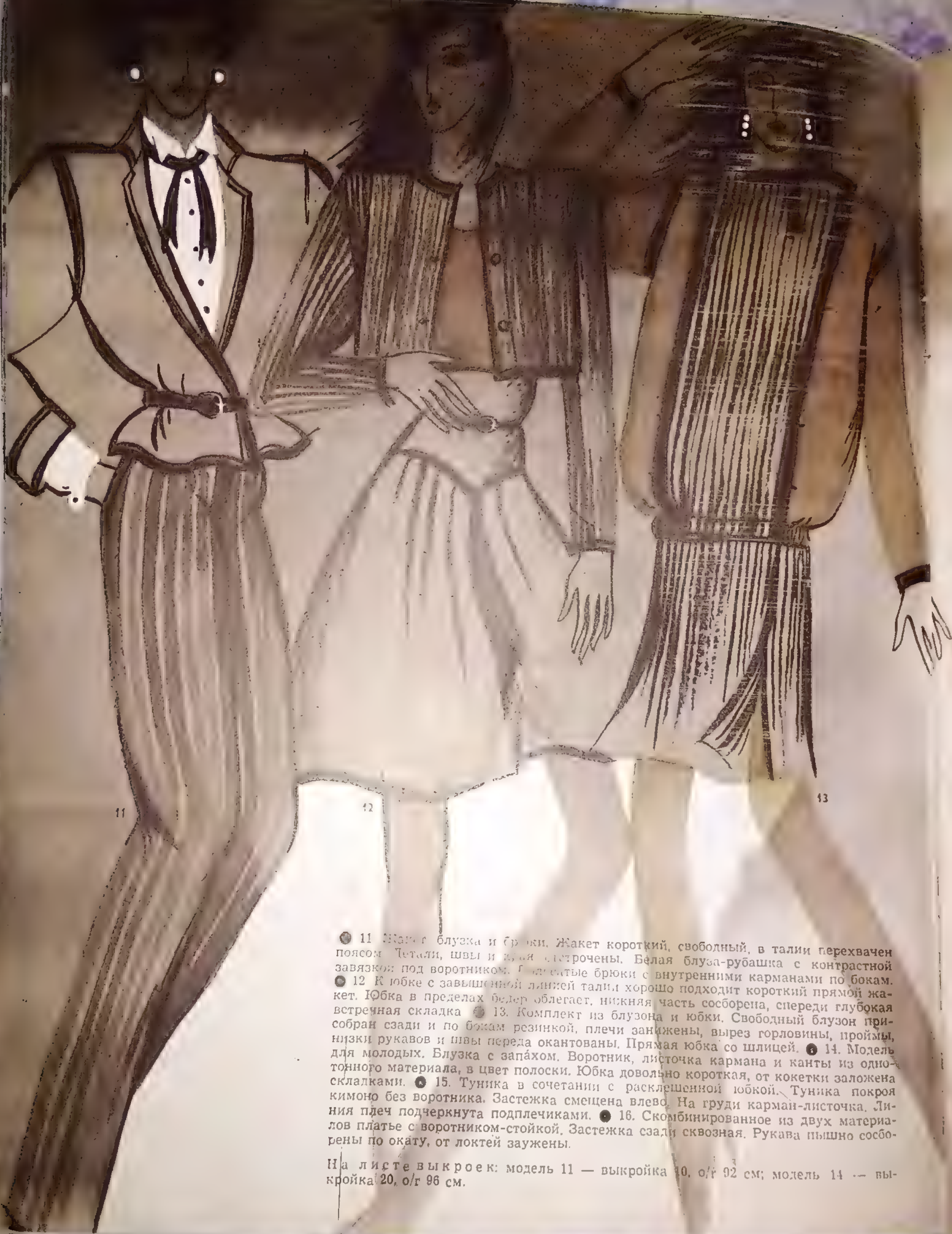
● 7 Платье из темной ткани, поясом украшают подходящего цвета тесемки по вырезу горловины, талии, широким рукавам и подолу. ● 8 Платье из полосатого материала с коротким рукавом. Застежка асимметрична. ● 9 Платье с присобранными рукавами, оформлено шарфом подходящего цвета. Юбка с группами складок. ● 10 Платье свободного покроя. Лиф застегивается на пуговицы, рукава соборены по окату. Отделка материалом подходящего цвета.

На листе выкройки модель 8 — выкройка 8, о/г 88 см; модель 10 — выкройка 7, о/г 88 см.









- 11. Жакет, блузка и брюки. Жакет короткий, свободный, в талии перехвачен поясом. Детали, швы и края острочены. Белая блуза-рубашка с контрастной завязкой под воротником. Широкие брюки с внутренними карманами по бокам.
- 12. К юбке с завышенной линией талии хорошо подходит короткий прямой жакет. Юбка в пределах бедер облегающая, нижняя часть собрана, спереди глубокая встречная складка.
- 13. Комплект из блузона и юбки. Свободный блузон при собран сзади и по бокам резинкой, плечи занижены, вырез горловины, проймы, низки рукавов и швы переда окантованы. Прямая юбка со шлицей.
- 14. Модель тонкого материала, в цвет полоски. Юбка довольно короткая, от кокетки заложена складками.
- 15. Туника в сочетании с расклешенной юбкой. Туника покроя кимоно без воротника. Застежка смещена влево. На груди карман-листочка. Линия плеч подчеркнута подплечиками.
- 16. Скомбинированное из двух материалов платье с воротником-стойкой. Застежка сзади сквозная. Рукава пышно собраны по окату, от локтей заужены.

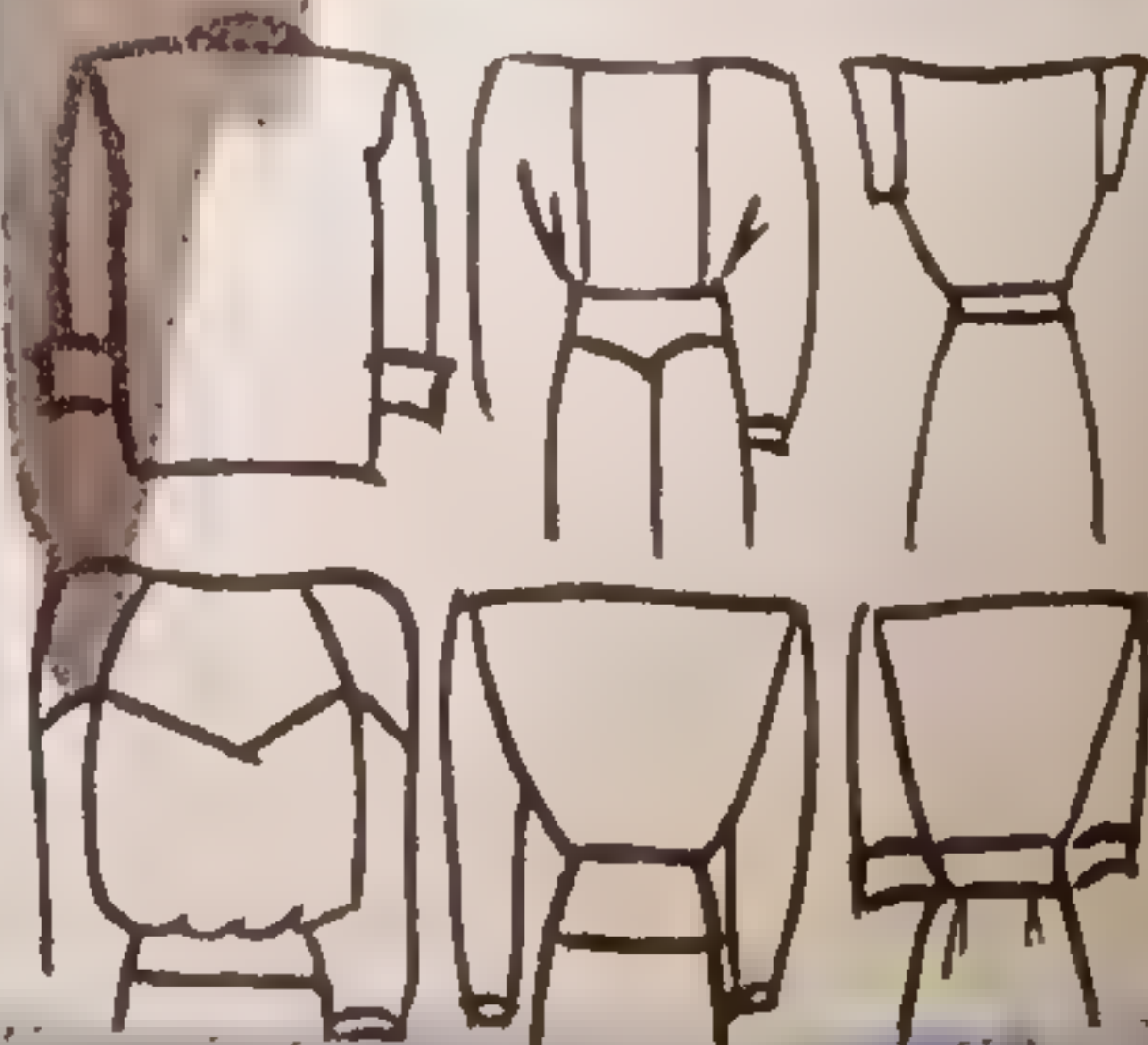
На листе выкроек: модель 11 — выкройка 10, о/г 92 см; модель 14 — выкройка 20, о/г 96 см.





Модели и оформление Ану Странберг





• 1  
ний  
Бр  
ска  
ско  
• 1  
ки.  
кла  
три  
иде  
ма  
с о  
тер  
ма  
Н





20

21

22

● 17. Комплект нейтральных тонов можно оживить яркими дополнениями. Верхний воротник-подборт и отвороты рукавов жакета яркие, из материала блузки. Брюки с завышенным притачным поясом. По линии талии заложены мягкие складочки. ● 18. Блузка с широкими рукавами-кимоно. Средняя деталь переда скомбинирована из двух материалов. Брюки на кокетке с декоративными патами. ● 19. В комплект может входить и туника. Линию плеч ее расширяют крылышки. Вокруг карманов в боковых швах отстрочка, имитирующая большие накладки. Вокруг карманов в боковых швах отстрочка, имитирующая большие накладки. Вокруг карманов в боковых швах отстрочка, имитирующая большие накладки. ● 20. Блуза покроя реглан. Притачной пояс и манжеты из трикотажа. Отделка кантами. Юбка соборена. ● 21. Свободная блузка с облегающей баской и V-образным вырезом горловины. Застежка на плече. На груди карман-листочка. Юбка раскошена книзу. ● 22. У свободной блузы-рубашки рукава с отворотами. Подборт, пояс и платочек в нагрудном кармане — из другого материала. По бокам юбки мягкие складки, спереди в конструктивных швах карманы.

На листе выкроек: модель 19 — выкройка 13; о/г 02 см.

Модели и оформление Тийу Акберг

21





● 23. Комплект романтического стиля. Платье украшают рюши. Застежка смещена влево. Юбка расклешенная. ● Платье имеет большой воротничок и пошланные рукавами. Юбка слегка соборена в талии.









● 25. Свободный блузон с широкими рукавами и большим воротником, отделанным рюшами. Застежка на пуговицы. На юбке группа складок, раскрывающихся на линии бедер. ● 26. Платье с маленьким воротником-стойкой. Застежка на пуговицы доходит до талии. По низу узкая оборка. Широкие рукава присобраны манжетами. Поверх платья жилет из того же материала с пышными лацканами и продетым в кулиску поясом. ● 27. Костюм из жакета и юбки. Оба с запахом. У жакета узкие лацканы, проймы сильно занижены, по окату рукавов пышная сборка. Широкий пояс — из мягкого шелка.









28

● 28. Романтичная блузка с маленьким воротником-воланом. Низ блузки и рукава присобраны так, что создается видимость оборки. Юбка узкая, прямая. ● 29. Объемный блузон на треугольной кокетке с воротником-стойкой. По низу узкий пригачной пояс, манжеты также узкие. На рукавах и юбке складки-защипы. ● 30. Короткий жакет с маленьким воротником-воланом и соборенными по окату рукавами. Жакет можно носить и с поясом. Юбка хорошо сочетается с жакетом, так как в ней использован материал жакета. По низу юбки рюш.

На листе выкройки модель 30 — выкройка 18, о/г 96 см.



29



от-  
об-  
ки,  
сон  
ой.  
ик-  
ны.  
ни-  
зл-  
ко-  
ис-  
ки

и-



# ПОЛНЫМ

Полным советуем учитывать следующие моменты при составлении гардероба:

- одежда не должна слишком подчеркивать фигуру — самый подходящий покрой — прямой, в меру свободный;
- полноту скрадывают продольные швы, линии, строчки и полосы;
- шею оптически удлиняет V-образный вырез горловины, а также раскрытый ворот блузки;
- жакеты и жилеты лучше носить распахнутыми — это скрадывает полноту;
- длинные шарфы и комплекты, сшитые из одного материала или материалов тон в тон, а также все, что входит в классический стиль, хорошо подходит полным.

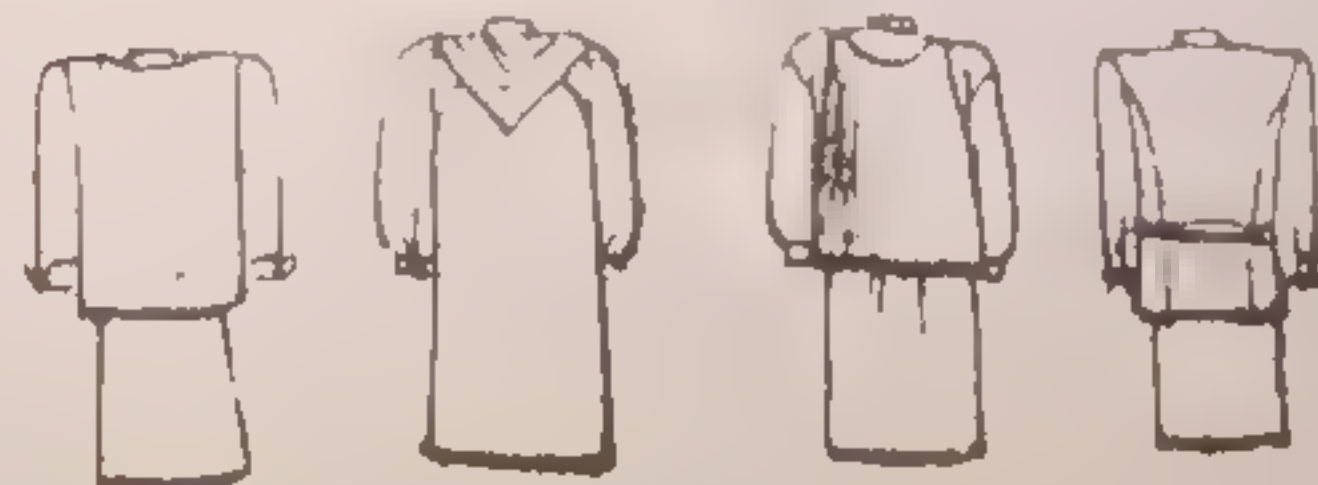






● 31. Белые воротник и манжеты, а также бант оживляют и освежают комплект. ● 32. В комплекте соединены три материала: однотонный, в полоску и клетку. Жакет прямого покроя с шалевым воротником. Блузка без воротника, застежка на длинной планке. Полосатая юбка со складками спереди. ● 33. Неизменно актуальное в гардеробе полное платье прямого покроя. Оно может быть решено более свободно. В пределах кокетки рельефная стежка или отстрочка. Рукава-реглан. Узкая планка застежки и воротник-стойка отстрочены. ● 34. И это платье прямое по крою. Подборт и манжеты однотонные. Плечи слегка занижены. Карманы обработаны внутрь. Платье можно носить как с поясом, так и без него. В дополнение жилет мужского покроя — такой длины жилет больше подходит полным. ● 35. Жакет в полоску слегка притален. Карманы в конструктивных швах. Концы длинного хлястика вшиты в конструктивные швы переда. Воротник с лацканами. В вырезе пышный бант.

На листе выкроек: модель 31 — выкройка 24, о/г 100 см; модель 32 — выкройка 26, о/г 104 см; модель 33 — выкройка 25, о/г 104 см; модель 34 — выкройка 22, о/г 100 см и выкройка 27, о/г 108 см.







36

37

38





39

● 36. Полосатое платье решено по принципу асимметрии: одна полочка отогнута в виде лацкана, к другой пристегнута белая вставка. На юбке спереди и сзади складки. ● 37. Прямой жакет на кокетке с накладными карманами. Отделка строчками. Цвета: юбка — оттенком темнее. ● 38. Верхняя часть платья в полосу выкроено по прямой, средняя деталь перешита по косой (прием, скрадывающий фигуру). В дополнение стеганая юбка подходящего цвета. ● 39. Вариация классического костюма-двух. Это одежда, которая хорошо подходит полным женщинам. ● 40. Если бедра не очень широкие, то и полная может позволить себе юбку в складку или плиссе. Декором платья окаймляет кружево. Сверху жакет прямого покроя со слегка присобранными по окату рукавами.

Фото модели М. Каллинг, Л. Райд и И. Труутс.

На листе выкроек: модель 37 — выкройка 28, о/г 108 см.

40



# ИМЕНА В МОДЕ

В каждой области знаний свои термины. Некоторые из них, например в медицине, спорте и т. п., образованы от фамилий. Так оно и в моде. Особенно много названий, связанных с конкретными людьми, встречается в мужской моде. Очевидно, женщины берут новое на вооружение, не задумываясь о его происхождении. Мужчины же часто называют новую вещь по имени первого или самого известного носителя ее.

Конец прошлого — начало нынешнего столетий считают периодом становления изысканной мужской одежды. К этому времени относится и одно из последних «королевских» новшеств — клетка принца Уэльского (1). Название связано с именем английского короля Эдуарда VII.

Многому в мужской моде дали название английские дворяне. Так, рассказывают об «открытии» в 1796 году лордом Спенсером жакета-спенсера: однажды лорд сидел у камина, и длинные полы его куртки для верховой езды воспламенились от огня. Новая длина оказалась весьма удобной для верховой езды. Барон Реглан лишился правой руки в битве при Ватерлоо. Больное плечо пришлось закрывать как-то иначе, т. е. рукавом, начинавшимся от горловины. Так появился покрой реглан.

В конце XIX века в графстве Норфолк один из знатных господ, приглашенных участвовать в охоте, явился в длинной до бедер куртке с двумя глубокими складками на спинке, обеспечивавшими необходимую свободу движений. Свободная спинка стягивалась пришитым по талии поясом. В больших карманах со складками и клапанами умещалось все необходимое для охоты. Лорду Норфолку куртка приглянулась, и он решил пополнить ею свой гардероб. Так появилась куртка-норфолк (2 и 9). Этикет требовал ношения определенной одежды в каждом конкретном случае, поэтому знатым господам приходилось несколько раз в день переодеваться. Куртка-норфолк как очень практичный предмет одежды получила широкое распространение. Ее можно было видеть уже на площадках для игры в гольф, где также требовалась свобода движений. Постепенно

она стала общепринятой повседневной одеждой.

С именами людей связаны и головные уборы мужчин. В 50-е годы прошлого столетия получила распространение жесткая шляпа с круглой головкой и отогнутым кверху краем. Изобретатель ее — английский шляпник Уильям Быулер, в магазине которого покупали шляпы-быулеры (5). В свое время это были обычные простые головные уборы, их носили даже кондукторы. Другой англичанин — граф Дерби дал имя головному убору, который он надевал во время знаменитых скачек Дерби. Шляпа была жесткой, серого цвета с черной лентой.

В Германии, в городе Хомбурге, одна из фирм выпускала хомбургеры — мягкие элегантные фетровые шляпы с продольным замином (4). На улице носили обычно серый хомбургер. Когда же британский министр иностранных дел Антони Иден вместо традиционно серого хомбургера надел черный, все тут же стали называть хомбургер шляпой Антони Идена.

Или канотье — летняя соломенная шляпа с прямыми полями, которую носили еще до первой мировой войны (3). В 1921 году, когда на парижской сцене появился шансонье Морис Шевалье в сдвинутом набок канотье, родилась шляпа-шевалье (8).

Своего рода открытием в истории моды был прорезиненный плащ. В первой половине прошлого столетия шотландский химик Ч. Макинтош во время одного из своих опытов нечаянно измазал раствором каучука костюм и заметил, что костюм не промокает. И поскольку непромокаемые пальто были крайне необходимы, то предприимчивый химик начал изготавливать пока еще примитивные и смешные прорезиненные плащи, которые получили название «макинтош». Зимой в мороз он стоял колом, летом в жару смердел и клеился. Стоило одетому в макинтош мужчине взять свою даму под руку, как они становились неразлучными.

Чарли Чаплин, Джон Уэйн, Марлон Брандо известны всем прежде всего как знаменитые киноактеры. Но и они вошли в историю моды. Костюм Чаплина узнаваем в моделях, адре-







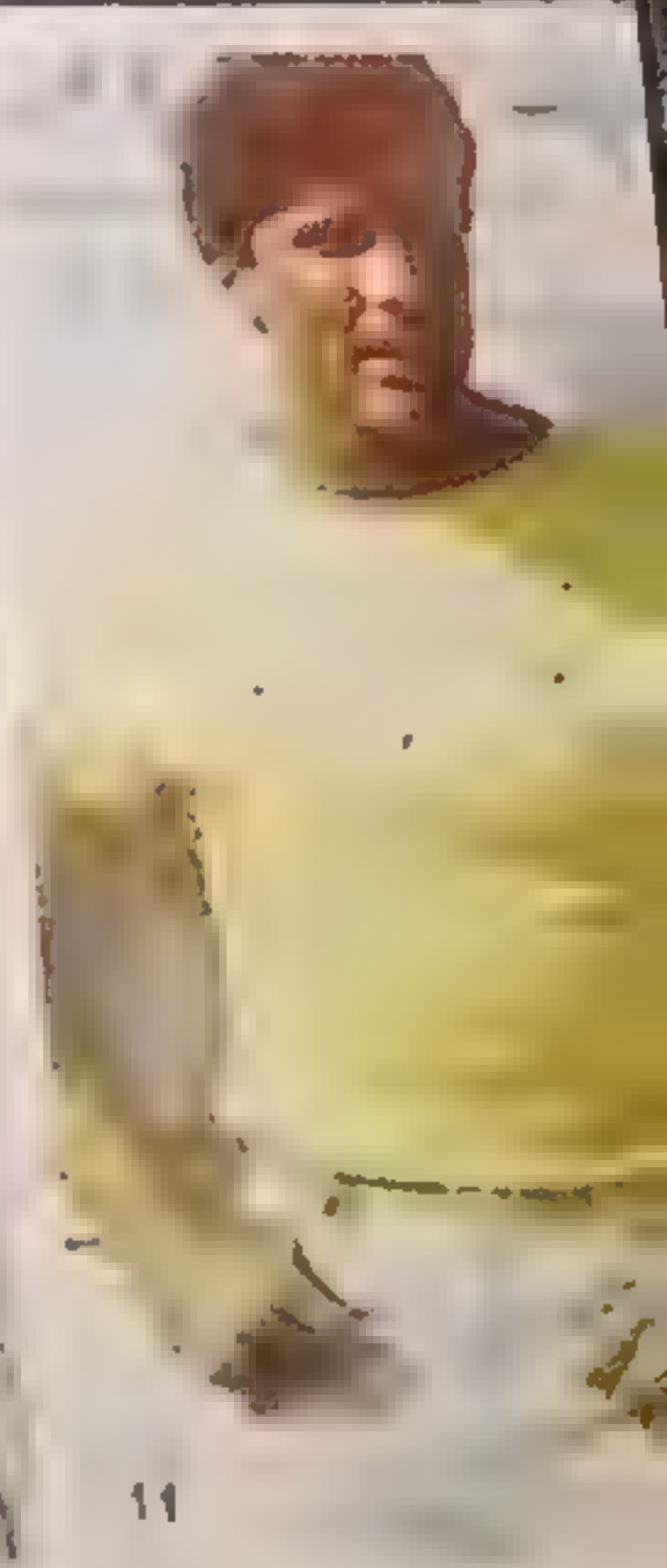
сованных мужчинам (7), особенно когда в моду входят узкие плечи и широкие брюки. В свое же время этот костюм был просто-напросто пародией на костюм начала 1920-х годов (6).

Ковбойская рубашка Джона Уэйна с асимметричным вырезом горловины считается сейчас одной из самых модных (10). Облегающую летнюю рубашку с прямыми плечами без воротника и рукавов или с маленькими ру-

кавами-кимоно называют в журналах мод рубашкой Марлона Брандо (11).

Названия вещей, связанных с конкретными людьми, представляют для нас интерес особенно теперь, когда все в моде увязывается с каким-то определенным образом. И действительно, многие вещи становятся яснее и понятнее при соотнесении их с конкретной личностью.

МАРИЯ КАЛЛИНГ







# МОЛОДЫМ

Все более и более стираются различия между повседневной молодежной и функциональной спортивной одеждой. Треннинги, утепленные куртки и жилеты, брюки по-прежнему в сочетании с толстыми гольфами или гамашами, вязаные шапочки и варежки, декоративные шарфы, кеды и устойчивые низкие сапоги — все, что можно видеть обычно на беговой дорожке, лыжне или катке, стало привычным и в будничной одежде нашей активной молодежи. Особенно широк выбор курток и жакетов. Куртки на теплой подкладке, штормовки из парусины, стеганые жакеты и аноракы шьют просторными, с глубокими проймами и широкими рукавами. Именно «сверх-объемность» и придает им модный вид.

- 1 Комплект из прочной непродуваемой ткани. Блуза с удлиненной линией плеч. Узкий пояс повязан чуть ниже линии талии. Просторный вырез горловины оформлен широким воротником и треугольной вставкой — модной ныне деталью.
- 2 Простая прямая куртка. Застежка на паты смещена влево при этом верхняя полочка отогнута назад в виде лацкана. Асимметричная застежка вместе с отогнутой назад полочкой — одни из популярных приемов нынешней моды, используемых в пальто и куртках.
- 3. Короткая юбка покроя солнце-клеш из шерсти с лавсаном. На одном боку большая декоративная аппликация. В комплект входит жакет кружевной вязки из толстой пряжи. Подходящее дополнение к короткой юбке — цветные чулки.
- 4. Свободный прямой жилет — в дополнение к зимнему комплекту с брюками. Он может быть и из искусственного меха.
- 5. Комбинезон на теплой подкладке из плотной шерсти или вельвета. Застежка двойная: на потайную молнию и декоративные кнопки. Карманы также на молниях. Линия талии, низки рукавов и штанин собраны резинками.
- 6: Свободный блузон с втачными рукавами-кимono. Притачной пояс, воротник и манжеты связаны в резинку. По краю воротника и в проймах отделка шнурком, сплетенным из шерсти. К короткой юбке хорошо подходят цветные чулки, поверх которых натянуты гамашы.













● 7. Блузон с воротником-стойкой и втачными рукавами-ким с узкими манжетами. Застежка на потайную молнию и пуговицы-паголки. Низ присобран притачным поясом, поверх него узкий завязывающийся пояс. ● 8. Блузон на кокетке. Рукава присобраны манжетами, нижний край — резинкой. Юбка в складку из клетчатой ткани. На фото представлены две шапки. Одна из них типа шлема с низкой затылочной частью, стягиваемой под подбородком лентой. Другая — монгольская шапка с широкой меховой опушкой. ● 9. Блузон и брюки по колено. Блузон присобран узким притачным поясом, заканчивающимся завязками. Застежка на пуговицы. К спортивному комплекту подходит и такая мягкая фетровая шляпа с широкими полями. ● 10. Поверх брюк с лифом и джемпера с широкими рукавами надет теплый меховой жилет. Брюки присобраны у пояса, штанины широкие. Сбоку низко на штанине и на лифе большие карманы с завязками на клапанах. ● 11. Блуза и брюки в сочетании с жилетом. Вставка блузы выкроена из контрастного материала (еще одна популярная ныне деталь). К поясу прикреплен съемный кармашек. Жилет с шальным воротником обработан на ватине.

На листе выкроек: модель 7 — выкройка 16, о/г 92 см; шапка-шлем — выкройка 29, размер 57 см; модель 10 — выкройка 4, о/б 83 см; модель 11 — выкройка 21, о/г 96 см.





12



12 A

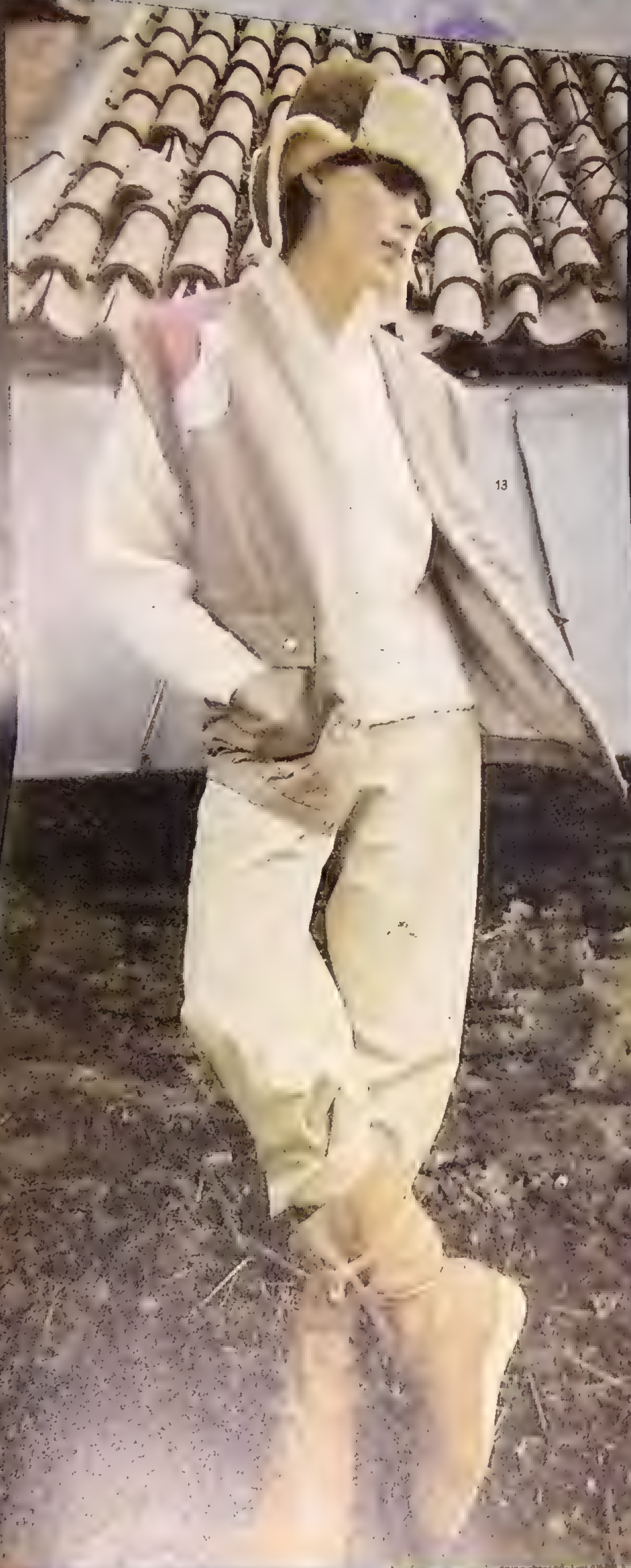


12 B

● 12 Жилет из импрегнированной ткани дублирован мягким искусственным мехом и слегка притален застегивающимися патами по бокам. Патой соединяются и полочки. На спинке аппликация — пингвин.  
Фото модели З. Яр.



# ЛЮБИМАЯ МОДЕЛЬ



● 13 и 13а. Стеганный жилет подходит молодым и пожилым, стройным и полным. Жилет — привлекательное дополнение к комплекту с юбкой или брюками, с таким же успехом его можно носить поверх куртки или пальто. К тому же это чрезвычайно удобный предмет одежды: его легко накинуть в прохладном помещении, в нем удобно работать. Покрой универсален, т. е. подходит как женщинам, так и мужчинам. Плечи оптически расширяет заниженная пройма.

На листе выкройки модель 13 — выкройка 15, 0/т 92 см.



Покрой жилета можно видоизменить. Яркой декоративной аппликацией можно предпочесть что-нибудь более скромное либо вовсе отказаться от нее. Но при желании аппликацию можно сделать еще декоративнее. Нижний край можно присобрать широкой резинкой вместо притачного пояса, можно изменить форму и расположение карманов.

Для шитья подходят тонкие ткани, на которых хорошо видны строчки. Жилет, сшитый из импрегнированной ткани, хорош своей влагоустойчивостью. Приятны и привлекательны такие ткани, как поплин, сатин и ситец. NB! Поскольку волокна объемного ватина проникают сквозь ткань редкой фактуры, то между верхом и ватином прокладывают марлевую ткань. Для подкладки можно использовать также поплин и ситец.

Детали кроить с припусками в 1 см, по верхнему краю кармана прибавить 5 см. Линия подборта обозначена на выкройке. Подкладку кроить по выкройке жилета (без величины подборта), ватин же — по выкройке верха. Для отделки пройм и низа жилета выкроить прямые полосы шириной 8 см. Длина канта пройм должна соответствовать длине пройм на выкройке. Кант низа на 8 см длиннее окружности бедер.

Карманы двойные: на четырехугольные нашиты еще карманы треугольной формы. Внешний поперечный срез треугольного кармана подогнуть и прострочить швом в 0,5 см. Затем наложить его на четырехугольный карман и пристрочить снизу в пределах 9 см. Верхний край двойного кармана подогнуть на 3 см и прострочить. Подогнуть срезы кармана на 1 см и прикрепить к полочке. Соединить половинки клапана, вывернуть лицом наружу и прострочить по краю швом в 0,5 см. Приложить клапан срезами к краю кармана и закрепить швом в 0,7 см.

Обработать аппликации. Для них лучше всего использовать тот же материал, что и для верха, но другого цвета. Если же материалы различны, то их перед шитьем следует обязательно намочить, поскольку позже они могут дать разную усадку. Направления долевых нитей обоих материалов должны совпадать. Аппликации накладывать так, чтобы каждая верхняя деталь закрывала на 1 см нижнюю. Прометать их в 0,5 см от



края. Сначала прострочить края обычным швом, затем частым зигзагом.

Соединить боковые швы как верха, так и ватина. Провести мелком по верху две линии отстрочки. Первую на высоте 27 см от нижнего края, вторую — на 12 см выше. Закрепить верх и ватин булавочками и прострочить. Затем затачать плечевые швы.

Соединить боковые швы подкладки, притачать подборт к полочкам. Стачать плечевые швы. Сложить простеганный верх и подкладку лицом к лицу и прострочить края (низ остается пока открытым). Вывернуть лицом наружу.

Ширина канта пройма и низа жилета в готовом виде 3 см. Выкроить полосу ватина шириной 3,5 см для заполнения канта. Нижний край жилета присобрать в соответствии с окружностью бедер плюс 8 см. Приложить кант лицом к лицевой стороне жилета, сверху — полосу ватина. Срезы совместить и закрепить на машине. Кант перегнуть через ватин наизнанку и приметать к жилету так, чтобы стиб закрывал на 0,3 см соединительный шов. Строчить по верху строго вдоль предыдущего шва. Соединить концы канта пройма и притачать к пройме так же, как кант нижнего края жилета.

Отстрочить полочки и вырез горловины на расстоянии 3 см от края. Пришить по бокам паты.

Прикрепить кнопки к полочкам, клапанам карманов и патам.

## СДЕЛАЕМ

Наши прабабушки широко использовали в домашнем крашении растения. Собственно, все народные костюмы, покрывала и другие предметы обихода ткали в то время из пряжи, окрашенной растительными красителями. Наиболее часто использовали такие растения, как подмаренник (красный цвет), листья березы (желтый), корни репейника и всходы (желтоватый), шишки ели и ольхи (бежевый). Использовали также ягоды черники, черемухи и можжевельника.

И ныне несмотря на широкий выбор химических красителей рукодельницы часто отдают предпочтение растениям за богатство получаемых оттенков. У растительных красителей много преимуществ. Они не линяют при стирке, не выгорают на солнце, не вредят здоровью и не портят рук. Сбор растений — дело приятное и полезное в любое время года. Зимой во время лыжной прогулки можно собирать еловые шишки, поздней осенью — желуди и т. д.

Есть, однако, и свои минусы у крашения природными красителями. Дело в том, что для окраски требуется довольно много растений. Так, для получения 200 г желтой пряжи требуется примерно веник березовых веток. Дары природы необходимо расходовать разумно. Почему бы, к примеру, не воспользоваться собранным во время уборки сада материалом: корнями репейника, тысячелистника и другими растениями?! Польза от этого очевидна. Некоторые растения можно приобрести в магазине. Красивые тона дают также чай, кофе, луковичная шелуха, хна и басма.

Собирать растения следует в определенное время года. Все листья и кора (листья березы, а также кора ивы, дуба, березы) обладают наиболее интенсивным действием весной, корни репейника — осенью. Собранные растения необходимо тщательно очистить и отмочить. Шишки, кору и корни отмачивают до 24 часов, листья и стебли — всего пару часов. Вымоченную массу кипятят в той же воде один час, сцеживают в посуду для крашения. Добавляют еще воды, чтобы пряжа была полностью покрыта ею.

Для закрепления краски используют протравы, помогающие к тому же получать



# САММ

разные оттенки одного и того же цвета. Для получения светлых тонов в ходе протравки добавляют квасцы, уксус и рассол квашеной капусты. Темные тона получают при протравке медным или железным купоросом (их можно купить в садоводческих магазинах как удобрение, квасцы — в аптеке).

Пряжу протравливают до крашения, во время или после него. При протравливании до или после крашения закрепитель разбавляют горячей водой и кипятят в ней пряжу полчаса. Для протравки 0,5 кг пряжи нужно добавить примерно одну чайную ложку закрепителя. При большем количестве протравы цвет получается более интенсивным.

Экспериментируя с растворами разной насыщенности и разными протравами, можно получать самые разные оттенки цвета. Пряжа, окрашенная растениями, хороша тем, что ее можно смело соединять с любой другой, аналогично покрашенной пряжей, потому что цвета природы всегда гармонируют друг с другом.

В вязаном жакете (14) за основу взята пряжа двух разных оттенков бежевого, полученных при крашении пряжи чаем.

В узоры соединены: розовый цвет (окраска березовыми листьями с одновременной протравкой медным купоросом), зеленый (зверобой с последующей протравкой медным купоросом), светло-коричневый (корни репейника) и темно-коричневый (зверобой) — оба с последующей протравкой железным купоросом. Сероватый оттенок получен при крашении корнями репейника с одновременной протравкой медным купоросом. Широкие зубчатые полосы с розовыми и зелеными узорами.

Для крашения 300 г пряжи берите 1 л воды и кипятите в одном литре воды примерно 20 минут. Сцедите раствор и добавьте воды соответственно количеству пряжи. Для закрепления краски добавьте еще одну столовую ложку 30-процентного уксуса. Постиранный с мылом и тщательно прополосканный влажную пряжу опустить в посуду для крашения так, чтобы она была полностью покрыта водой. Кипятить 20 минут, время от времени помешивая, затем прополоскать и повесить сушиться.

Светло-бежевая пряжа была опущена в краситель на четверть часа позднее.

АННА ГЕРРЕЦ





15

16

17

● 15, 16, 17 и 18. Об исландском джемпере мы впервые писали в весеннем номере «Силуэта» за 1981 год. Для желающих связать такой джемпер мы давали также схему выкройки и схемы узора, на которых были указаны необходимые убавления орнамента. Простой зубчатый орнамент выглядит привлекательно, когда цвета гармонируют друг с другом. Одну из расцветок орнамента выбирают обычно чуть светлее или темнее основной и добавляют белый для оживления узора. Основную часть и рукава можно вязать деревенской пряжей или тонкой шерстью в несколько сложений, но для узора рекомендуется использовать мохер. Орнамент нужно вязать спицами на полноты тоньше. Шифра раппорта узора моделей 15, 16 и 17 составляет 8 петель, это значит, что 7 петель вяжут основной тканью, а 1 петлю — пряжей орнамента. Следовательно, чис-







ло петель. В ряду должно делиться на 8. Зубчики острые, каждый состоит из 4-5 рядов. Убавления производить в больших цветных простоях или одноцветных рядах, чтобы они не были видны. Убавления производить через каждый зубчик, т. е. в первом убавляемом ряду провязывать вместе каждую 13-ю и 14-ю петли, во втором — 14-ю и 15-ю и т. д. Таким образом, расстояние между каждым последующим убавлением сокращается на одну петлю. Первый убавляемый ряд — в пятом ряду орнамента, второй — в десятом, третий — в шестнадцатом. Связать затем 13 рядов без убавлений (плечевая часть). После этого убавлять петли в каждом четвертом ряду, т. е. вязать без узора. Высота канта горловины 4 см.

Зубчики джемпера (18) шире, раппорт узора состоит вначале из 16 петель. Следовательно, число петель на круговой спице должно делиться на 16. Убавления производить в каждом зубчике. В орнамент помимо основной пряжи вязать три нити той же тональности, что и основная, контуры ромбов и зубчиков вязать темной пряжей.

Джемпер кружевной вязки (19) выполнен из деревенской пряжи. Узор мелкий, характерный для нежных платков. В «Почтовом ящике» даются образцы вязки и схемы узора.

ВВ! Современный джемпер обьема. Перед тем, как приступить к работе, нужно связать пробный образец. Набрать для этого 20 петель, связать образец высотой 5 см, отпарить его и сосчитать, сколько петель уместилось в вязке шириной 10 см. Согласно этому рассчитать необходимое число петель.





20

21





22

МОЛОДЫМ





23

Жилет является привлекательным дополнением к комплекту. Он может быть выкроен по типу мужского жилета, на одно- или двубортной застежке, с V- или U-образным вырезом горловины. Нижние уголки могут быть обрешены по типу мужского (20, 24-а, 25). По бокам можно прикрепить паты — с пряжками или застегивающиеся (25). Жилет-болеро (31) шить просто. Застежки у него нет, подолочки спереди не сходятся.

● 20. К блузе и брюкам разных оттенков бежевого хорошо подходит вишневым темнее жилет. Застежка на пуговицы, талия стянута поясом. ● 21. Подкладка и оторочка маленького жилета — из искусственного меха контрастного цвета. Брюки присобраны в талии, в бедрах свободны. ● 22. Брюки с лифом. На груди большой накладной карман, боковые карманы обработаны внутри. В лямки продета широкая резинка. ● 23 и 23а. Сорочка яркой расцветки. Воротник-стойка и планка застежки — из однотонной ткани. Вставка выкроена по косой. Брюки с завышенной линией талии носят с подтяжками или ремнем. Поверх сорочки можно надеть обычный костюмный жилет. ● 24 и 24а. У клетчатой блузки длинные рукава и воротник-стойка с заутюженными назад уголками. Вставка простроена защипами.





24 u

212

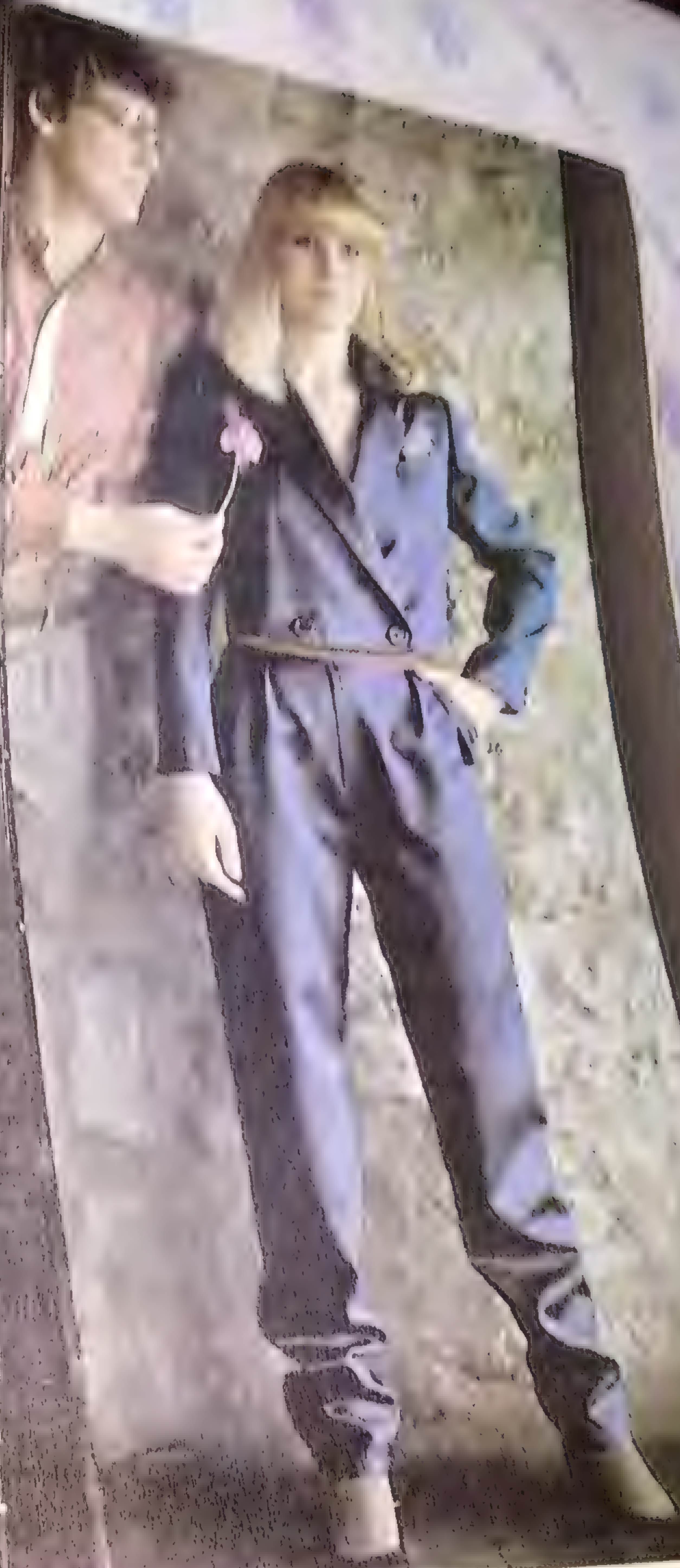






● 25 Брюки по колено в комплек-  
 те с блузкой и жакетом. По бокам  
 шлицы, складки, заклепки. ● 26. У  
 заклепки-шпильки женаты тонкими  
 короткими и длинными. По линии  
 талия брюки мягкие сборки.  
 Фото модели Н. Сави и А. Стран-  
 берг.

На фото — модель. Модель  
 26 — выкройка 2, от 36 см.





# БЫТЬ КРАСИВОЙ И ПРА

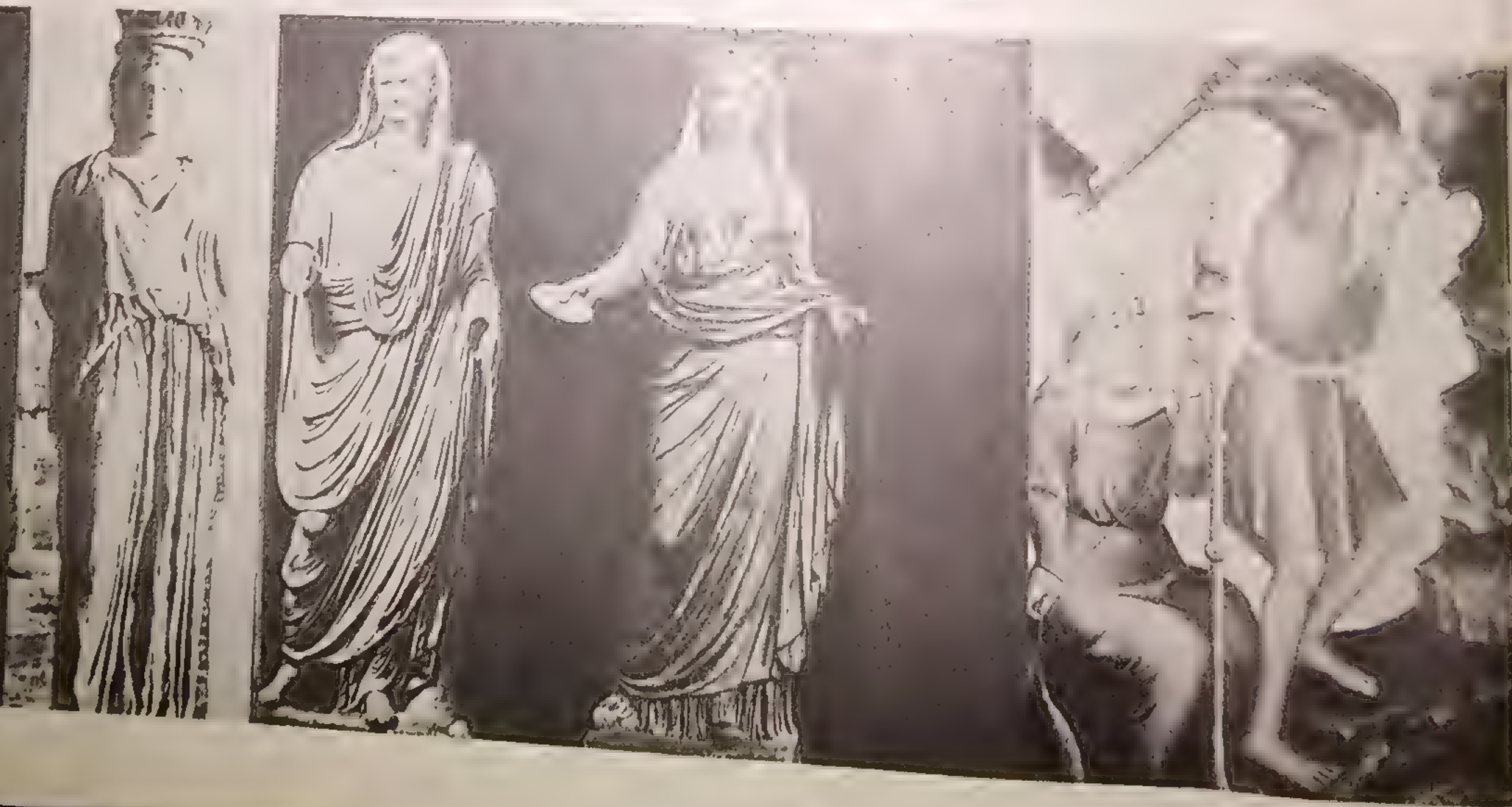
Двойственная задача одежды — украшать человека и в то же время быть практичной — решается не так-то просто. То одна, то другая сторона брала верх в разные периоды времени, и сосуществование их трудно подчинить правилам. Когда наконец противоречия между ними зашли в тупик, возникла одежда двух типов: повседневная практичная и праздничная красивая. Но и тогда требовали, чтобы рабочая одежда хоть в какой-то степени украшала, а праздничная позволяла бы все же двигаться...

Одежда часто не учитывает того, какова основа, т. е. тело, порой даже полностью игнорирует его, пытаясь подчинить своим целям. Тело выстроено по вертикали, одежда же предпочитает горизонтальное членение. Тело создано для движения, действия, одежда требует статичности, красота ее выявляется наилучшим образом на статичном манекене. Одежды, которая была бы создана для движения, работы и сохраняла при этом эстетический вид, и не было никогда. (Если не считать танцевальных костюмов, вся прелесть которых — в их воздушности.)

Текстиль как один из основных факторов эстетического воздействия занимает ведущее место в одежде. Недаром искусство текстиля считается красивейшим из искусств. Если бы мы пренебрегали эстетическими требованиями в текстиле, не было бы никакой эстетики во всей одежде. Одежда преследует основные принципы изобразительного искусства — гармонию формы и цвета, ритм, симметрию и контраст. Лишь в своем конечном виде она приближается к прикладному искусству, когда идея художника находит воплощение в материале. У первоначального наброска возникает тысяча вариантов, каждый из которых может быть совершенно неадекватным на изначальный замысел, несмотря на то, что истоки одни и те же. И хотя текстиль не столь долговечен, как металл, керамика и даже дерево, возможности его гораздо шире.

Если изобразительное искусство лишь имитирует материал, передает его своими специфическими средствами, то в искусстве одежды используется подлинный материал, разнообразие которого почти беспредельно, начиная от тяжелого бархата и сукна вплоть до воздушных материалов. Палитра художника-модельера обогащается за счет матовых и блестящих тонов, светопоглощающих и светоотражающих цветов. Плюс к этому орнамент, открывающий неисчерпаемые возможности для комбинирования и игры.

Второй существенный эстетический фактор в одежде — форма, силуэт. Первая форма одежды возникла тогда, когда человек впервые соединил вокруг тела две шкуры, закрепив их иголкой или острой палочкой. Шкуры вскоре сменил текстиль, для скрепления его стали использовать уже костяные или металлические иглы, броши и т. п. Их украшали и оформляли различным образом, одежда сама становилась произведением искусства, в котором практичное было гармонично соединено с эстетичным. Текстиль мог быть разной формы — квадратным, овальным, продолговатым. Эту раннюю, доисторическую форму одежды мы называем теперь драпированной. Какова бы ни была причина возникновения ее — необходимость защитить тело от холода, нормы морали или какие-то магические представления, в любом случае из нее в конце концов сформировалась эстетическая форма одежды с живописной драпировкой, украшавшая тело человека. Наивысшего расцвета драпированная одежда достигла в Древней Греции (1) и в Древнем Риме (2), где она достигла самых совершенных форм. Чем образованнее был человек, тем элегантнее умел он носить одежду, укладывать складки, драпировать ее. Искусству ношения одежды посвящено много трудов ученых. Большие требования предъявлялись к носителям тоги. В игре складок и драпировки рождались самые разные чувства: гнев,





# КТИЧНОЙ

ЭЛЛА ВЕНДЕ

неудовольствие, спокойствие и т. п. Достигалось это как за счет ниспадающих тяжелых масс ткани, так и летучести воздушных материалов. Однако классическую тогу носили сравнительно недолго — уже в период империи она служила лишь редко надеваемой церемониальной одеждой. В наши дни мы можем судить о красоте и искусстве драпировки текстиля лишь по античным скульптурам. Историки одежды пришли к убеждению, что в древности одежда отнюдь не выглядела столь художественно, как в идеализированном творчестве художников. В знак доказательства этого актеров на театральных подмостках и на съемках фильмов одевали в аналогичные задрапированные одеяния, и как только они начинали двигаться, эстетическое воздействие одежды исчезало. Драпировка играла во все времена важную роль. Еще в начале XIX века она была столь популярна, что о красиво одетой женщине говорили: она хорошо задрапирована.

Драпировку вытеснила из одежды более практичная рубашечная одежда, представлявшая собой сшитый по бокам в виде мешка кусок ткани. Из этой первоначальной формы с течением времени сформировались все мужские куртки и женские платья. Рубашечная одежда открывала дорогу для импровизации: ее можно было сделать длиннее и шире, распашной или глухой. Но проще той, какой она была изначально, уже не могло быть одежды. Когда в центре длинного куска ткани вырезали отверстие для головы, а бока сшили до пройм и притачали рукава, возникла простая и практичная рабочая одежда, нашедшая широкое применение во всем мире (3). С эстетической точки зрения она соответствовала одному из основных требований, предъявляемых к одежде: она придавала фигуре прямую стройную форму, которую можно было варьировать при помощи пояса (4). Пояс мог быть широким и узким, располагаться высоко и низко, он

придавал выразительность фигуре, помогал менять пропорции между верхней и нижней частями тела. Эта прямая форма одежды явилась основой для возникновения целого ряда платьев, очень эстетических по своему виду, например платья в стиле ампира XIX века (5) или платья 1920-х годов (6 и 7).

Если пояс маркировал лишь членение тела на две части, то деление рубашечной одежды посередине создало совершенно новую форму — отрезную. Как считают, возникновению этого силуэта способствовала природная непропорциональность женского тела. А именно то, что естественная линия талии у женщин располагается ниже, чем у мужчин, отчего нижняя часть женского тела выглядит неэстетично короткой. В произведениях искусства этот недостаток обычно незаметен, так как художники корректируют фигуру. На практике эту задачу выполняет одежда. И как это осуществлялось в разное время — за счет завышения линии талии, широкой юбки или блузки, носимой навыпуск, — это уже вопрос техники. Цель в любом случае оставалась той же: создание оптически правильных пропорций. Крой вытеснил из одежды драпировку и позволил конструктивно строить одежду. В игру включился новый фактор, заставивший отступить на задний план материалу и цвету. Форма одежды определяла спадание ткани. И поскольку крой оформляется фактически швом, то его с самого начала подчеркивали цветом или кантами из другого материала. Большая роль отводилась застежке и низу. Акцентирование застежки стало декоративным приемом, который нашел широкое применение в одежде. Отрезная одежда позволяла формировать фигуру средствами, прямо не связанными с индивидуальными особенностями фигуры. Ныне мы называем это модой. Возникли самые разные геометрические формы. Вошли в обиход юбки в виде конуса (8), эллипса или копны (9), чрезмерно под-





тернутые плечи, рукава фантастических форм (10) и т. п. Основными элементами стали плиссе, подчеркивавшие вертикальность, и оборка, подчеркивавшая горизонтальность. Сочетанием новых, отсутствующих в природе форм стремились показать, что одетый человек — это произведение искусства, торжество фантазии над действительностью. Первые попытки стилизовать человеческую фигуру появились задолго до появления отрезной одежды. Еще 4000 лет назад на Ближнем Востоке и в Индии были широко распространены вышивки, но особенно местного характера стилистические элементы не способны были еще составить общую моду, которая появилась вместе с отрезной одеждой.

Для достижения максимального эстетического эффекта пришлось искусственно удлинить талию. Построенная на сочетании двух треугольников форма требовала контрастов, и таким стал новый силуэт — вверху и внизу очень широкий, в талии до предела узкий. Сужение средней части тела потребовало специального предмета одежды — корсета. Тонкая талия не стала идеалом лишь в XII или XIII вв., когда рубашку разрезали посередине. Тонкая талия была идеалом еще в доисторические времена, судя по наскальным рисункам, на которых изображены охотники с оленей талией. Сверхтонкие мужчины и женщины изображены и на критских расписных вазах. В Западной Европе тонкая талия считалась идеалом вплоть до прошлого века. Все те страдания, испытываемые от стиснутой до крайности талии, компенсировались представлением о том, что человек стал красивее, чем его создала природа. Такое же чувство возникает у женщины, одетой в красивое платье с длинным шлейфом или широкой юбкой.

Важный эстетический момент в формировании женской одежды — убежденность в том, что длинная юбка красива. Из самых древних сведений, касающихся одежды, можно узнать, что женщина, у которой верхняя часть тела обнажена, носит юбку, доходящую до щиколоток, поскольку мужчины фигурируют в коротких штанах. Длинная юбка дошла до наших дней и считается подходящей одеждой для торжественных случаев. Мнение, будто ношение длинной юбки

было связано с какими-то предписаниями церкви, неправомерно. Длинные юбки носили задолго до того, как отцам церкви пришла в голову мысль о трехногости женских ног и недопустимости их демонстрации. Очевидно, длинная юбка со шлейфом стала столь привычной, что укорочение ее и обнажение ног казалось бы просто безобразным. Ни в одном укладе, какому-либо правилу ношения одежды, не найти запрета или наказания за ношение слишком короткого платья. Зато сохранились многочисленные эдикты, ограничивавшие длину юбки и шлейфа. Порой их даже публично обрезают. Все это говорит о том, что женщины на протяжении многих столетий воспринимали длинную юбку как эстетически правильную форму и не помышляли об ее изменении. И то, что ноги при этом оказывались закрытыми, было скорее следствием, чем причиной. Но все, что скрыто, приобретает некое запретное плото. Так, в прошлом столетии австрийский император упал в панику, когда у императрицы, поднимавшейся в карету, промелькнули из-под платья ноги, хотя саму императрицу это мало тронуло.

Известны периоды, когда женщины охотно демонстрировали свои ноги, однако не ради эстетического, а эротического эффекта. Так было, например, в XVIII в. в период господства юбок на каркасе при ходьбе огромная масса ткани колыбалась, открывая то с одной, то с другой стороны ноги. Не так уж давно — в годы мини-моды все мы могли убедиться в том, сколь редки красивые ноги, которые стоило бы демонстрировать, и как много ног, которые было бы лучше упрячать полностью или большей частью под юбку. При современном темпе жизни, конечно, трудно носить каждый день длинные юбки, каковы бы ни были эстетические соображения. Но в торжественных случаях и в домашней обстановке продолжают носить преимущественно длинные платья.

Проблемы эстетики одежды во многом еще до конца не выяснены. Они тесно переплетаются с вопросами психологии и этики одежды. С течением времени представления людей о красивой одежде претерпели значительные изменения, но основные элементы, с помощью которых достигается эстетическое воздействие одежды, остались прежними. Искусство как раз и заключается в умелом их использовании.





неправо-  
ек стцам  
ских ног  
ная юбка  
ние ее и  
в одном  
ти запре-  
о платья.  
ивавшие  
обрезали.  
и многих  
ски пра-  
и. И то,  
о скорее  
обретает  
австрий-  
подни-  
ти, хотя

истриро-  
ического  
подства  
колыха-  
Не так  
иться в  
демон-  
е упря-  
совре-  
й день  
браже-  
ановке  
ья.

ница не  
ихоло-  
ления  
мене-  
гается  
Искус-  
и.



НАРЯДНО





Праздничная одежда делает привлекательной любую женщину, она ослепляет внешность и поднимает тонус. Вечером дозволены более утрированные силуэты и фантазийные решения. Праздничность противопоставляется сдержанности будничной одежды, простоте спортивного и делового стилей. Однако праздничная одежда только тогда украшает и только тогда совершенна, когда ей вторят прическа, бижутерия, туфли и грим.

Фото модели художника Ирене Трууте привлекают внимание пышными воротниками, вставками и объемной верхней частью. Это очень претенциозные детали, которые предъявляют особые требования к украшениям и прическе. Романтика в этих моделях доведена до крайности и подчеркивается, что такие приемы украшения особенно допустимы там, где преобладает романтический стиль (1, 2, 10, 11, 12, 13).

Художник Эви Арен решает ту же тему, но с другим акцентом.

В ее праздничных комплектах линия силуэта нередко мужественна, строга, слегка смягчаемая дополнениями (5, 6). Брюки — как очень широкие (3), так и свободные в бедрах, узкие в низах (4, 6) — ныне присутствуют и в праздничных комплектах. Длины праздничных брюк доходит лишь до щиколоток.

Струлящимся романтичным платьям Ирене Трууте сменяют платья в стиле барокко Эви Арен (7, 8). Для последних характерны пышная сборка по окату рукавов, облегающий лиф, акцентированный талий и пышная юбка. Подходящие материалы — плотный шелк и тафта. Почитателям исторического стиля адресованы костюмы (5, 9). Маленький костюм (9) требует стройной фигуры, так как талия подчеркнута широким блестящим поясом. Костюм миди-длины (5) с коротким и лацканами (5) и запахивающимися (5) подходит и полным.





3

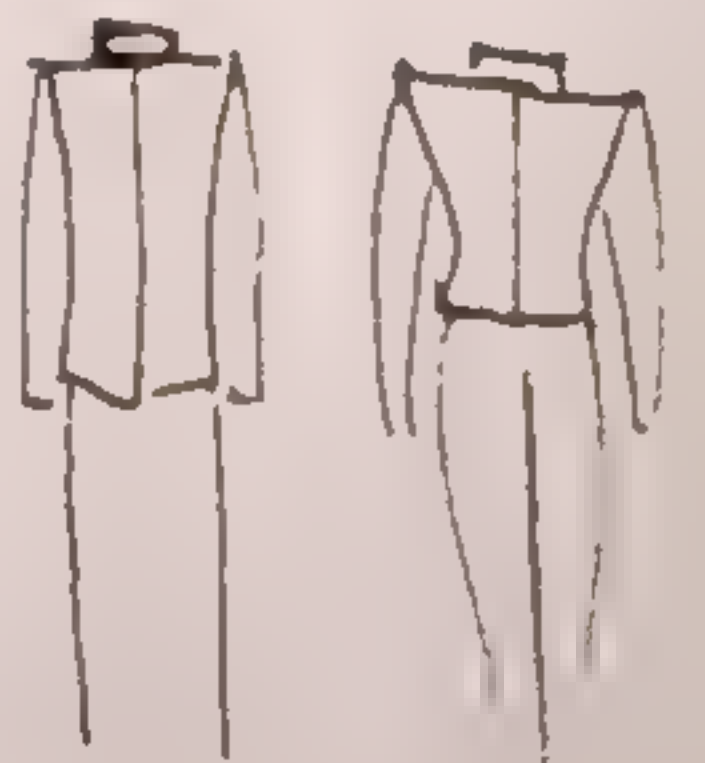
Модели и оформление Эви Арен







На листе выкроек: модель  
7 — выкройка 1, о/г 84 см.









# НАРАДНО









12

13

Рюши и воланы не нуждаются в жестких материалах. Для них подходят воздушные просвечивающиеся ткани, которые закладывают в складки или сборки.

Стилей и идей в нынешней нарядной одежде предлагается во множестве. Окончательный выбор мода предоставляет сделать нам самим.

Кс

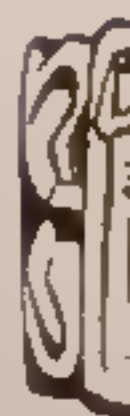
Обмачивать  
ним или  
нелегко  
граждан  
тих кол  
раньше  
у себя д  
обручае  
лишь св  
его прав  
В ранн  
чальных  
осуждаю  
ими зак  
воздерж  
у них бы  
вал ей н

Обруча  
среди п  
был воз  
после по  
срок исп  
следует  
сение в  
вора не  
возможн  
и выдержи  
то коль  
иметь м  
тысячу т

Интерес  
и из та  
Шекспи  
нах под  
пример  
надежда

Обруч  
прежде  
к торж  
символ  
христи  
винова  
тебе до  
том ж  
пронзе  
жизни

Прич  
машин  
торой  
ством  
ское в  
кони  
слов  
каждо





# КОЛЬЦО ВО ВСЕ ВРЕМЕНА

Обычай дарить кольцо избраннице сердца восходит к древним римлянам и относится ко II в. до н. э. Гладкие железные кольца надевали на палец и тогда, когда среди граждан Рима распространился уже обычай ношения золотых колец. Несмотря на то, что во II в. н. э., а может, еще раньше, вошли в употребление золотые обручальные кольца, у себя дома по-прежнему носили кольца из железа. Золотое обручальное кольцо считалось отнюдь не украшением, оно лишь свидетельствовало о положении личности в обществе, его праве заниматься хозяйством и торговлей.

В раннехристианских текстах первые упоминания об обручальных кольцах относятся ко II в. н. э. В них говорится осуждающе об излишнем кокетстве женщин, о неуважении ими законов своих предков, возмечивавших скромность и воздержание, о том, что прежде женщины не знали золота, у них было одно-единственное золотое кольцо, которое надевал ей на палец жених.

Обручальные кольца распространились в провинциях Рима, среди галлов и германцев (1). В VII в. этот обычай был возведен в ранг закона: «Достаточно много тех, кто после подношения кольца забывал о верности и отодвигал срок исполнения брачного договора, и посему свободе этой следует положить конец». Тем не менее нашли, что прине-сение в дар кольца без заключения соответствующего догово-ра не есть еще обязательство к женитьбе, что давало воз-можность оттянуть срок вступления в брак. Это подтверждает и выдержка из древнегерманского формуляра: «Я дарю тебе это кольцо как знак нашего бракосочетания, которое может иметь место при условии, если отец твой даст в приданое тысячу талеров».

Интересные сведения о золотых кольцах можно почерпнуть и из творчества писателей и художников. Так, из пьес Шекспира можно узнать немало интересного о причи-нах подношения колец, о ценности их, а также камнях. На-пример, о кольце с бриллиантом как знаке вечной любви и надежды упоминается 21 раз.

Обручальное кольцо, позже также свадебное кольцо, было прежде всего уникальной ювелирной работой, приуроченным к торжественному событию подарком, прекрасным и глубоко символичным. Хотя в оформлении колец сильно сказывалась христианская символика, тем не менее встречались и выгра-вированные посвящения светского характера типа «Верен тебе до гроба», «Люби и радуйся» и бесчисленные вариации в том же духе. И как символ к ним — переплетенные руки, пронзенные сердца, и даже такие сцены из райской жизни (2).

Причиной ношения кольца на безымянном пальце руки в наши дни считают древнекельтскую мудрость, согласно ко-торой сердце соединено с безымянным пальцем руки посред-ством особого нерва или кровеносного сосуда. Это языче-ское верование не стало опровергать и христианство, но уза-конило его своим церковным ритуалом, божественным благо-словием, т. е. выгравированным в кольцах текстом. Но у каждого правила, как известно, есть исключения, иногда

обусловленные модой, иногда политикой, иногда просто кап-ризом какого-либо влиятельного лица. Так, в период правле-ния в Англии короля Георга I (начало XVIII века) обычным было ношение обручального кольца на большом пальце руки, хотя на церемонии заключения брака его надевали на безы-мянный. Предполагают, что обычай этот связан с модой того времени, отдававшей предпочтение очень большим кольцам. Ношение обручального кольца на указательном пальце ил-люстрирует живопись XVII века («Обручение Марии Медичи» Рубенса и др.), порой этой чести удостоивался даже мизинец.

В Индии и поныне надевают широкое (2,5 см) золотое кольцо на большой палец, правда, носят его довольно корот-кое время — только в дни свадебной церемонии, иногда до полугода, реже — год. Потом кольцо все же переплавляют для какого-нибудь украшения.

В Европе обручальное кольцо переходило по наследству из поколения в поколение от матери к старшей дочери.

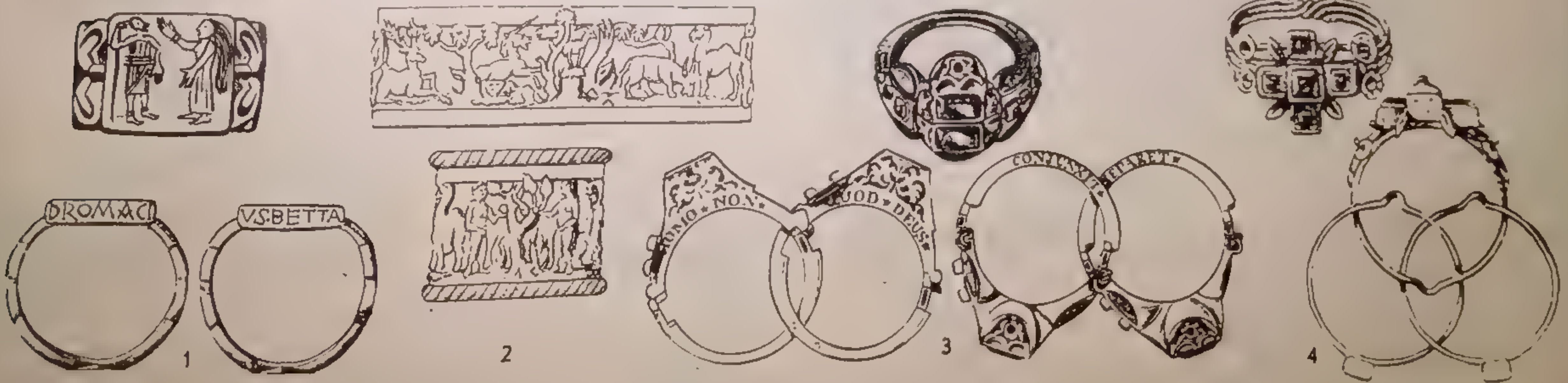
Интерес представляют обручальные кольца необычной формы, например кольца-двойники (англ. *gimtal ring*, от лат. *gemelli* — двойники) (3). Два узких кольца с разными камнями (обычно камни-талисманы обоих супругов) пере-плетены друг с другом так, что, слившись, образуют одно кольцо с посвящением. Им родственны в какой-то мере кольца-загадки, состоящие из замысловато соединенных друг с другом двух золотых колец. Переплетаясь, они образуют единое кольцо, которое, зная секрет, легко разъединить (4).

Золото когда-то считалось материалом Солнца, серебро — материалом Луны, теперь уже почти два столетия широко известна платина — металл, равный по своей ценности золо-ту, по чистому и светлому оттенку превосходящий быстро тускнеющее серебро. Продолжая старые традиции, платину можно было бы назвать металлом неба. Его, кстати, с успе-хом используют для обрамления драгоценных камней («звезд»).

Довольно популярны были обручальные кольца из двух материалов, даже такие комбинации, как золото+железо, символизировавшие гармонию красоты и прочности. Сейчас популярен сплав платины и золота, т. н. белое золото. За-мысловатые обручальные кольца былых времен сменили ныне совершенно гладкие или слегка орнаментированные кольца из дорогих материалов. Узкое обручальное кольцо с бриллиантом подходит в наши дни для помолвок, но кольцо для регистрации брака должно все же быть в виде непре-рывного круга (к чему давать возможность злему духу вно-сить раздор между супругами).

Одно из новшеств последнего времени — кольцо, наде-ваемое после расторжения брака, каким бы коротким или долгим ни был этот брак. С этим своеобразным пред-ложением выступила одна дама из Чикаго, попросившая ювелира уменьшить ее обручальное кольцо, чтобы она могла носить его как знак развода на мизинце левой руки. Почему бы и нет, если только не соберется слишком большая кол-лекция их...

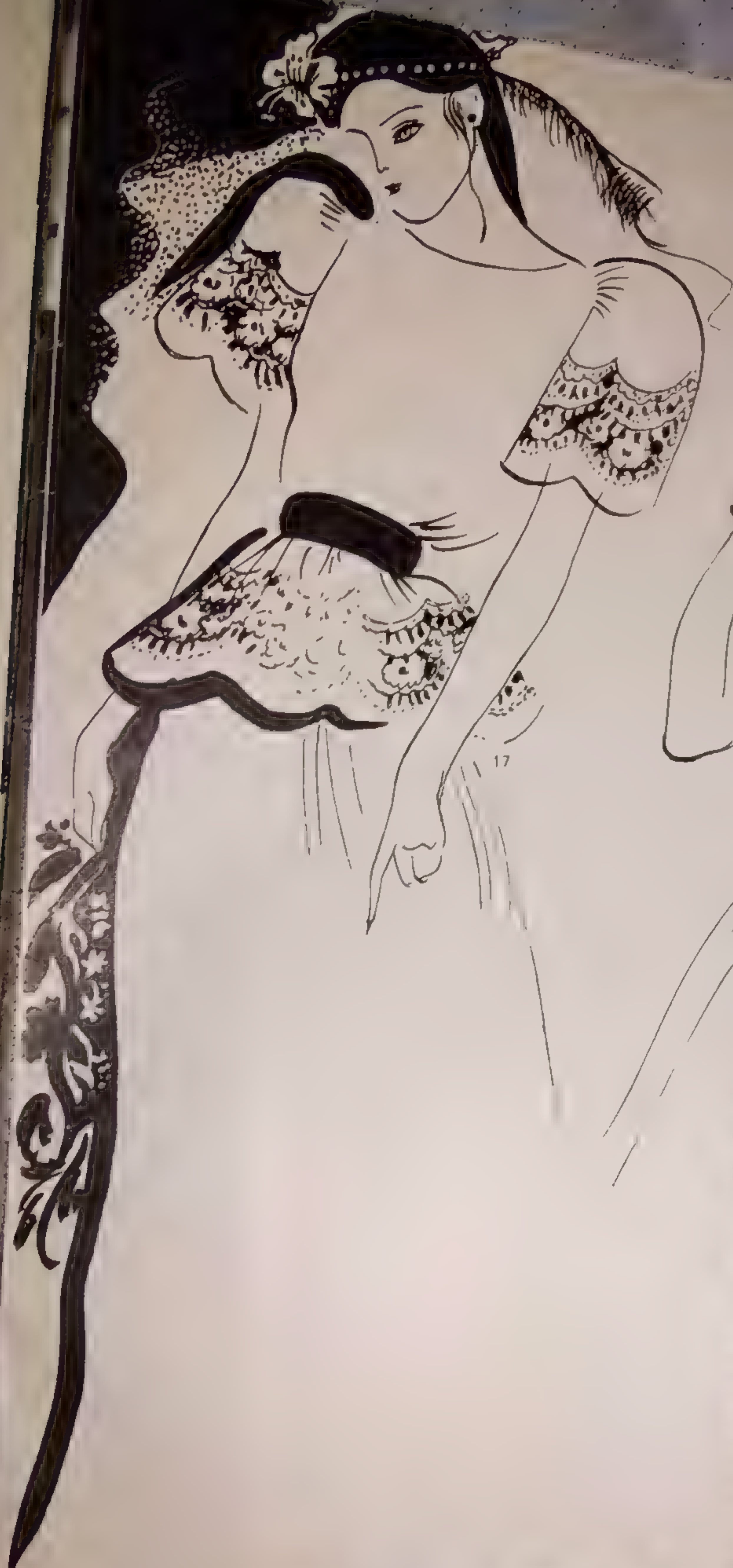
ТИЙНА КЯЭСЕЛЬ











# НЕВЕСТЕ

Свадебные перстни явились своего рода вступлением к самым праздничным моделям — платьям для невест. Эти платья призваны подчеркнуть и исключительность момента, быть уникальными.

Новые влияния моды отражаются и в свадебных платьях. Здесь всего что платья с пышными рукавами, пышные юбки и пышные воротники и плиссированные юбки также отсылают к классическим стилям. Материалом может служить, конечно, кружево, тulle, атлас и шелк или тафта. Свадебное платье дает возможность проявить свои умения и навыки шитья (15), пришить к юбке пышный шлейф, сделать пышный воротник и рукава, пышную юбку. Можно сделать легким путем, используя кружево, тulle, атлас, шелк вместо вышивки — тulle.

Причем по кружеву можно сделать своеобразие пышного воротника, пышного рукава, пышной юбки, пышного шлейфа, пышного воротника или плиссированной юбки, пышного шлейфа, что делает его еще эффектнее (16).

Прекрасное платье не должно скрываться под фатой. Намного привлекательнее невесты, чья голова венчается лентами или украшениями в причёске.

На листе выкроек: модель 15 — выкройка 12, о/г 92 см, модель 17 — выкройка 5, о/г 88 см.

Модели и оформление Кристель Хмельницки



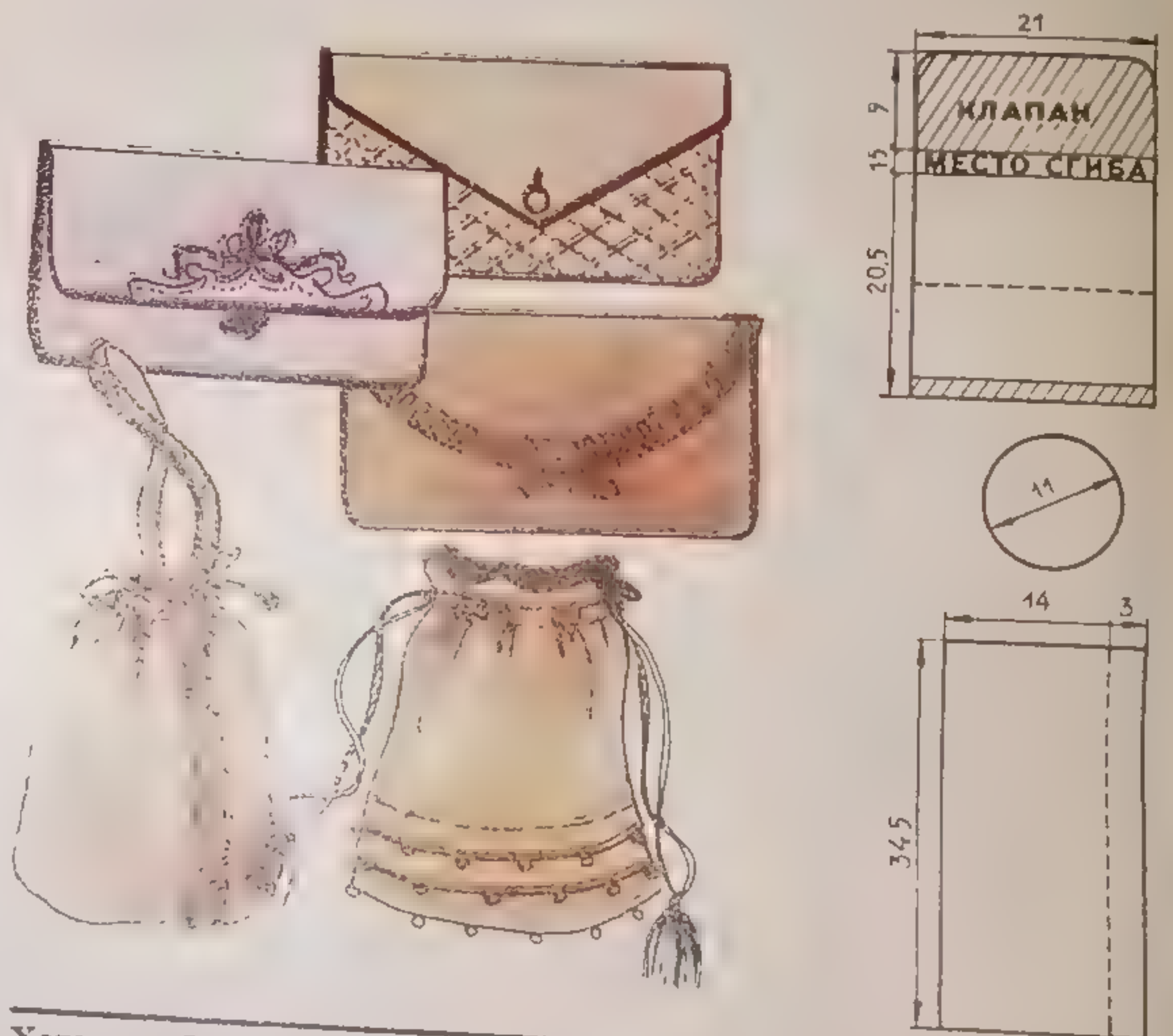
# ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК



несколько миллиметров меньше, чем верх. Материал верха недостаточно жесток, поэтому его дублируют каким-либо прочным материалом при помощи резинового клея или используют для этого специальный клейкий материал. Подкладку и верх сложить изнаночными сторонами внутрь и прострочить. Внутреннюю сторону клапана оставить открытой. Вывернуть нижнюю часть сумочки налицо. В клапан вложить плотную бумагу — на 5 мм ниже места сгиба. Укрепить полоской бумаги и ту часть сумочки, которая оста-

ся под клапаном (на рисунке заштрихована). Боковые края зашить вручную изнутри или отделочными стежками снаружи. Форму клапана можно видоизменять по своему желанию.

2. Круглая сумочка стягивается по верху капроновым шнурком. Его легко красить в нужный цвет. Вместо шнурка можно сделать завязки из материала сумочки, если материал довольно скользкий. Дно сумочки укрепить картоном. Для оборки по верху и складок по низу соответственно прибавить при раскрое.



Хотелось бы прочесть хотя бы вкратце о дневной косметике. Как краситься в будни? Можно ли днем ярко оттенять веки?

Елена С.

Вообще-то я стройная, но очень маленького роста. Мне не моему, большинство моделей, предлагаемых журналов, так красиво выглядят только на высоких. Что же носить, как и как я, чтобы казаться хоть немного выше?

Санда Р.

У маленьких, пропорционально сложенных женщин не должно быть особых проблем с выбором одежды; им можно носить почти все, что предлагают журналы мод. Напомним лишь, что все продольные швы, линии, канты, длинные планки оптически удлиняют фигуру, поперечные же, наоборот, укорачивают ее. Женщи-

нам маленького роста не рекомендуется носить полупальто и длинные куртки, намного лучше выглядят короткие, до талии жакеты и жилеты. На пользу также узкие пояса, умеренно широкие детали и естественная линия плеч. Комплекты рекомендуется шить из тканей тон в тон или одного цвета.

Хотелось бы самой сшить театральную сумочку. Какой формы сумочку вы посоветуете мне и как ее шить?

Рийна М.

Модную театральную сумочку можно сшить из парчи, бархата и других подходящих материалов. Простому материалу помогает придать нарядный вид выпивка, отстрочка, отделка бисером или бусинка-

ми. Застежка может быть на завязки или декоративную пуговицу. Простую пуговицу можно обтянуть материалом сумочки.

1. Подкладку для сумочки с клапаном нужно кроить на

Дневной грим легок, почти незаметен. Индивидуальность и естественность — основа нынешнего грима. Косметические средства подбирают в тон волосам, глазам и цвету лица. Задача макияжа — замаскировать недостатки или увядание кожи, плохой цвет лица. Воспаленную, прыщеватую кожу гримировать нельзя, так как это еще более ухудшает состояние кожи. Грим можно накладывать только на здоровую или излеченную кожу.

В набор дневных косметических средств входят:

- дневной и оттеняющий кремы,
- пудра,
- карандаш для бровей,
- тени для век,
- румяна,
- тушь для ресниц,
- губная помада.

Мода нынешнего года рекомендует мелкую пудру в порошке, чуть поблескивающие тени для век и такую же губ-





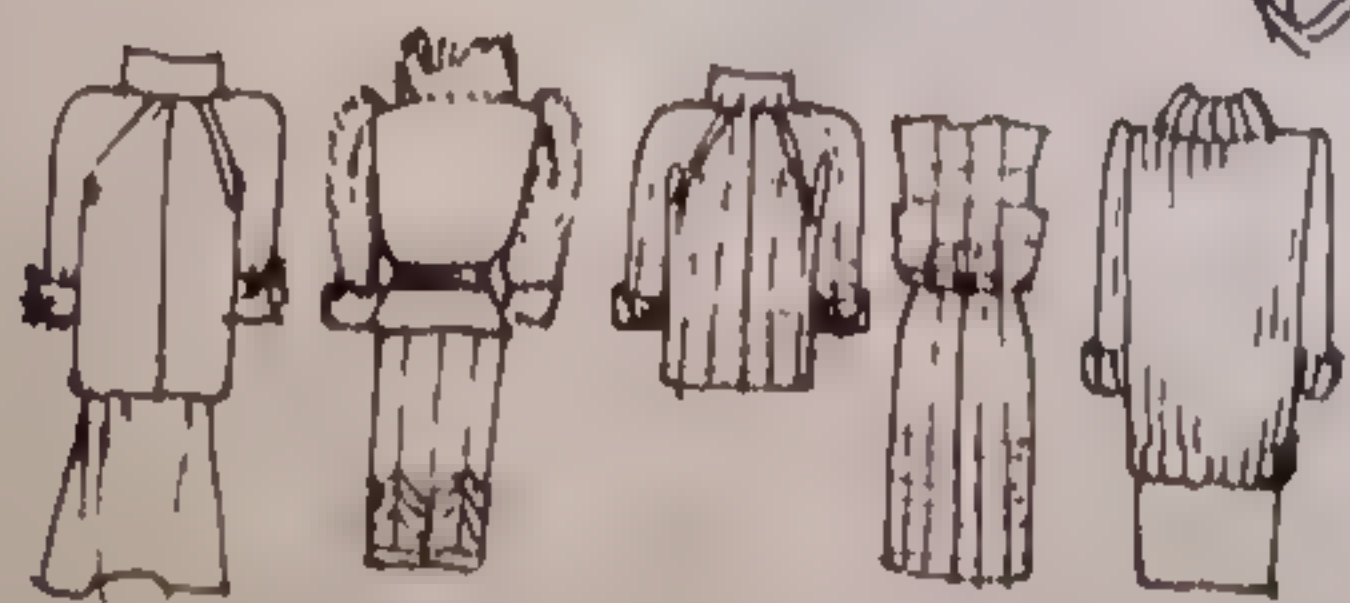
→ *милые  
моды  
зимы 82*



55 А. ПОЛИЩУК  
56 57 Н. ЧЕРЕДНИК



# В ЗИМНИЕ БУДНИ



58

59

60

61



Многосло  
это подходит  
подобрать тка  
носить, исход  
58. Компле  
удобный жакет  
чиваются декора  
зом, чтобы доле  
рения начинается

59. Жакет  
плеч спрямлен  
тнани. Женщины  
поролон, на кото

60. Теплый  
жилета по низу  
находят место д  
стажной на одн

61. Толстая  
арительно прид

62. Костюм  
с геометрически  
тание узора. У

63. Для ж  
юбки карманы

64. Повсед  
жилета. Компле

65. Полуна  
вающиеся подк  
хроеными рука



Минусом, стеганые вещи, скругленные плечи, модные детали — все это подходит и женщине в летах, даже склонной к полноте. Важно лишь удачно подобрать ткань, найти правильные пропорции, тщательно продумать, что и с чем носить, исходя не только из своих желаний, но и особенностей фигуры.

58. Комплект из ткани типа сукна для женщин разного возраста, как стройных, так и полных. Удобный жакет с рукавами покроя реглан подбит искусственным мехом. Вытачки на груди заканчиваются декоративным кожаным треугольником. Юбка покроя «полусолнце» выкроена таким образом, чтобы долевая нить находилась в центре передка и в центре спинки. Благодаря этому расширение начинается от линии бедер, что особенно выгодно женщинам с полной фигурой.

59. Жакет из пальтовой ткани. Его рукава и модный воротник-стойка шьются из меха. Линия плеч спрямлена с помощью небольших подплечников. Юбка стеганая, из более тонкой шерстяной ткани. Женщинам с большим объемом бедер рекомендуется лишь на подоле подшить ватин или поролон, на которых более рельефно выглядит стежка.

60. Теплый стеганый комплект из смесовой ткани или болоньи. Юбка прямая. У короткого жилета по нижнему краю продернута резинка. В отличие от верхней одежды, в которой нередко находят место довольно крупные детали, у блузки небольшой воротничок и узкие манжеты с застежкой на одну пуговицу. Воротник и манжеты можно сшить из атласа.

61. Толстая вязаная кофта на теплой подкладке. Длинный шалевидный воротник и застежка зрительно придают силуэту стройность.

62. Костюм из шерстяной или трикотажной ткани. Поверх жакета можно носить вязаный жилет с геометрическим узором. Полным женщинам в этом случае рекомендуется тональное цветосочетание узора. У шапочки тот же рисунок и те же цвета, что у жилета.

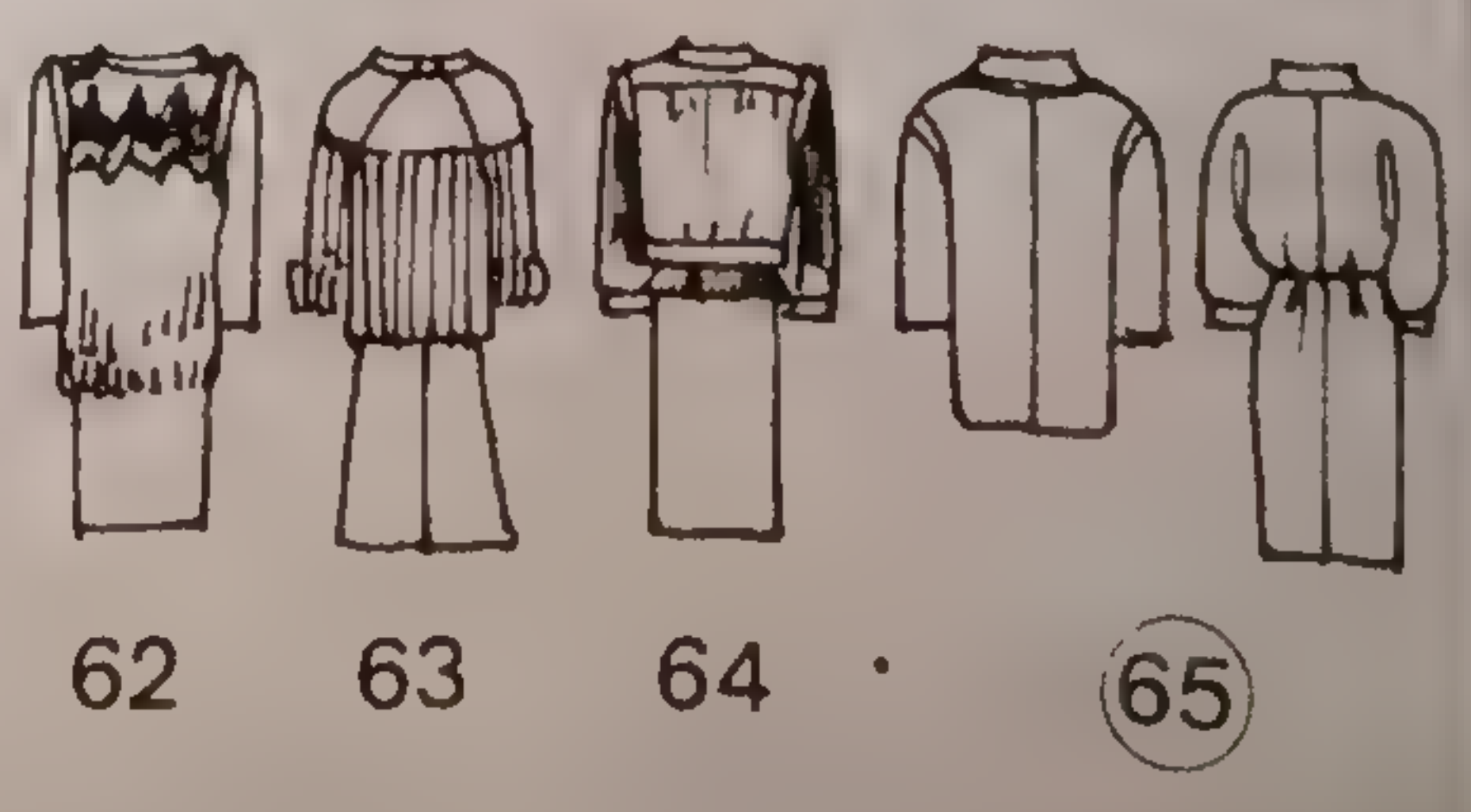
63. Для жакета покроя реглан использованы ткань и вязаные детали. Как у жакета, так и у юбки карманы с застежкой на «молнию» вработаны в горизонтальные линии кроя.

64. Повседневный комплект состоит из юбки, блузки, которую носят навыпуск, и короткого жилета. Комплект дополняет шерстяная шаль.

65. Полупальто с удлиненной линией плеч в прохладную погоду можно утеплить пристегивающейся подкладкой. В этот комплект входит также шерстяное или трикотажное платье с цельнокроеными рукавами.



Модели и рисунок В. МОРЕ.





# МУЖЧИНАМ

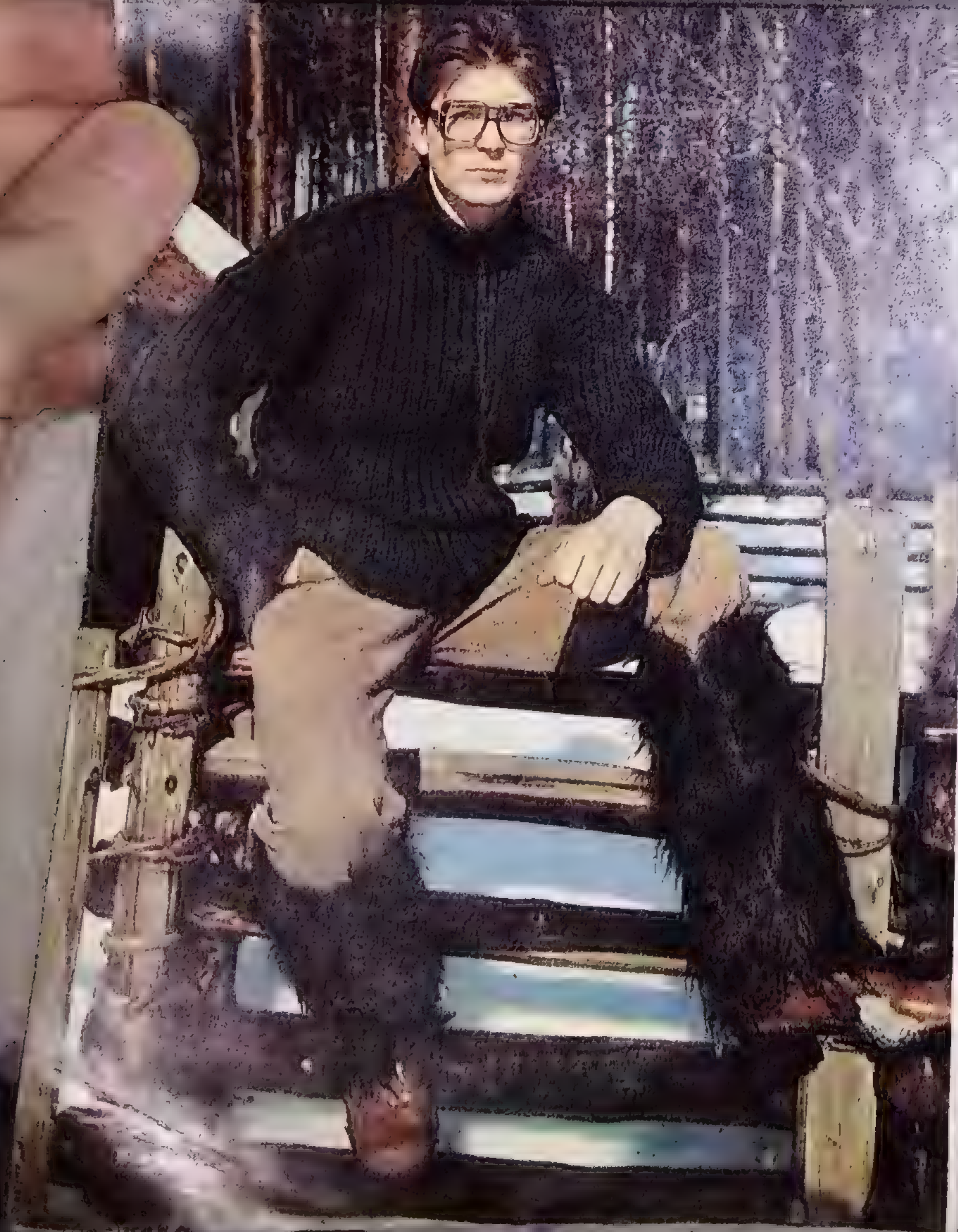
Молодой специалист занят сельским трудом. Каким же должен быть его гардероб? Непосредственно к этой теме наш журнал мод не обращался, но так или иначе она звучала в других материалах, где речь шла о повседневной деловой одежде. Ибо сегодня, выбирая себе одежду для каждого дня, молодые люди не считают существенным, где они работают — в городе или в деревне. Исключение составляют лишь те, кому по роду занятия требуется спецодежда.

Жизнь сельского специалиста чаще всего протекает на колесах: надо поспеть то в механическую мастерскую, то на строительную площадку, побывать на ферме или полевом стане. Естественно, что на такой работе требуется удобная, практичная одежда спортивного стиля, которую модельеры предлагают в каждом номере журнала.

По моделям, помещенным на страницах 18-й и 19-й, вы можете судить, что трудно представить себе зимнюю одежду без толстого, теплого шерстяного или полушерстяного свитера. Именно такие удобные, свободные свитеры в широком ассортименте выпускает производственное объединение «Мара». Они имеют самые разнообразные расцветки, а их грубая вязка с рельефным рисунком напоминает ручную работу. В холодное время года наиболее удобны изделия с высокими воротниками, достаточно широкими рукавами и удлиненной линией плеч.

66 В. ЛЕЦЕ

М. БАРОВСКАЯ 67 68







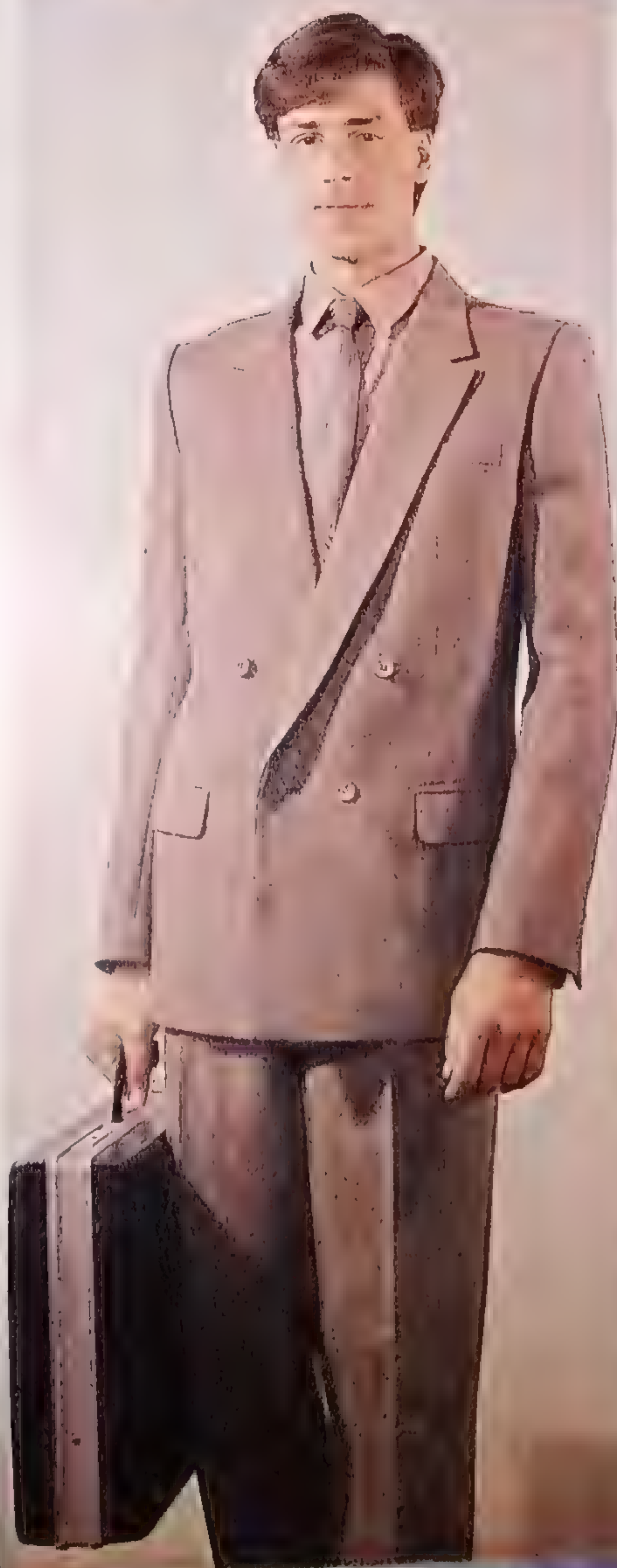
На этой странице предлагаем еще один вариант комплекта со свитером и модным жилетом из смесовой ткани, подбитым искусственным мехом (70). Если есть такой комплект, то в не очень морозный зимний день не потребуется верхняя одежда — эти вещи вполне заменят ее.

Но должен быть в мужском гардеробе и обычный, корректный костюм. В магазинах всегда имеется большой выбор классических и спортивно-деловых костюмов производственного объединения «Латвия». Мужчина любого возраста и любой комплекции найдет среди них то, что ему нужно и нравится. В следующем году производственное объединение «Латвия» будет выпускать также комбинированные костюмы из двух тканей с разными фактурами и костюм-тройки из тканей-компаньонов.

Мода не внесла существенных изменений в традиционный мужской костюм. У жакетов полуприлегающий силуэт, воротники и лацканы, как и прежде, узкие, хотя уже чувствуется некоторая тенденция к их расширению. Однобортная или двубортная застежка расположена низко, карманы бывают как прорезные, так и накладные. Модна отделочная строчка по краю лацканов. Брюки прямые, в бедрах свободные благодаря защипам в области талии.

Молодой мужчина может выбрать и менее обычное сочетание цветов для своего делового костюма (73), который легко переделать в выходной с помощью атласного галстука, модного пояса-корсажа и яркого платочка в нагрудном кармане.

М. БАРОВСКАЯ 70 А. ОЭРТ 71  
69 С. АФАНАСЬЕВА А. ЯКОВЛЕВ 72 73







# В ЗИМНИЕ БУДНИ

Развитие тканей в направлении облегченных структур раскрывает еще более широкие возможности в области создания многопредметных повседневных комплектов, в зимнюю пору удобных прежде всего тем, что их легко преобразовать в зависимости от температуры в помещении, где мы проводим свой рабочий день.

Девушки особенно охотно носят брюки и юбку-брюки, которые, как можно судить по этим рисункам, имеют весьма разнообразные формы и длину. Стройные девушки могут позволить себе и такую многослойность — поверх брюк надеть еще стеганую или двойную юбку.





Модели В. КАНЦАНЕ.  
Рисунок Г. ВИЦУПЕ.

74. Теплый и удобный повседневный комплект. Брюки из ткани или трикотажного полотна, платье вязаное. Шарф тоже вязанный или сшитый из ткани. Он не только согревает, но и служит эффектным дополнением.

75, 76. Блуза-рубашка и жакет этих моделей отличаются друг от друга покроем, но общее у них — подчеркнутая плечевая часть и отделка рельефной строчкой. Модные брюки нередко лишь немного закрывают колени.

77. Юбка-брюки, классическая блуза-рубашка, поверх которой можно надеть вязанный свитер с геометрическим узором и короткий жилет на подкладке. Ничего, что из-под него виднеется низ свитера, — это модный штрих в многослойном комплекте.

78. Трикотажное платье с асимметрично расположенной застежкой и очень характерным для нынешней моды покроем рукавов, достаточно хорошо видных из-под пройма вязаного жилета.

79. У модной одежды по-прежнему мало деталей, но широко применяется отделка тесьмой. У этой модели не только канты и линии кроя, но и подол юбки акцентируются отделочной тесьмой, лучше — с атласным блеском.

80, 81. Комплекты для стройных женщин. У первой модели удлиненная юбка с очень декоративным стеганым узором и карманами в боковых швах. Короткий вязанный блузон. Его можно сшить также из ткани, объединив ткань с вязаными деталями. Такой комплект носят и с брюками. В другом комплекте поверх прямой юбки, например, из нетканого материала — более короткая накладная юбка из шерстяной ткани. Маленький жилет, который короче надетого под ним свитера, в таком случае тоже рекомендуется шить из нетканого материала.

• В повседневной одежде применяются пуговицы средней величины и мелкие.



Модные свитеры и кофты норвежского стиля отличаются от других вязаных изделий этого рода не только характерным для них широким, опоясывающим плечи орнаментальным узором, но и особенностью самой вязки. Она состоит в том, что передок, спинку и рукава вяжут отдельно, руководствуясь выкройкой, затем по верхнему краю их набирают на круговязальные спицы и вяжут плечевую часть.

82 Б. ДУНСКА



МОДЕЛЬ 82

Размер: 170—92—100

Материал: 1 кг толстой, мягкой шерстяной пряжи.

Жакет начинают вязать с нижнего края спинки (рис. 1): первых 4 ряда вяжут резинкой (1 п. лицевая, 1 п. изнаночная), дальше — лицевой вязкой. Вяжут прямо до основания проймы, затем приступают к вязке рукавов. Так как рукава книзу сильно заужены, нужное для них количество петель набирают на спицу не сразу, а постепенно — в каждом втором ряду по 5 петель до тех пор, пока не будет достигнута нужная длина рукавов. В передней части рукавов петли постепенно убавляют в таком же порядке. От выреза горловины жакет вяжут из двух клубков, обе полочки одновременно.

В низках рукавов набирают на спицы все кромочные петли и резинкой вяжут манжеты (1 п. лицевая, 1 п. изнаночная).

Края готового жакета обвязывают крючком (рис. 2), полочки отделяют вышивкой. Показанный на снимке узор вышит стебельчатым стежком.

Для пояса крючком вяжут цепочку длиной 140 см, затем на каждой ее петле строят 1 ряд столбиков с одним накидом. Поясок продевают по линии талии непосредственно между петлями вязания.

Юбку вяжут на кругловязальных спицах от верхнего края. Ширина юбки в области талии равна окружности талии плюс 10 см. На участке от талии до линии бедер, равном примерно 20 см в длину, постепенно прибавляют петли. Далее юбку вяжут прямо вплоть до подола, который обвязывают крючком (рис. 2).

• Так как у юбки вязка сравнительно толстая, резинку по линии талии рекомендуется не продеть, а присоединить посредством вязания крючком. Для этого резинку прикладывают к верхнему краю юбки и обвязывают столбиками без накида, вводя крючок в каждую кромочную петлю.



83., 84., 85.,  
86., 87., 88.

из журнала «Burda». 1981 — 11

Смита  
агон, то  
разве 10  
в для ст  
Во  
с 12  
зани  
мало  
утому  
ишом  
о испор  
Если  
о необх  
• кол  
более 12  
было на с  
• нео  
аой части  
• ну  
петель не  
Наиболее  
лосами и  
На ст  
кого сви  
В оп  
количеств  
Но, в  
та, из ко  
размера.  
петель. Н  
причем  
петель 3  
Так,  
состоящи  
рушить  
• в  
на стол  
на 16 и  
• со  
петель  
брать 3



# ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

89 Б. ДУНСКА

М. САРОВСКАЯ 90



Свитеры и кофты норвежского стиля обычно вяжут из мягкой, толстой шерстяной пряжи. Прежде всего нужно связать образец 10X10 см и точно рассчитать количество петель и рядов для спинки, передка, рукавов и плечевой части.

Во время вязки плечевой части необходимо строго следить за правильностью количества убавляемых петель и мест, где они убавляются. Нужно следить и за тем, чтобы нити на изнаночной стороне изделия при переходе от одного элемента к другому не были туго натянуты, но они не должны быть и слишком свободными, так как и в том и в другом случае испортит вид орнамента и всей плечевой части.

Если вы захотите сами подобрать узор, необходимо учесть:

- количество петель у горловины должно быть не менее 1/3 и не более 1/4 того количества, которое было на спицах в начале вязки плечевой части;
- необходимо точно рассчитать количество рядов плечевой части;

• нужно подобрать такой рисунок, в котором убавление петель не разрушало бы структуру отдельных его элементов. Наиболее удобен рисунок, создаваемый горизонтальными полосами из отдельных элементов.

На стр. 30 представлены модели мужского жакета и женского свитера норвежского стиля (86, 87).

В описании обеих моделей (см. стр. 32) дается точное количество петель именно для этих изделий.

Но, возможно, вы располагаете более тонкой пряжей, чем та, из которой они связаны, или вы носите одежду большего размера. В таком случае вам придется увеличить количество петель. На сколько — это вы определите по образцу 10X10 см, причем следует иметь в виду, что количество добавляемых петель зависит от узора, опоясывающего плечевую часть.

Так, узор модели 87 формируется из отдельных элементов, состоящих из 16 петель (см. рис. 9). Поэтому, чтобы не разрушить узор, требуется:

- в основании плечевой части количество петель увеличить в столько, сколько предусмотрено для одного элемента, т. е. в 16 или 32;
- соответственно на 5 или 10 нужно увеличить количество петель спинки и передка, а для рукавов дополнительно добавить 3 или 6 петель.





# ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

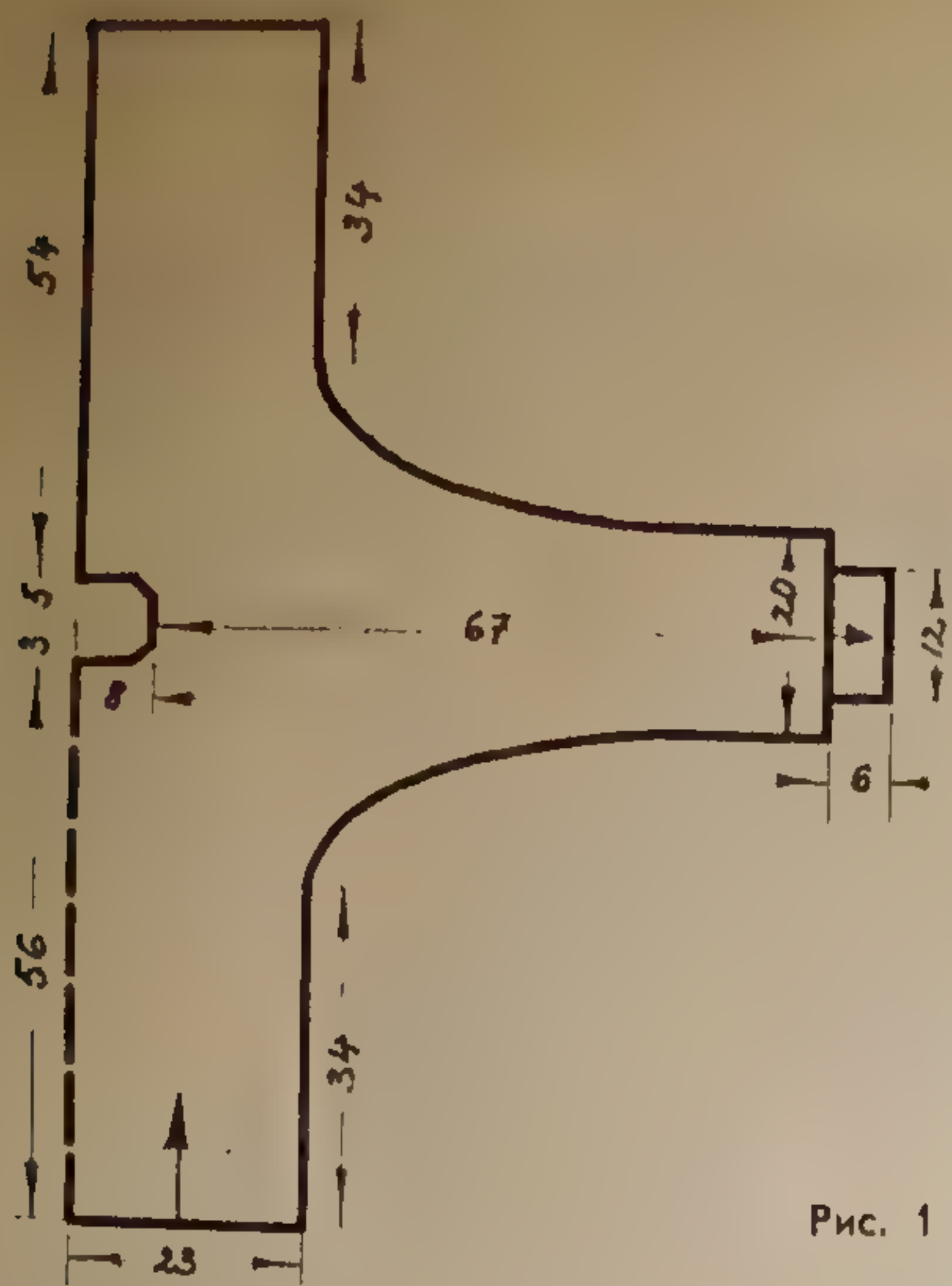


Рис. 1

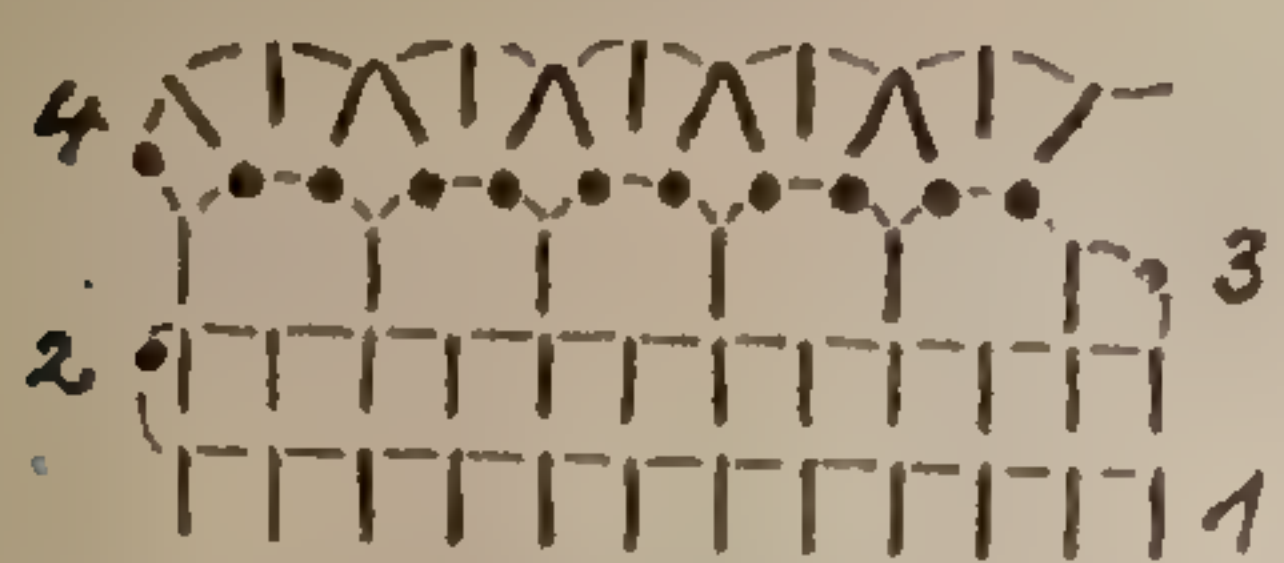


Рис. 2

- — воздушная петля
- 1 — столбик без накида

## МОДЕЛЬ 86

Размеры: 176—96

Материал: 450 г серой меланжевой, 150 г темно-серой, 50 г белой толстой пряжи. Спицы № 5.

Образец вязки 10X10 см: 16 петель, 22 ряда. Схема выкройки на рис. 3.

Для спинки из темно-серой пряжи на спицу набирают 81 петлю и резинкой (1 п. лицевая, 1 п. изнаночная) вяжут 16 рядов. В 17-м ряду начинают полосу узора (рис. 4). За нею, вплоть до основания пройм, следует лицевая вязка из меланжевой пряжи. На месте пройм в 1-м ряду с каждой стороны убавляют по 2 петли, в 3-м, 5-м, 9-м и 13-м рядах — по 1 петле. Оставшиеся 69 петель снимают со спицы и нанизывают на грубую нить.

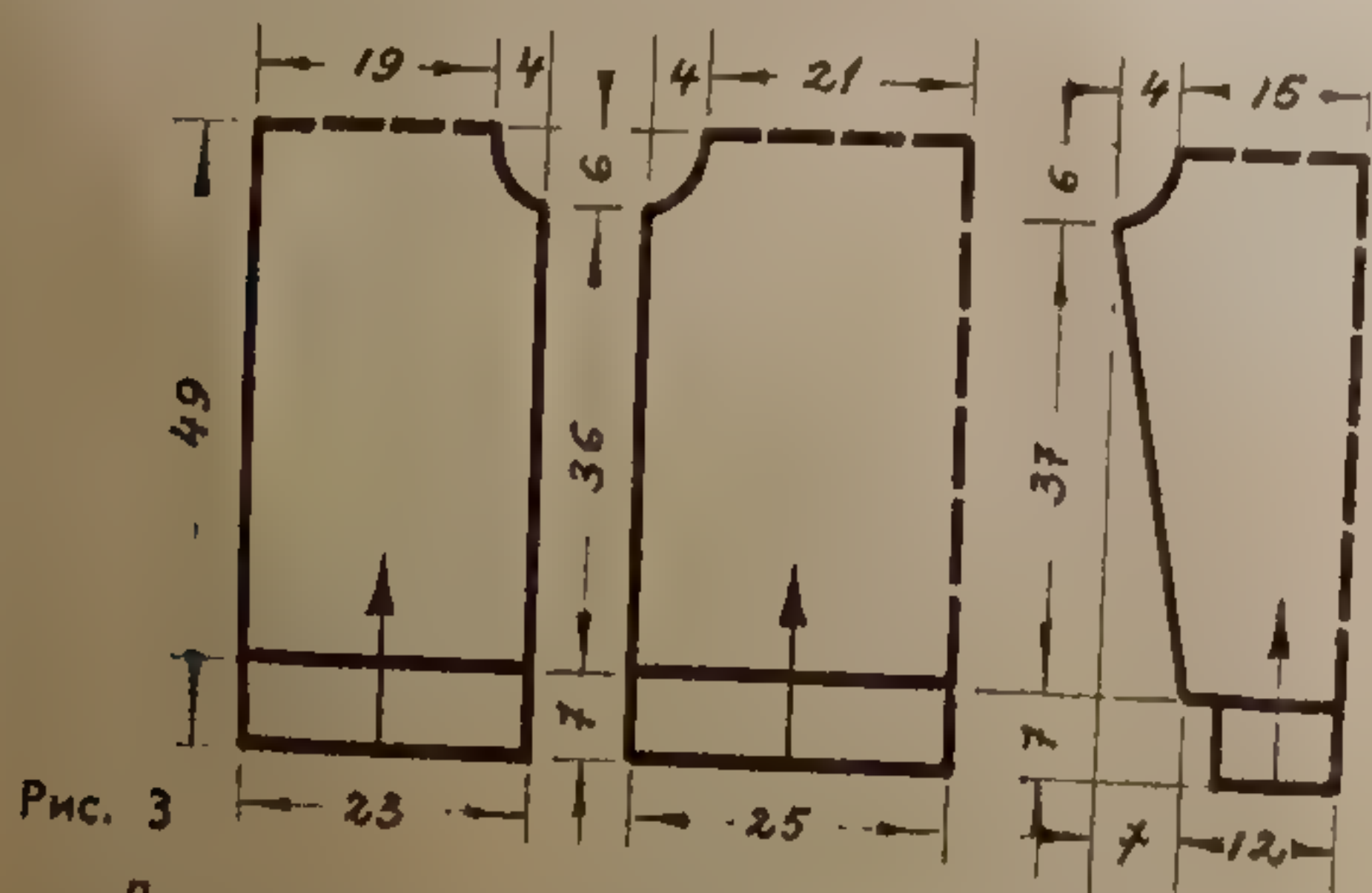


Рис. 3

Для полочки набирают 39 петель из пряжи темно-серого цвета. Вяжут так же, как спинку, так же формируют и пройму. Оставшиеся 33 петли собирают на нить.

Для рукава набирают 39 петель из темно-серой пряжи. 16 рядов вяжут резинкой, затем следует полоса узора, далее — лицевая вязка из меланжевой пряжи. Петли на рукавах прибавляются в следующем порядке: трижды в каждом 8-м ряду и 8 раз в каждом 6-м ряду прибавляется по одной петле с каждой стороны. У основания головки на спице должна находиться 61 петля. Петли убавляются в таком же порядке, как на спинке и полочках. Когда на спице 49 петель, их собирают на нить.

Готовые детали жакета тщательно утюжат через влажную ткань, затем все петли снова собирают на спицу в следующем порядке: 33 п. правой полочки, 49 п. правого рукава, 69 п. спинки, 49 п. левого рукава и 33 п. левой полочки. Всего на спице должно находиться 233 петли.

1-й ряд плечевой части вяжут изнаночной вязкой из меланжевой пряжи, начиная с левой полочки. По центру рукавов 2 п. вывязывают вместе. На спице остается 231 петля. Во 2-м ряду начинают вязать узор, состоящий из трех полос: 16 рядов вяжут по схеме, показанной на 5-м рисунке, 9 рядов по схеме 6-го рисунка, 6 рядов по схеме 7-го рисунка. Если убавление петель сделано правильно, на спице должно находиться 115 петель.

Из темно-серой пряжи вяжут отделку горловины: 1-й ряд — лицевая вязка, во 2-м ряду вывязывают вместе каждые 2-ю и 3-ю петли. На спице должно быть 77 петель. Их вяжут резинкой (всего 9 рядов), затем петли закрывают.

Планки застежки вяжут из темно-серой пряжи. Набирают 7 петель и вяжут резинкой. Петли застежки формируют, в намеченном месте убавляя 3-ю и 4-ю петли на лицевой стороне планки. На изнаночной стороне над убавленными петлями набирают 2 новые петли.



Рис. 4

Рис. 5

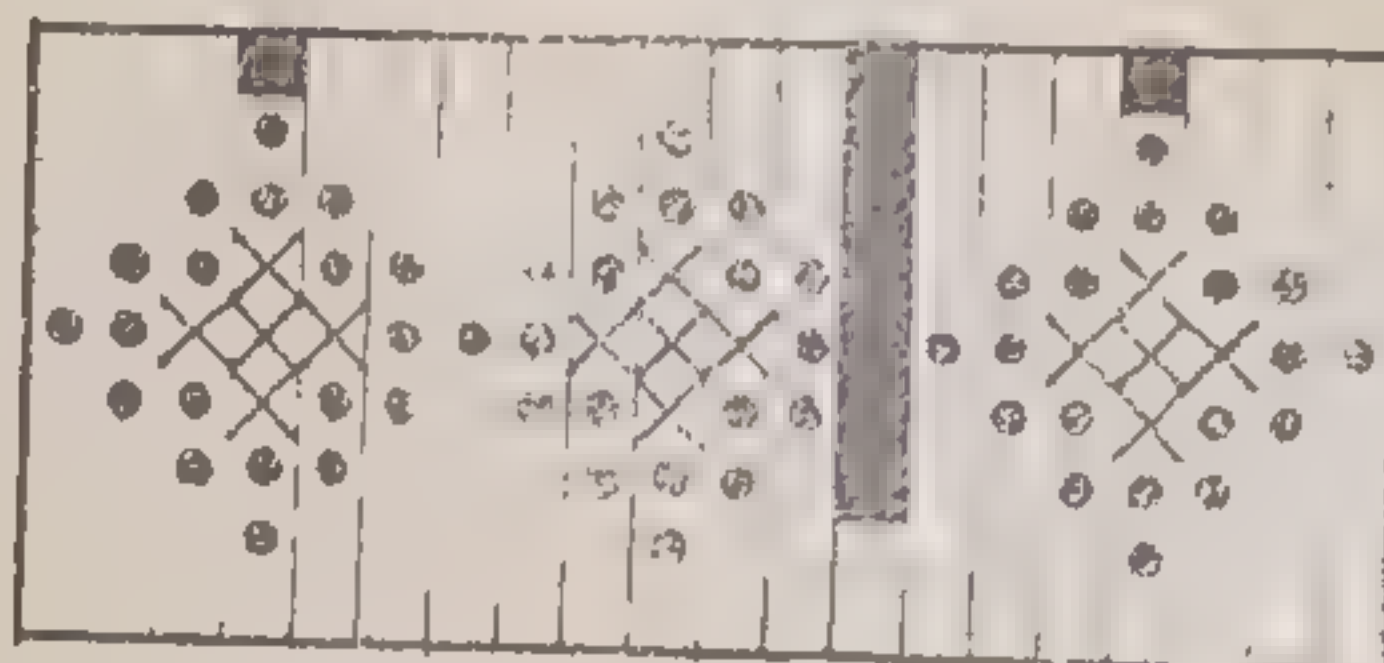


Рис. 6

- — серая меланжевая
- — темно-серая
- ⊗ — белая
- — убавленная петля

## МОДЕЛЬ 87

Размер: 170—88

Материал: 450 г белой, 100 г светло-серой, 50 г темно-серой толстой шерстяной пряжи. Возможно и другое цветовое сочетание (см. мод. 83): 450 г белой, 100 г бежевой, 50 г темно-коричневой пряжи.

Образец 10X10 см: 16 петель, 22 ряда. Схема выкройки дана на рис. 8.

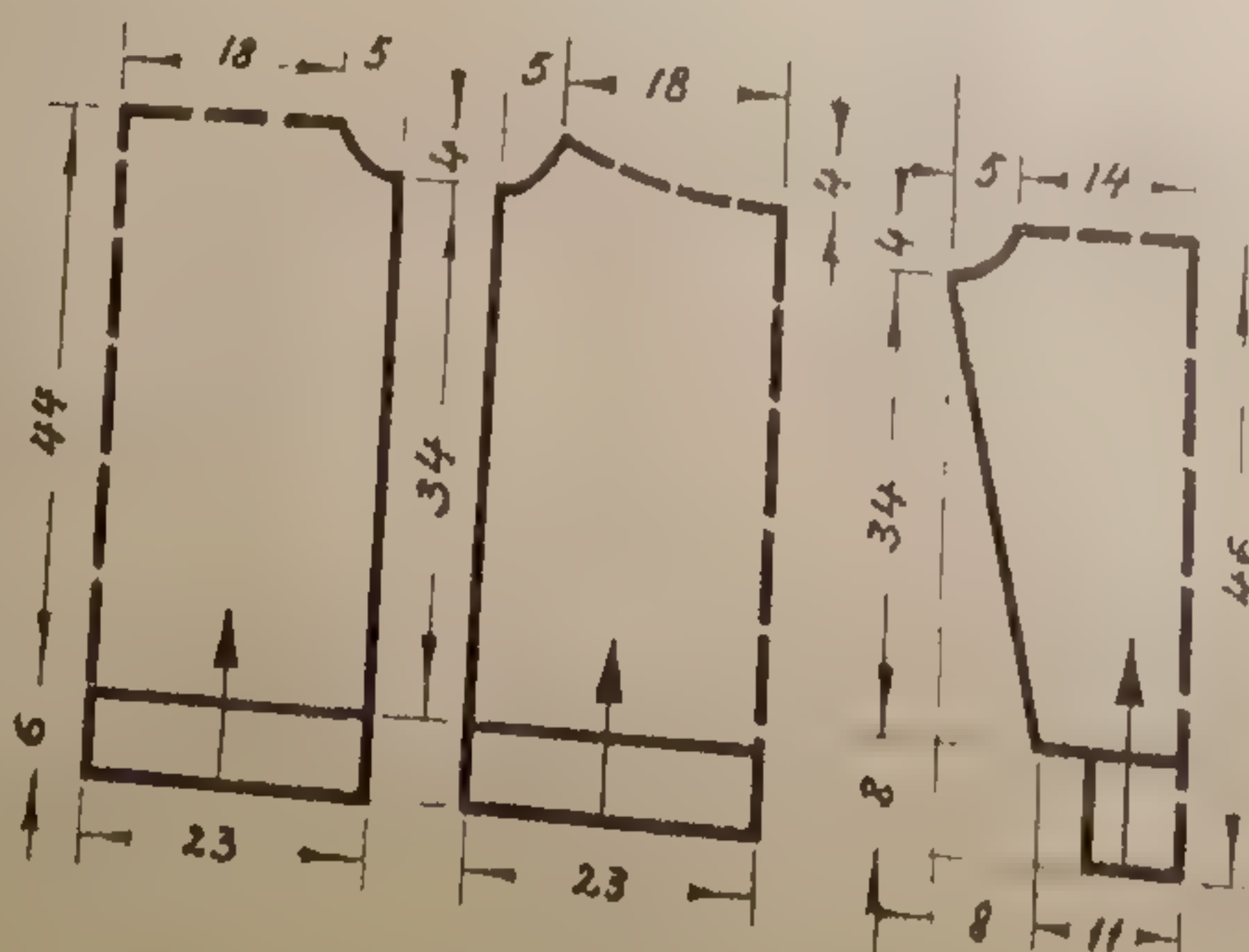


Рис. 8

Передок, спинку и рукава вяжут из белой пряжи. Вязка — лицевая.

Для спинки набирают 74 петли. 14 рядов вяжут резинкой (2 п. лицевые, 2 п. изнаночные), далее, до основания пройм, вяжут прямо. Затем формируют проймы: в 1-м ряду с обеих сторон убавляют по 3 петли, в 3-м и 5-м рядах — по 2 петли, в 7-м ряду — по 1 петле.

Передок вяжут так же, как спинку. Проймы и углубление, от которого начинается узор спереди, формируют одновременно. В центре передка 28 петель не вывязывают, далее каждую боковую часть вяжут отдельно. На лицевой ее стороне в 1-м ряду не вывязывают еще 4 петли, в 3-м — 2 петли, в 5-м и 7-м рядах — по 1 петле. Затем все 58 петель передка собирают на нить.

Для рукавов набирают на спицу 34 петли и 18 рядов вяжут резинкой. В дальнейшем с каждой стороны прибавляют по 1 петле — 7 раз в каждом 6-м ряду и столько же раз в каждом 4-м ряду. В основании головки рукава петли убавляют так же, как при формировании проймы на спинке. Остальные 46 петель собирают на нить.

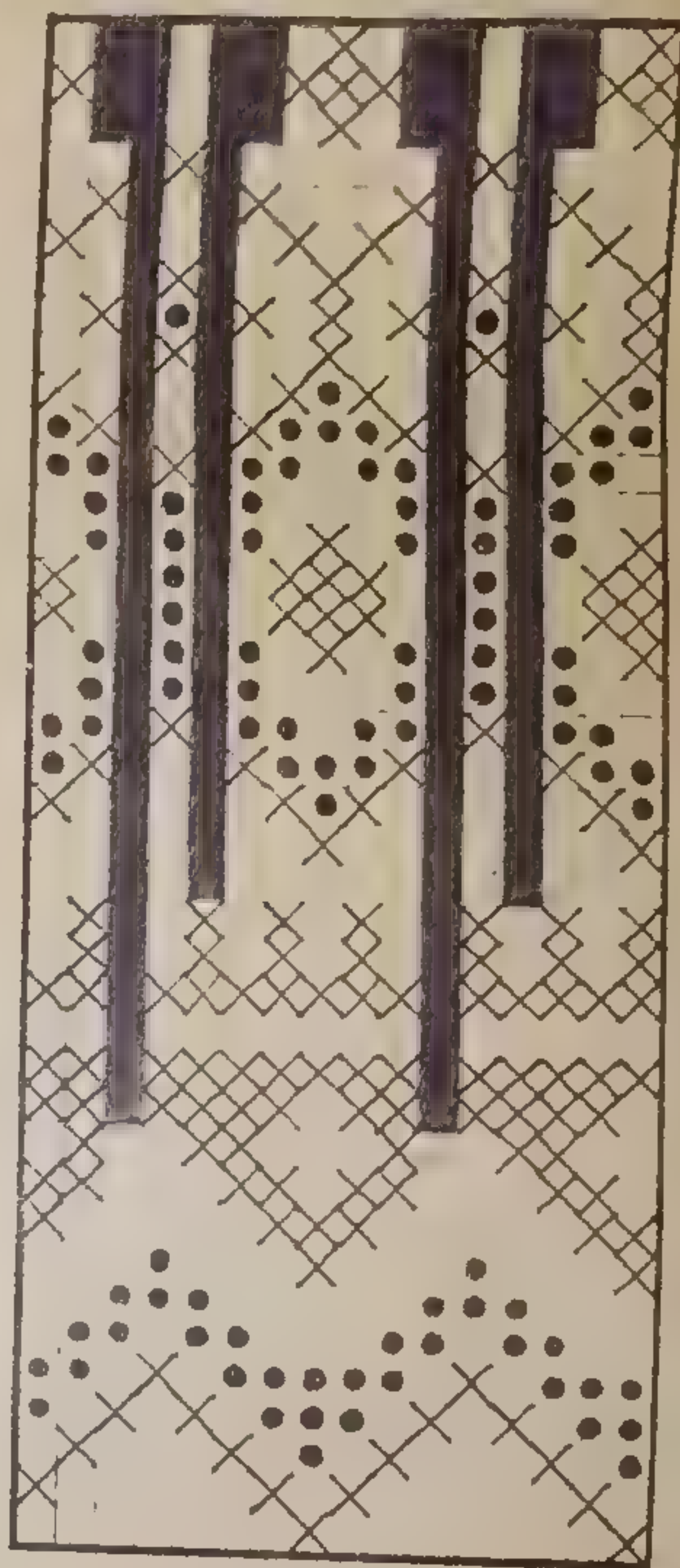


Рис. 9

- — белая
- — темно-серая или темно-коричневая
- ⊗ — светло-серая или бежевая
- — убавленная петля

После утюжки все петли связанных деталей по верхнему краю набирают на кругловязальные спицы и 1 ряд вяжут из белой пряжи. От одного ряда к следующему нужно переходить в центре спинки. Сначала вывязывают последние 29 петель передка, 46 петель левого рукава, 58 петель правого рукава и наконец оставшиеся 29 петель спинки. На спицах должно быть 208 петель.

Затем вяжут узор плечевой части (рис. 9) строго придерживаясь порядка убавления петель.

Когда вывязано 40 рядов узора, на спицах должно быть 104 петли. Далее вяжут белой пряжей. В 1-м ряду, следующем за узором, каждую 3-ю и 4-ю петли вывязывают вместе. На спицах остаются 78 петель. 2-й ряд вяжут без убавления петель, в 3-м ряду на каждом плече убавляют по 1 петле. Затем 6 рядов вяжут резинкой, которая является отделкой горловины. Петли закрывают.

Кромочные петли горловины должны быть свободными, чтобы край отделки был мягким, эластичным.



## МОДЕЛЬ 89

Размер: 164—88—94

Материал: 900 г тонкой шерстяной пряжи, сложенной в 3 нити (2 нити светло-серые, 1 нить темно-серая).

Джемпер вяжут с нижнего края на кругловязальных спицах, руководствуясь выкройкой (рис. 10). Число петель должно делиться на 10, так как каждый отдельный элемент (ромб) ажурной вязки состоит из такого количества петель.

1-й и 3-й ряды вяжут лицевой вязкой, 2-й и 4-й — изнаночной. В 5-м ряду начинают ажурную вязку (фото 1, рис. 11). В ажурной полосе мотив узора повторяется трижды. За ажурной полосой 4 ряда вяжут лицевой вязкой, в 5-м ряду формируют дырочки, куда впоследствии продевают пояс (2 петли вывязывают вместе лицевой вязкой, делают накид и т. д.). Джемпер вяжут лицевой вязкой вплоть до начала проймы. Затем все петли делят пополам, в основании проймы с каждой стороны убавляют по 8-10 петель. Далее передок и спинку вяжут отдельно.

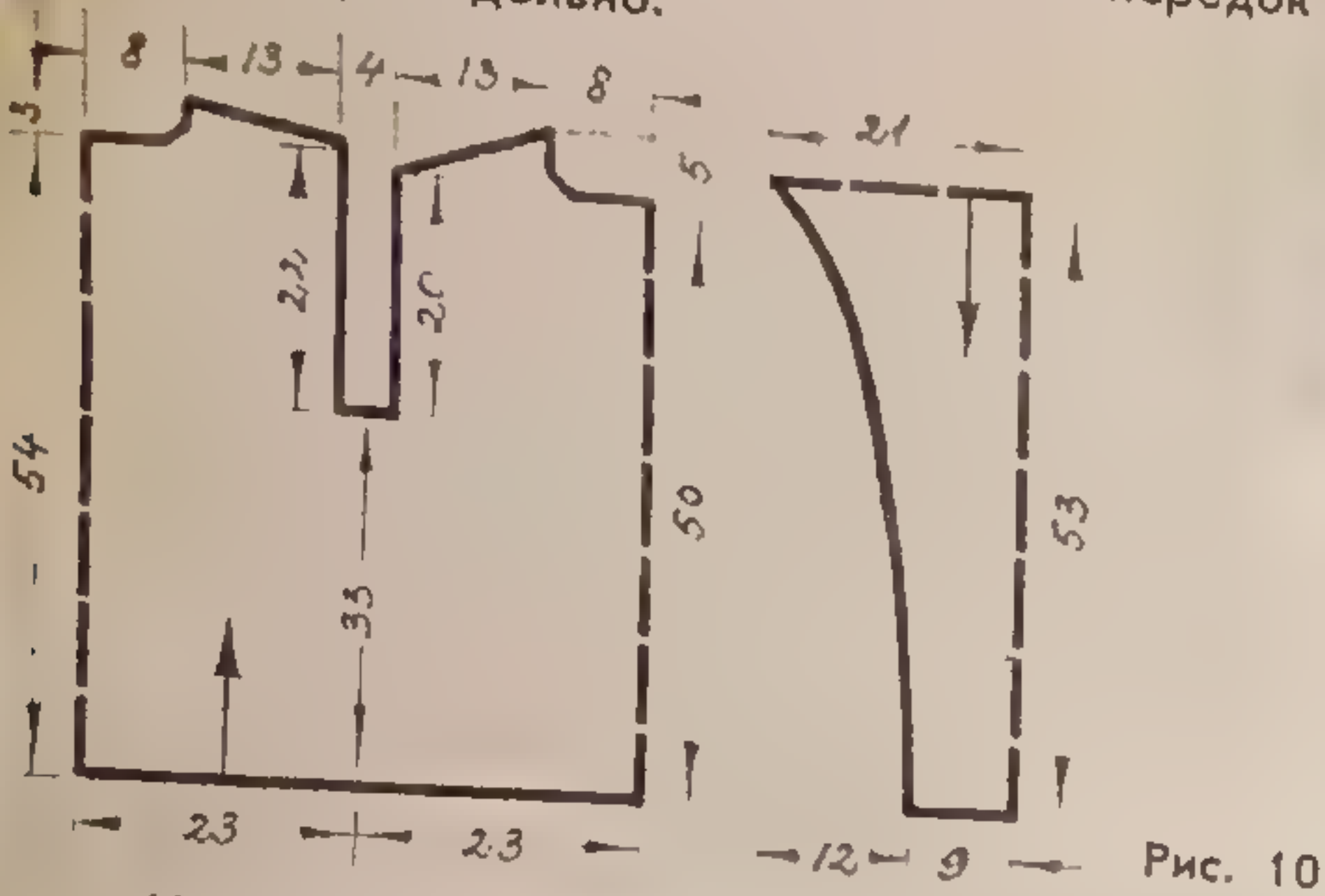


Рис. 10

- Углы выреза горловины скругляют, в 2-3 лицевых рядах убавляя по 1 петле.
- Косую линию плеча формируют, в каждом 2-м ряду убавляя по 3 петли.
- Плечевые швы сшивают, затем набирают на спицу все кромочные петли проймы, включая и убавленные петли в ее основании. Далее вяжут рукав.

В 1-м ряду на спинке от плечевого шва до низу, а на передке на участке 4-5 см книзу от плечевого шва в каждой второй кромочной петле вывязывают 2 петли, в остальных петлях — по 1 петле. Так на месте нагрудной вытачки образуется небольшая припосадка.

Форма рукава создается путем убавления петель на отдельных участках длиной в 5 см. На 1-м участке убавляют по 2 петли в каждом 2-м ряду, на следующем участке в каждом 3-м ряду, далее в каждом 4-м ряду и т. д., пока не будет достигнута указанная на выкройке ширина рукава. В низе вяжут ажурную полосу, за которой следуют 8 рядов платочной вязки.

Вырез горловины обвязывают двумя рядами толбиков без накида: 1-й ряд вяжут из светло-серой пряжи, 2-й ряд — из темно-серой.

Фото 2

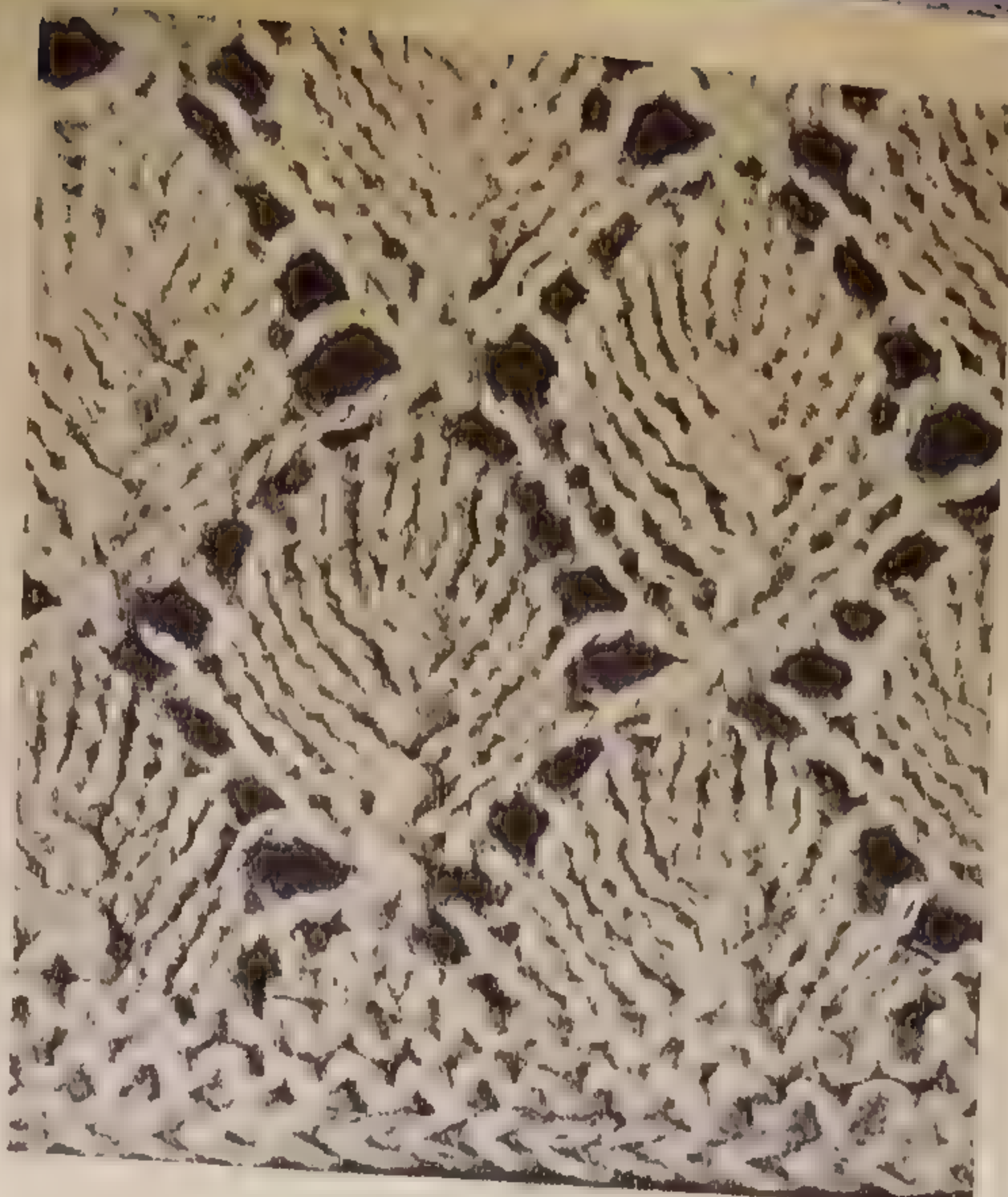


Фото 1

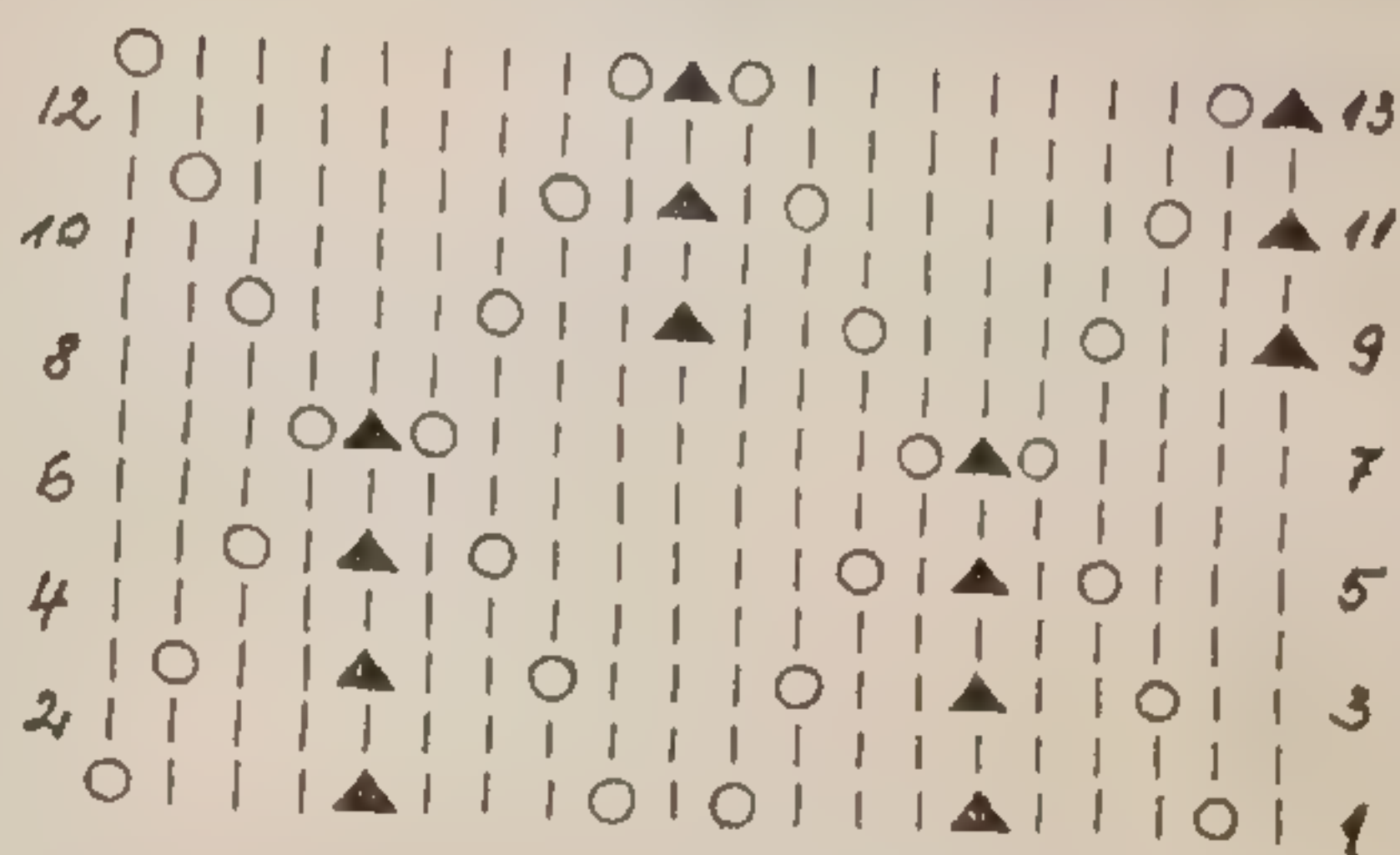


Рис. 11

- лицевая петля
- — накид
- ▲ — три петли, вывязанные вместе
- ➔ — направление вязки

Отделку (см. фото 2) вышивают длинным петельным стежком: цветки — светло-серой пряжей, листики — темно-серой. В центр цветков вшивают маленькую бусинку или из пряжи делают небольшой узелок.

Ширину юбки в области талии определяют так же, как для модели 82. Набирают на спицу нужное количество петель, 2 ряда вяжут лицевой вязкой, в 3-м ряду делают дырочки для пояса (см. описание джемпера). Далее, вплоть до участка в разных местах прибавляют примерно 20 петель, но с таким расчетом, чтобы в ряду, предшествующем ажурной полосе, их количество делилось на 10. Мотив узора повторяется 10 раз. Низ юбки заканчивается четырьмя рядами платочной вязки.

• В кромочном ряду вяжут длинные петли, чтобы край был мягким и эластичным.

Длина пояса джемпера — до 130 см. Набирают на спицу нужное количество петель и вяжут 5 рядов платочной вязкой. Поясок продевают в дырочки, сформированные по линии талии.

## МОДЕЛЬ 3

Размер: 57

Руководствуясь выкройкой (см. лист приложения), выкраивают:

из кожи или плотной шерстяной ткани (верх шапки)

1. донышко (1 деталь),
3. отделку-петлю (1 деталь);

из меха

2. бортик (1 деталь);

из подкладочной ткани

1. донышко (1 деталь),
3. бортик (1 деталь).



## ИЗГОТОВЛЕНИЕ ШАПКИ

1. Соstrачивают отделку-петлю (дет. 3) так, чтобы ширина ее в готовом виде равнялась 1 см. Складывают пополам и закрепляют концы.
2. Прикладывают готовую отделку к месту, указанному на донышке (дет. 1). Соединяют строчкой прямые срезы донышка вместе с отделкой.
3. Соединяют строчкой бортик (дет. 2).
4. Готовое донышко и бортик соединяют.
5. По линии присада головного убора прокладывают кромку, длина которой равна размеру головы (не более 57 см), а ширина 1 см. Кромка может быть из хлопчатобумажной ткани.
6. Соединяют детали подкладки.
7. Соединяют готовый верх с подкладкой.

## МОДЕЛИ 84 И 85

Размер: 57—58

Руководствуясь выкройкой (см. лист приложения), выкраивают:

для модели 84

4. донышко (4 детали) — из плотной шерстяной ткани,
5. бортик (1 деталь) — из меха,
4. донышко (4 детали) — из подкладочной ткани;

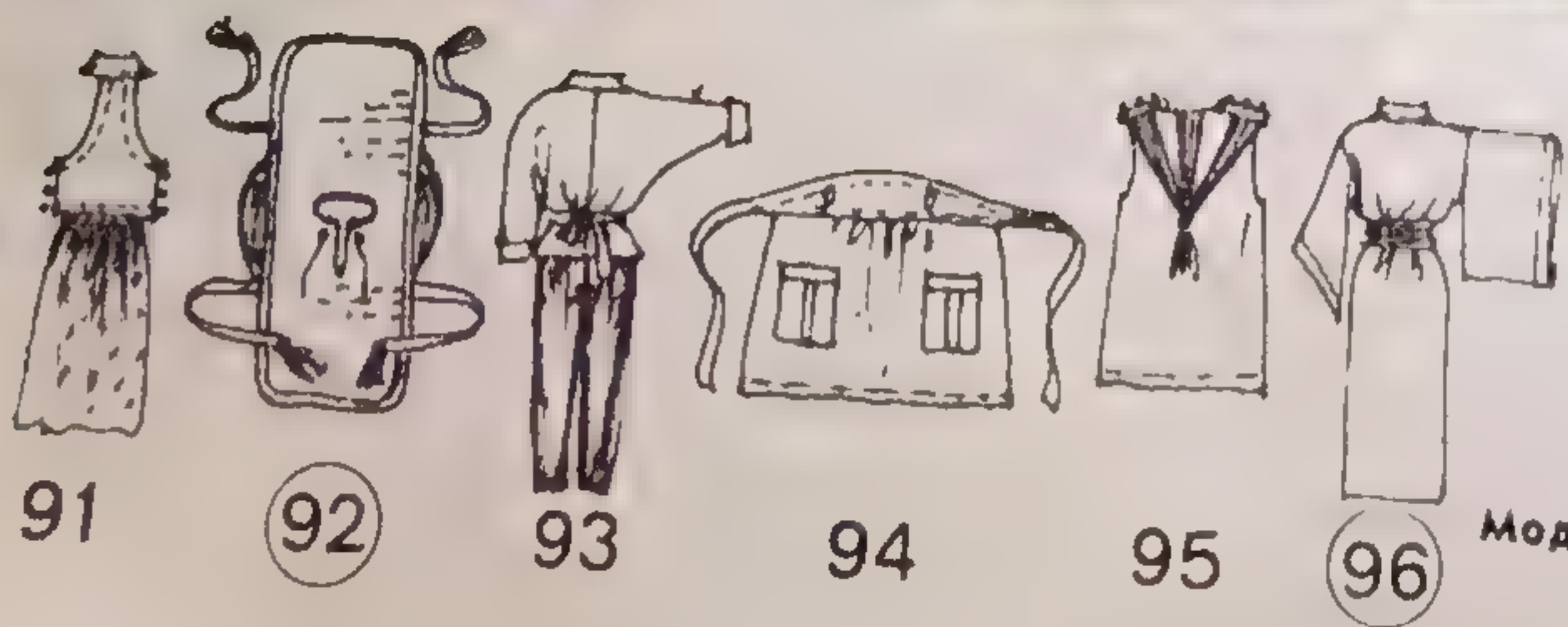
для модели 85

6. донышко (4 детали) — из плотной шерстяной ткани,
7. бортик (1 деталь) — из меха,
6. донышко (4 детали) — из подкладочной ткани.

• Процесс изготовления этих шапок такой же, как у модели 3.

• Швы донышка шапки модели 84 можно отделать грубой, сложенной в несколько рядов нитью или узкими полосками кожи. Отделка выполняется редким кромочным стежком.





Модели Р. БОЙТМАНЕ  
Рисунок И. ВЕРРО



Если появилась мысль о новом домашнем платье, то отказываться от нее не нужно. Сшить самую простую выкройку, не особенно трудно даже тем, у кого нет большого опыта в области кройки и шитья.

Предельной простотой исполнения отличается платье-фартук, у которого даже боковые швы не зашиты. Требуется лишь вырезать горловину, края обработать руликом, к спинке и передку пришить пояски (всего четыре пояска), которые завязываются на спине и спереди (92). Примерно так же шьется юбка-фартук (94). Не отличается большой сложностью и покрой расширенного книзу сарафана с застежками на плечах (95). Отделкой его передка и спинки служат настроенные разноцветные полосы из ткани.

Остальные платья, показанные на этих страницах, шить, быть может, несколько труднее. Японское кимоно представляет собой классический вид домашней одежды, его обычно шьют из плотного, тяжелого шелка (96). У этой модели интересные и очень удобные рукава в форме прямоугольника с незашитой подмышечной частью. Узкий длинный воротник имеет несколько выпуклую форму благодаря ватиновой прокладке.

Не только дома, но и вне дома мы носим брюки, бесподкладочные жакеты с рукавами покроя реглан (93), носим также жилеты с глубокими проймами и, возможно, застежкой на боках, а также юбки со сборкой в талии (91). Их назначение определяется прежде всего тканью. Для дома эти вещи лучше шить из недорогих, легко стирающихся тканей ярких или тональных сочетаний.

## ОБУВЬ-83

На пороге зима, и, наверное, читателей нашего журнала интересует, какая же обувь будет модной в этом сезоне?

Обувь подчиняется стилю одежды, только единство этих двух компонентов гардероба поможет создать цельный, гармоничный ансамбль. Поэтому естественно, что, как только изменяется одежда, изменяется и обувь.

Так, сравнительно большие объемы, относительно широкие плечи, объемные ткани с начесом требуют более стабильной, внешне более тяжелой обуви, чем та, которую мы носили в предыдущие годы. А стабильность ей придает низкий каблук, именно он находится в центре внимания моды-83. Высокие каблуки сохраняются преимущественно в нарядной обуви, но и тогда их высота не превышает 8 см.

Модная гамма цветов в 1983 году будет более яркой, но более сложной, чем в 1982 году. Она включает три группы основных цветов и ряд дополнительных. К основным цветам относятся оттенки бронзы, сапфира (серовато-синие цвета) и меди. Кроме того, модными остаются классические цвета обуви — белый и черный, все оттенки бежевого, коричневого цвета, причем необыкновенную популярность приобретает белый.

Но вернемся к зиме. По-прежнему модны сапоги. Как разнообразна их длина, так разнообразна и конфигурация по верхнему канту, очень часто представляющему не прямую, а изогнутую линию. Модны также ботинки и полусапожки. Толщина и оформление подошвы зависят от назначения обуви. Сапоги для каждого дня обычно на утолщенной подошве, которая лучше защищает от холода. Нарядные могут быть и на тонкой подошве, с декоративным рантом, на каблучке высотой до 8 см.

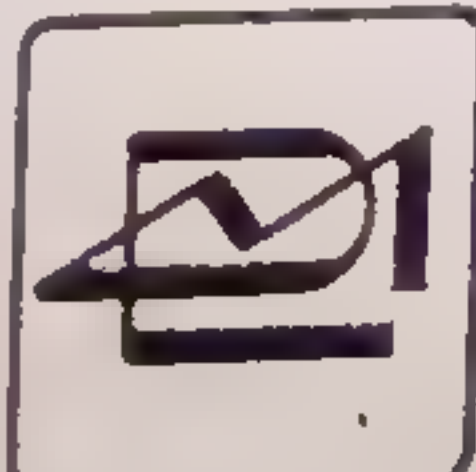
Самая распространенная зимняя обувь для мужчин — полусапожки на утолщенной подошве. В основном они разрабатываются в спортивном стиле и нередко декорируются грубой ажурной строчкой.

Л. ФЕЙТЕЛЬМАН.

Зам. главного художественного руководителя РДМ по производству обуви.

• На светлом фоне — образцы модельной обуви, разработанные в РДМ.

• На остальных снимках показаны модели обуви, которые в 1983 году будут выпускать производственное объединение «Пирмайс Майс» и комбинат «Даугава».









# RĪGAS MODES '83

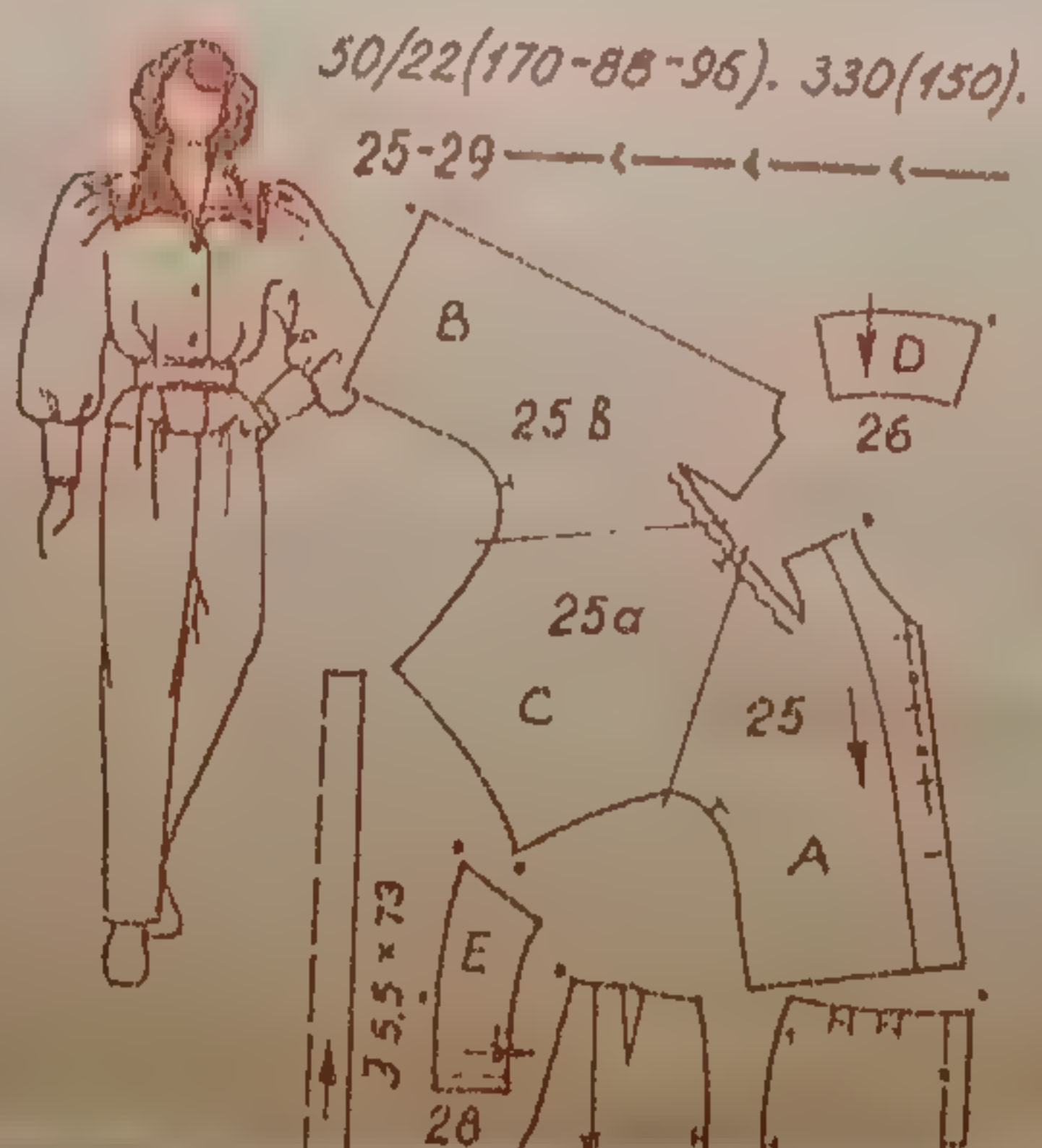
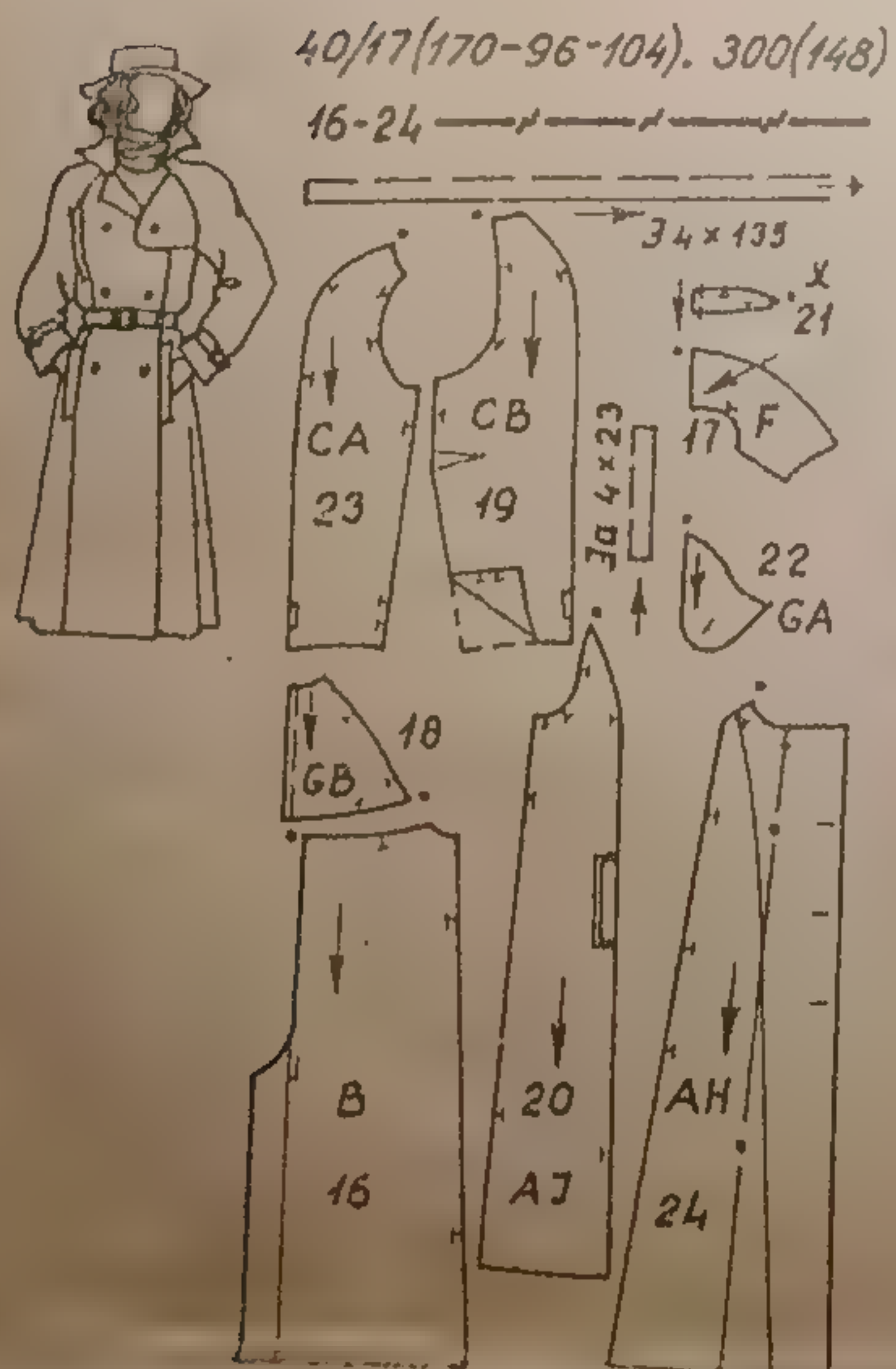
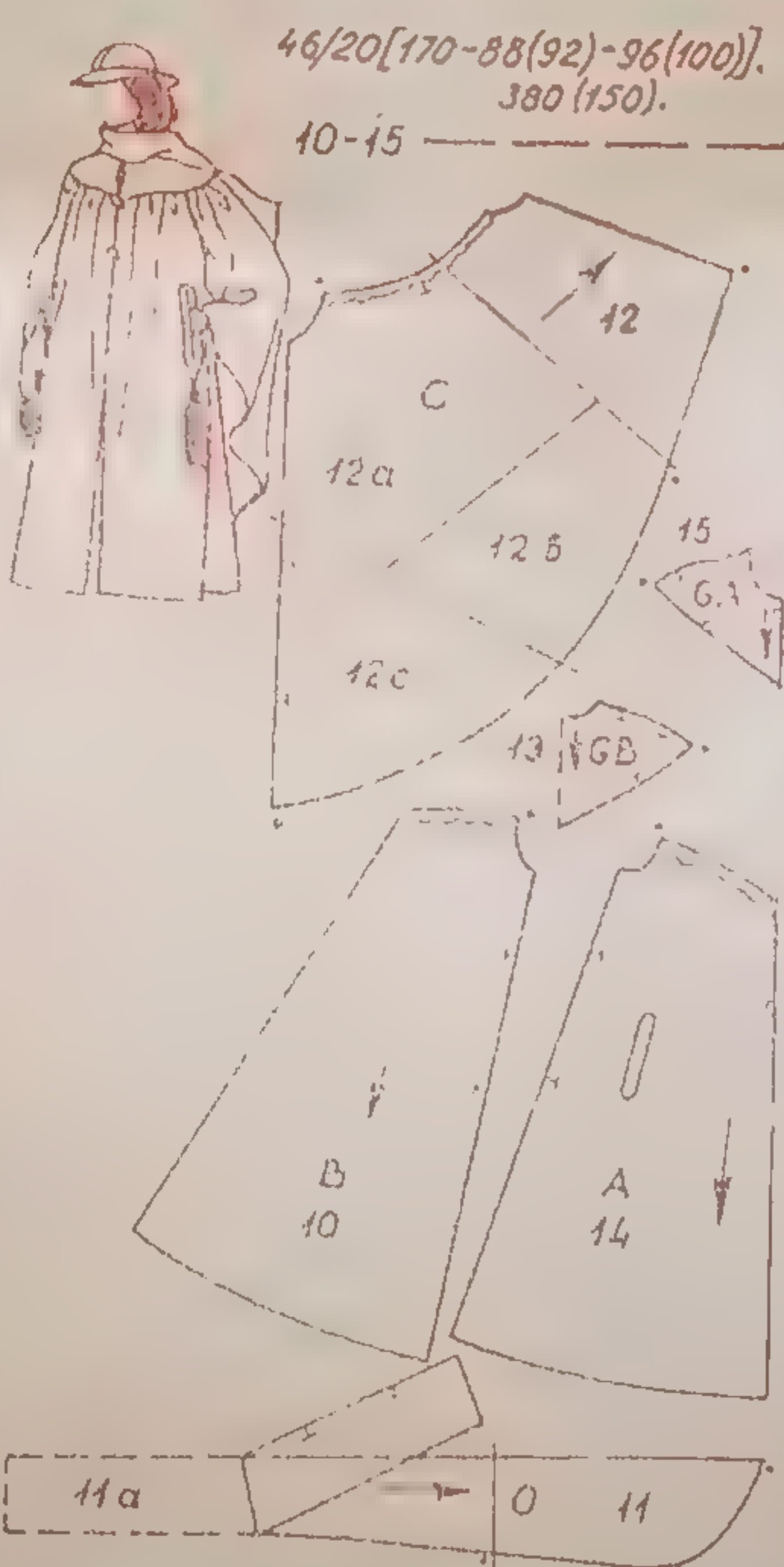
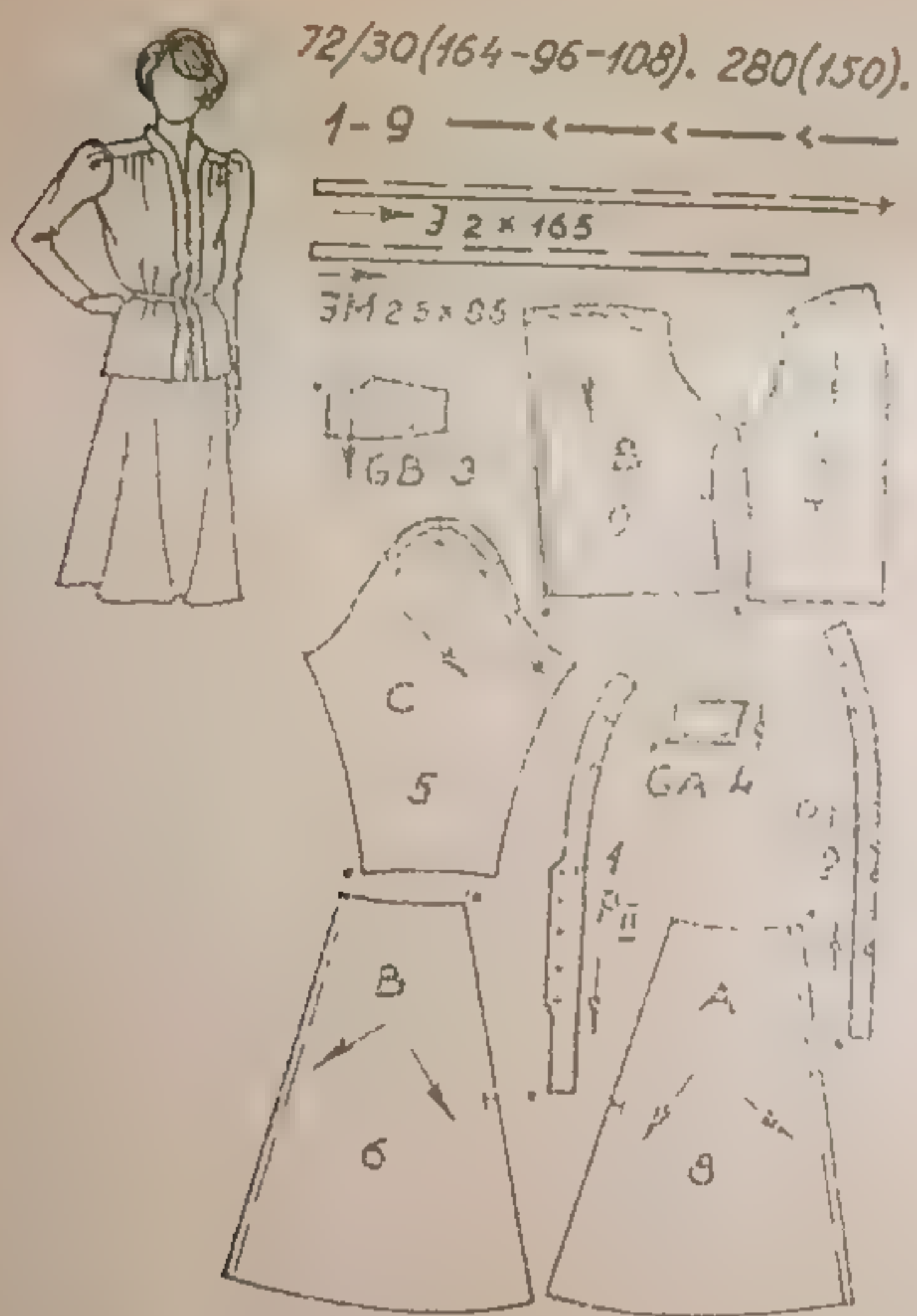
## \* RUDENS

## РИЖСКИЕ МОДЫ \* ОСЕНЬ

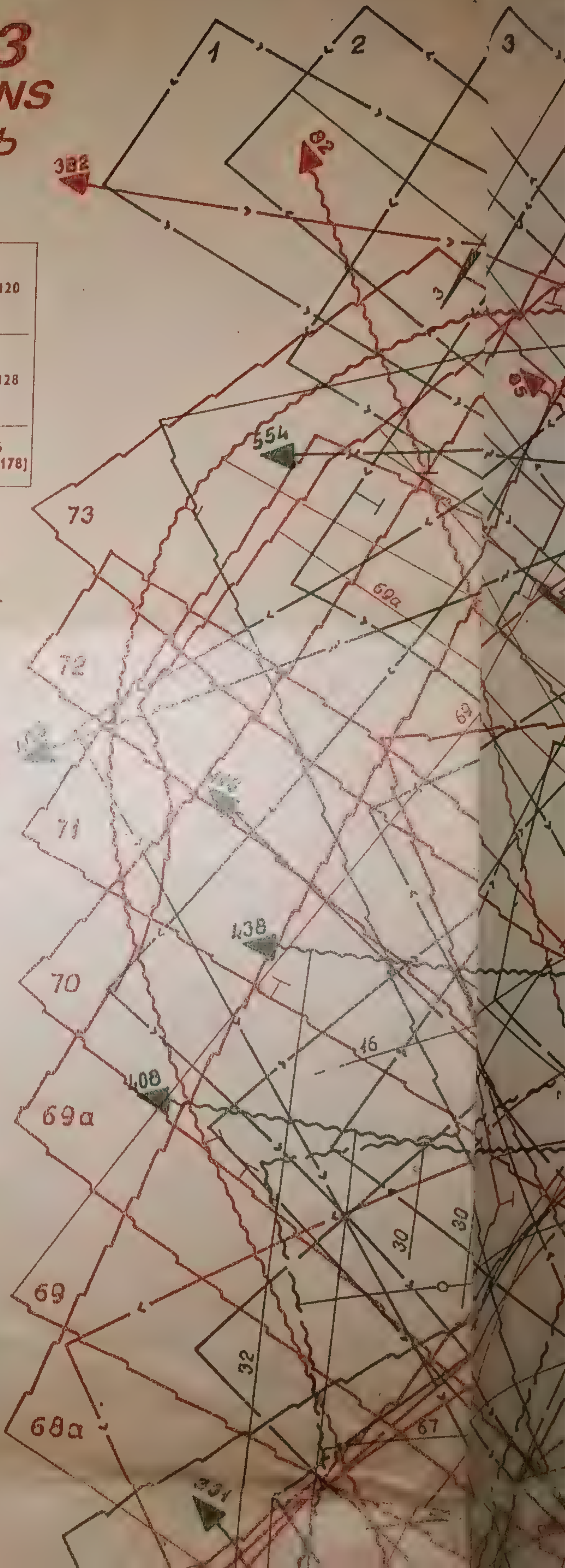
Ēvēklešu apģērhu izmēru tabula  
Обозначения размеров женской одежды

Krūšu apmērs (cm) Окружность груди (cm)	88	92	96	100	104	108	112	116	120
Gurņa apmērs (cm) Окружность бедер (cm)	96	100	104	108	112	116	120	124	128
Augums (cm) Рост (cm)	146 [143—148]	152 [149—154]	158 [155—160]	164 [161—166]	170 [167—172]	176 [173—178]			

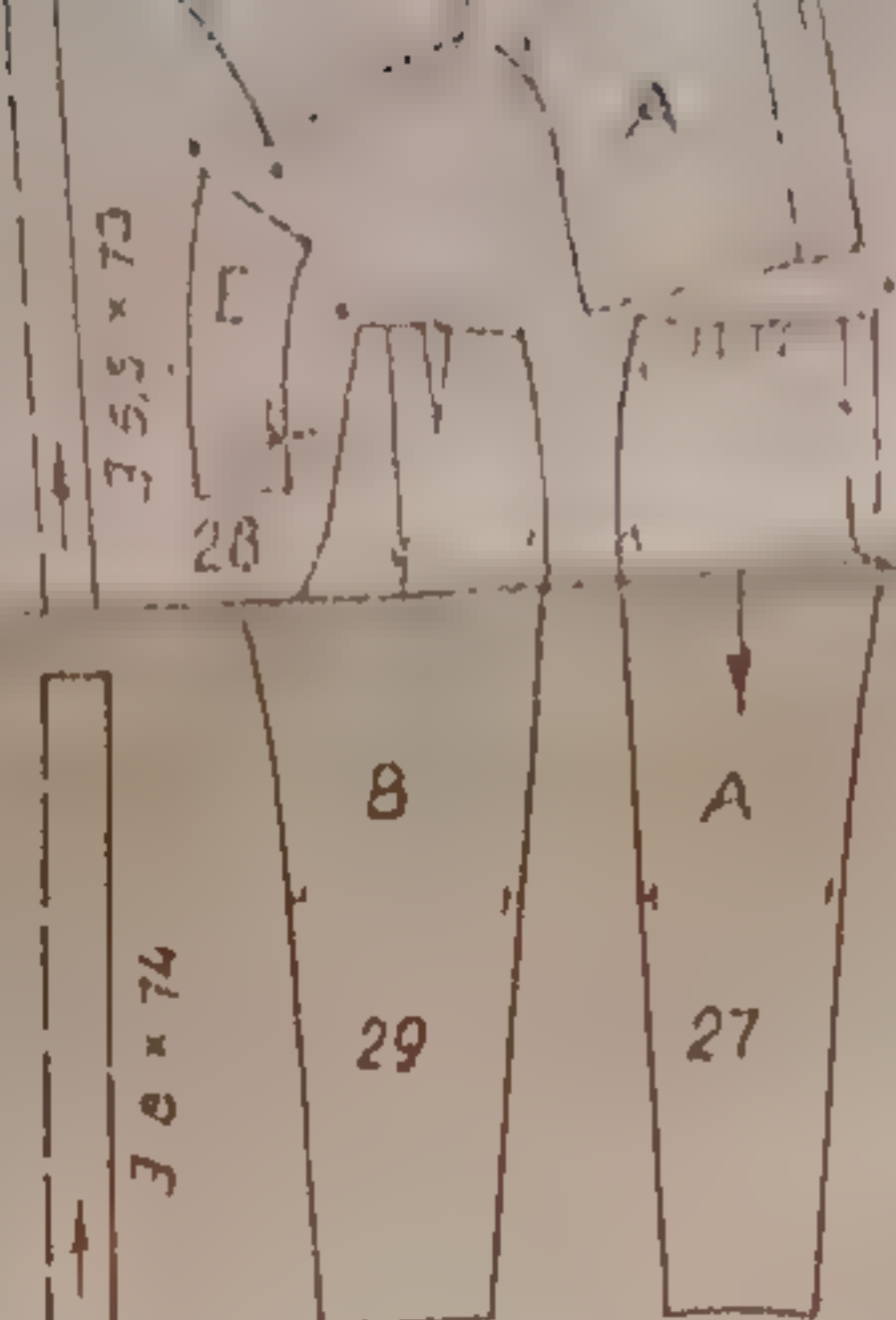
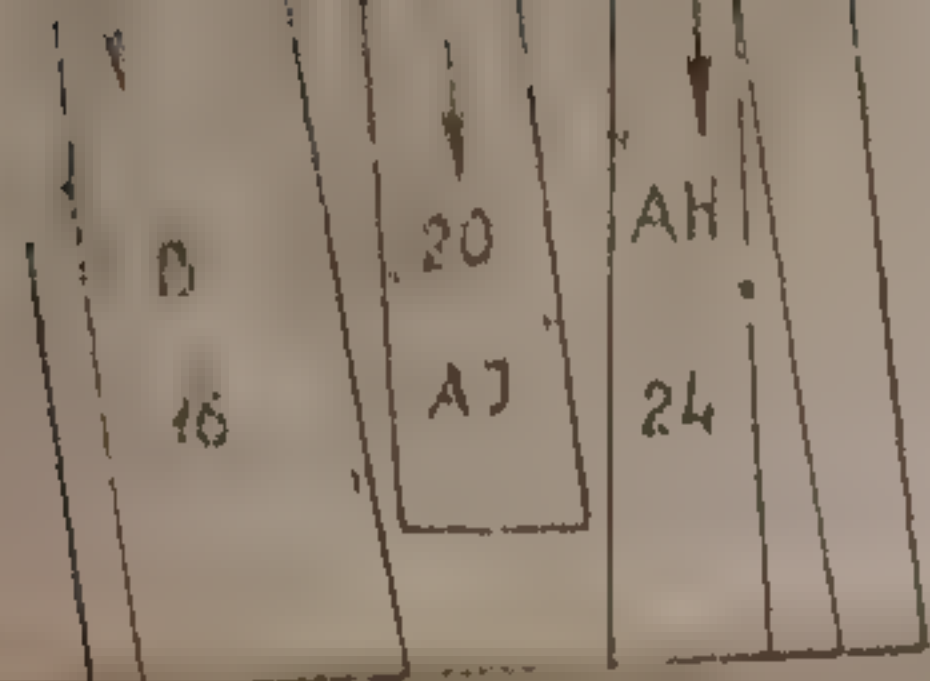
Piezīme: izmēri doti vidējai pilnīguma grupai, kam atbilst mūsu piegrieztnes.  
Примечание: мерки даны на среднюю полноту, которой соответствуют наши выкройки.



45/19(170-88-96). 250(150).







4.5/3 (170-88-96). 250(150).  
30-32

60/26 (170-92). 60(140).  
33-34

1/4 (164-96-104). 160, 170(150).  
35-44

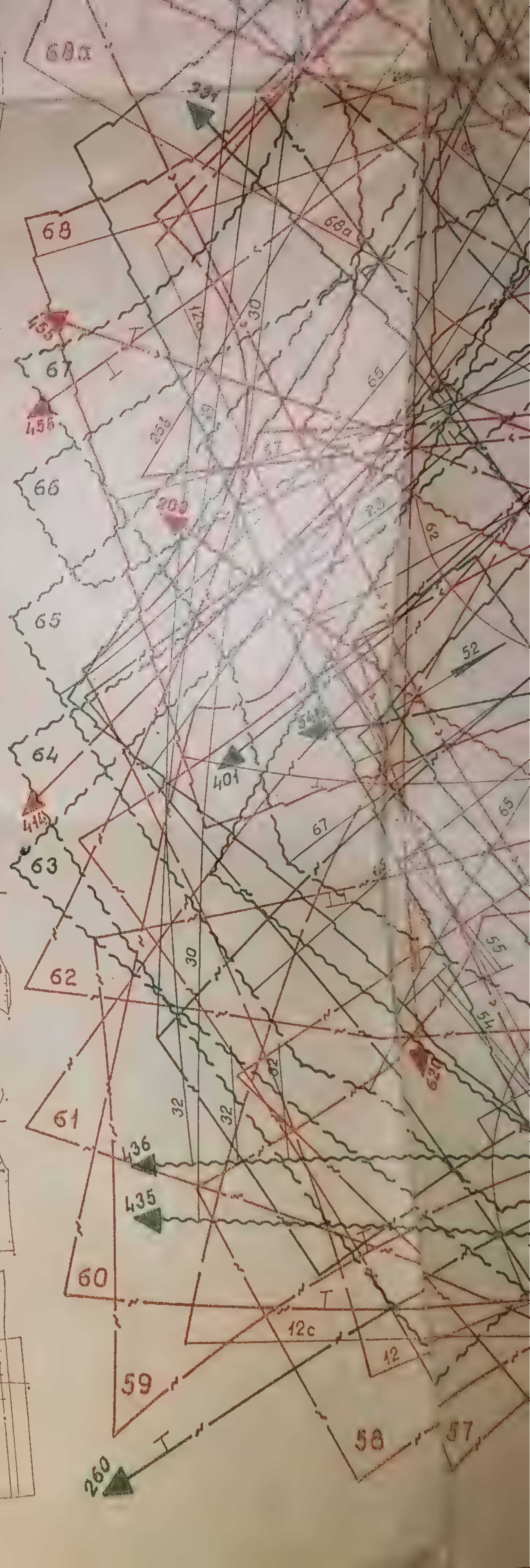
1/4 (164-96). 210(95).  
45-48

22/11 (170-92-100). 180, 150(150).  
49-55

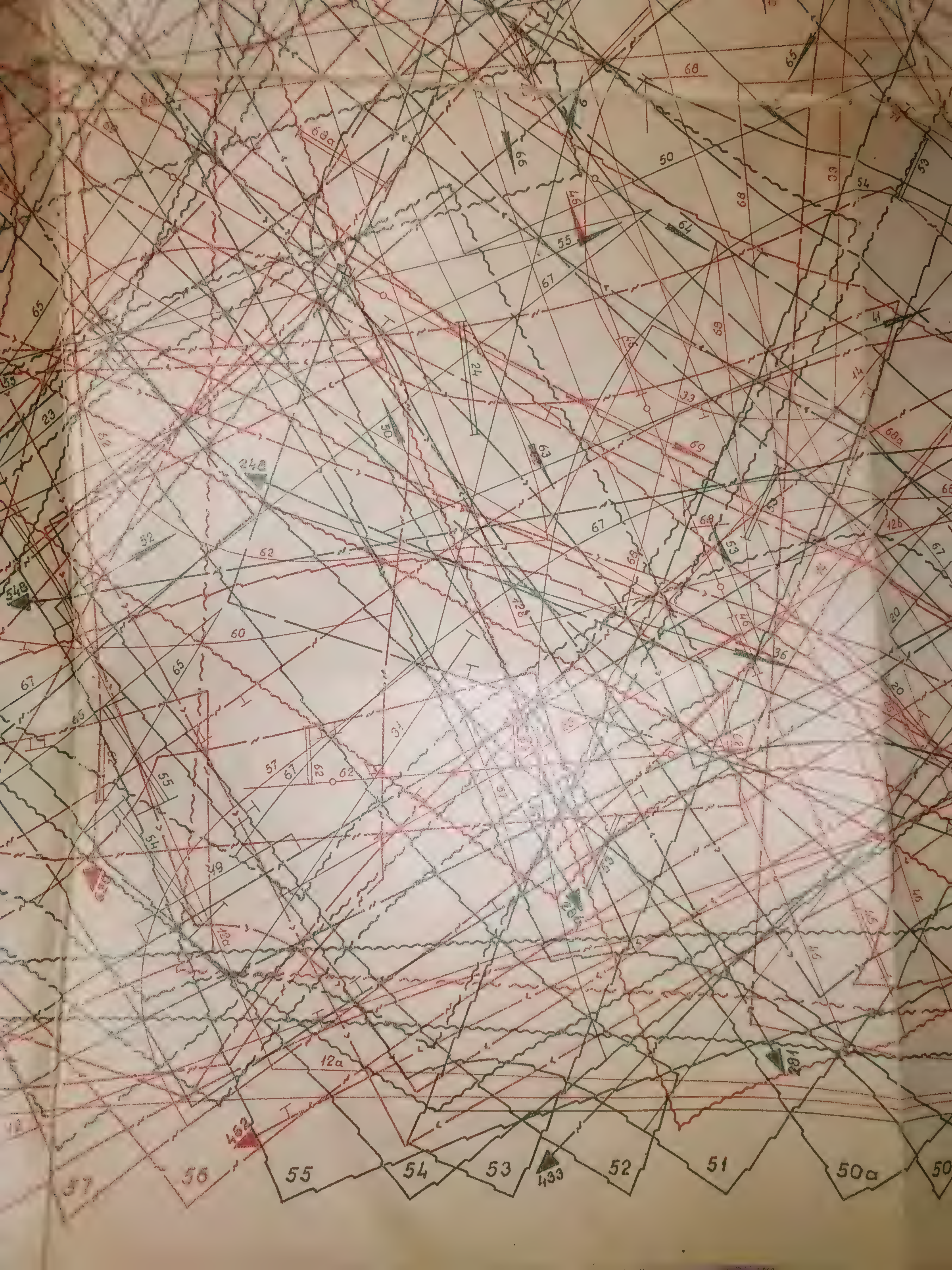
22/11 (170-92).  
56-62

39/17 (170-92-104). 280(140).  
68-73

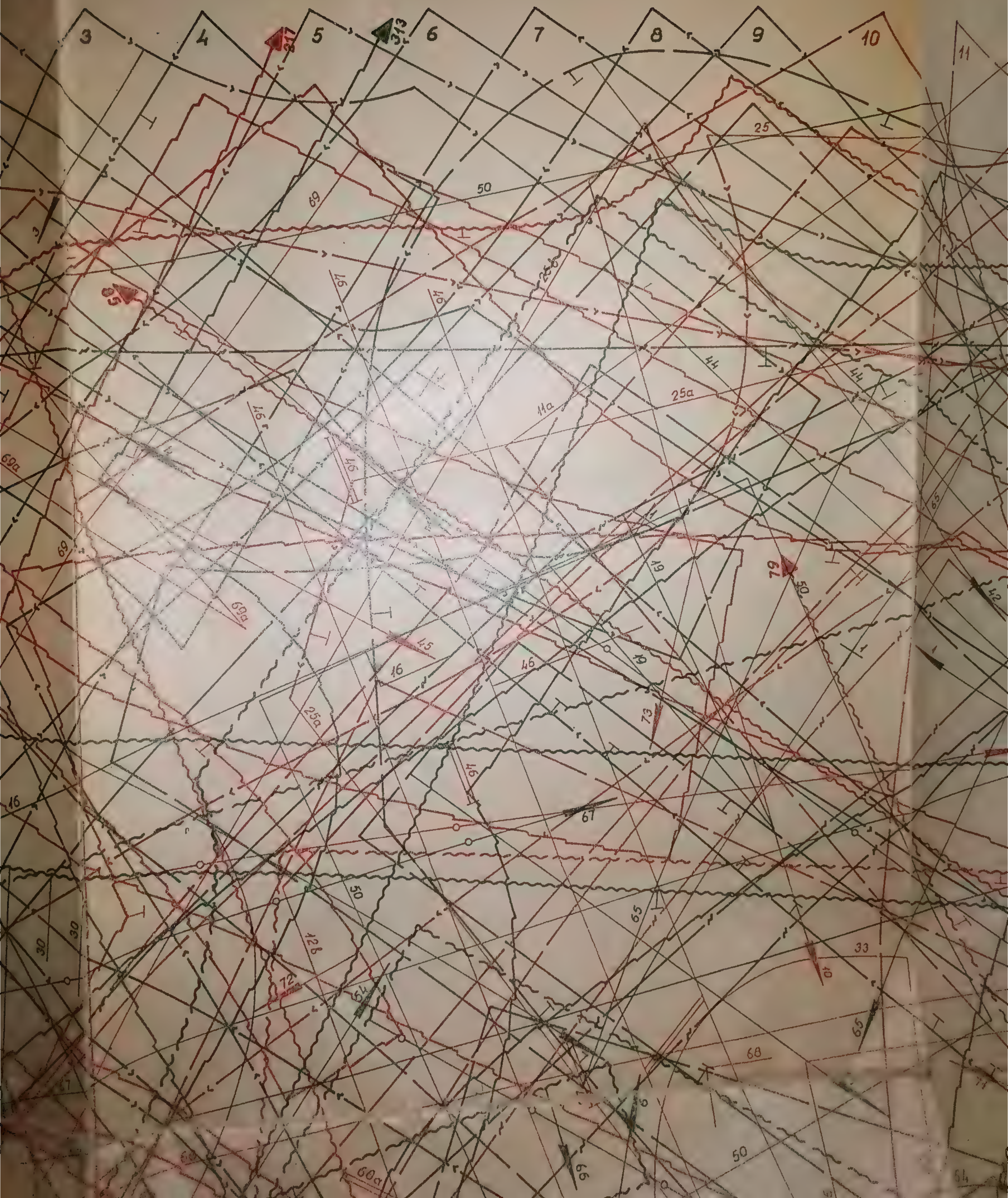
61/27 (170-88-96). 70(150).  
63-67



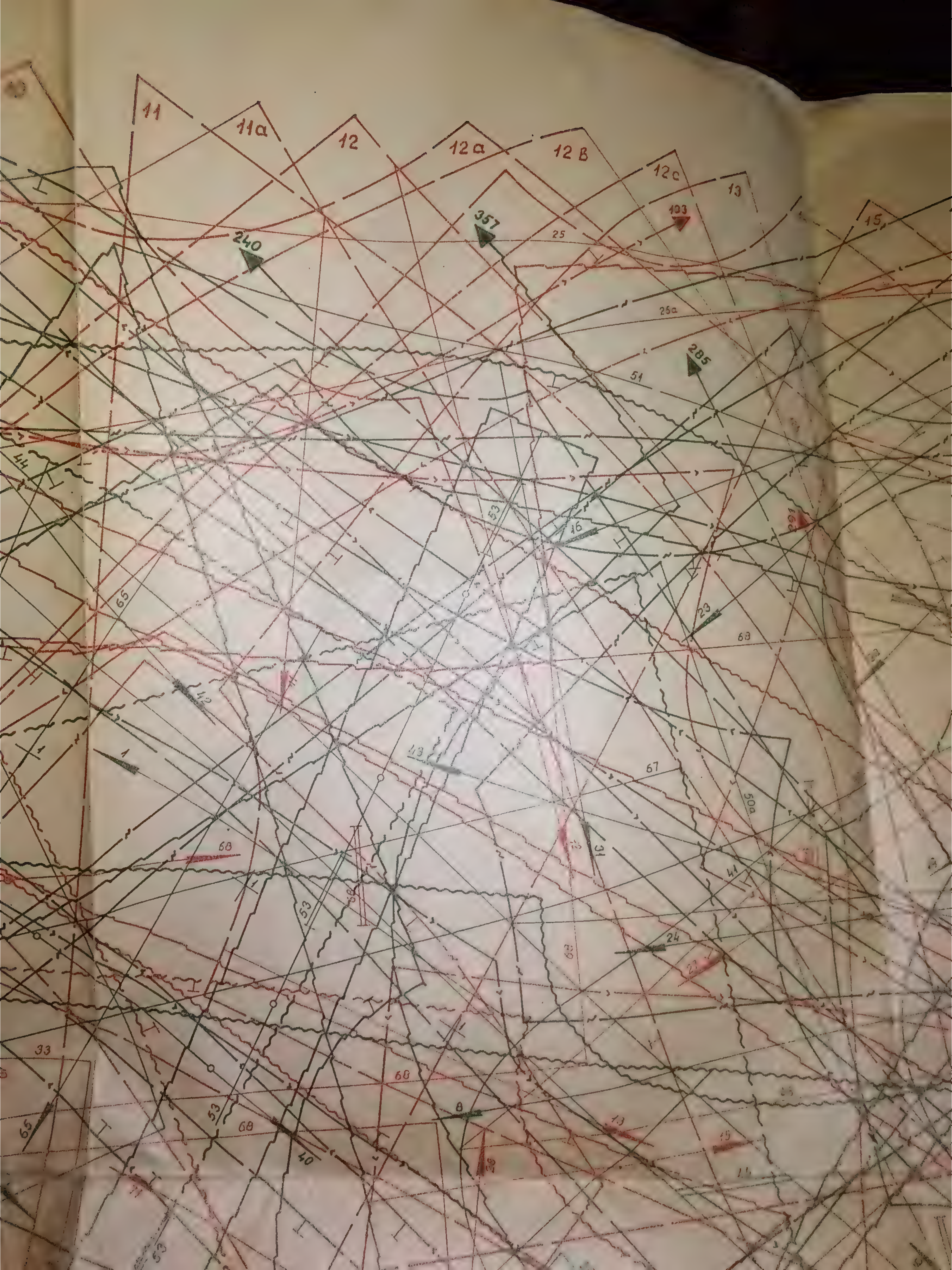








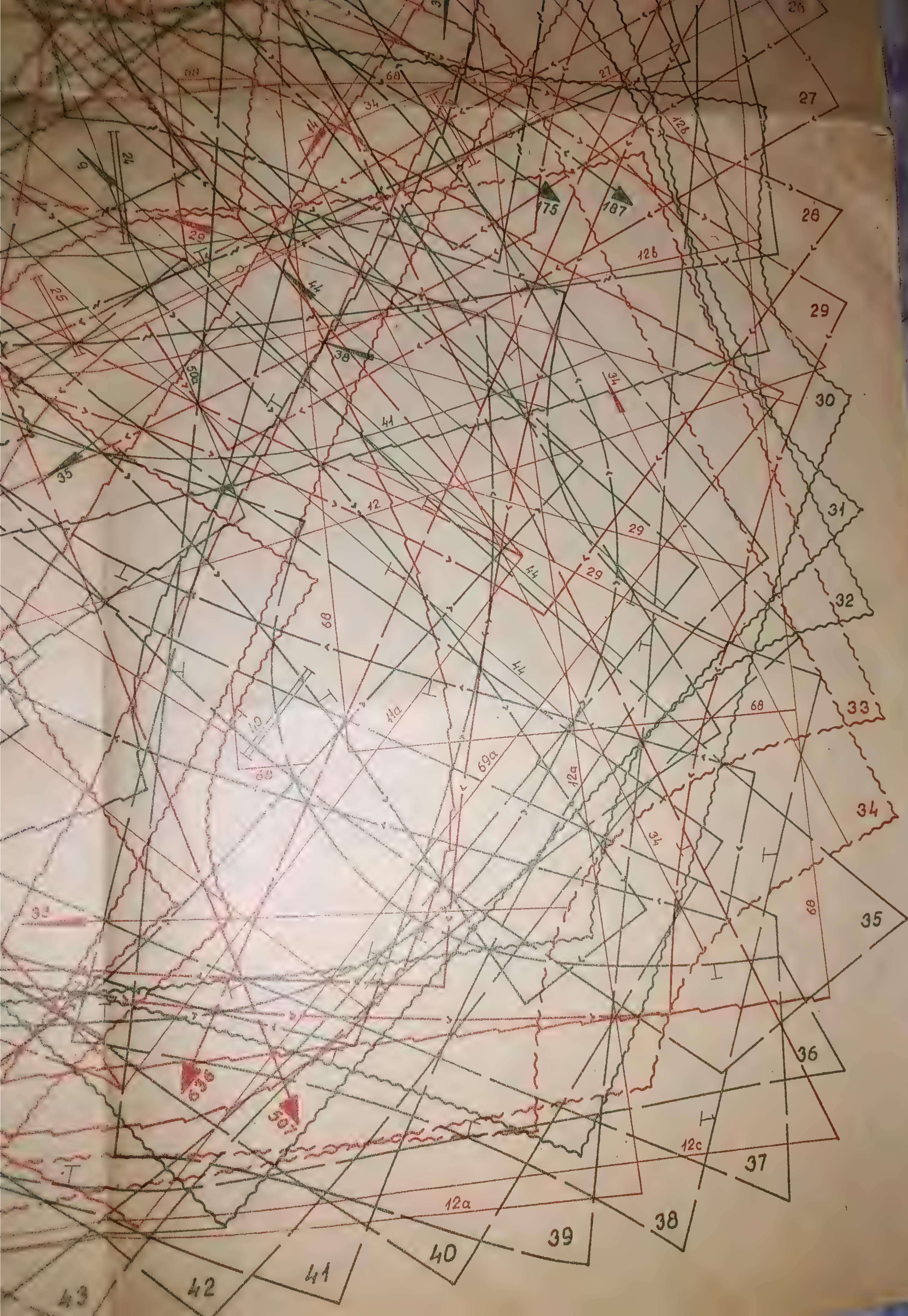




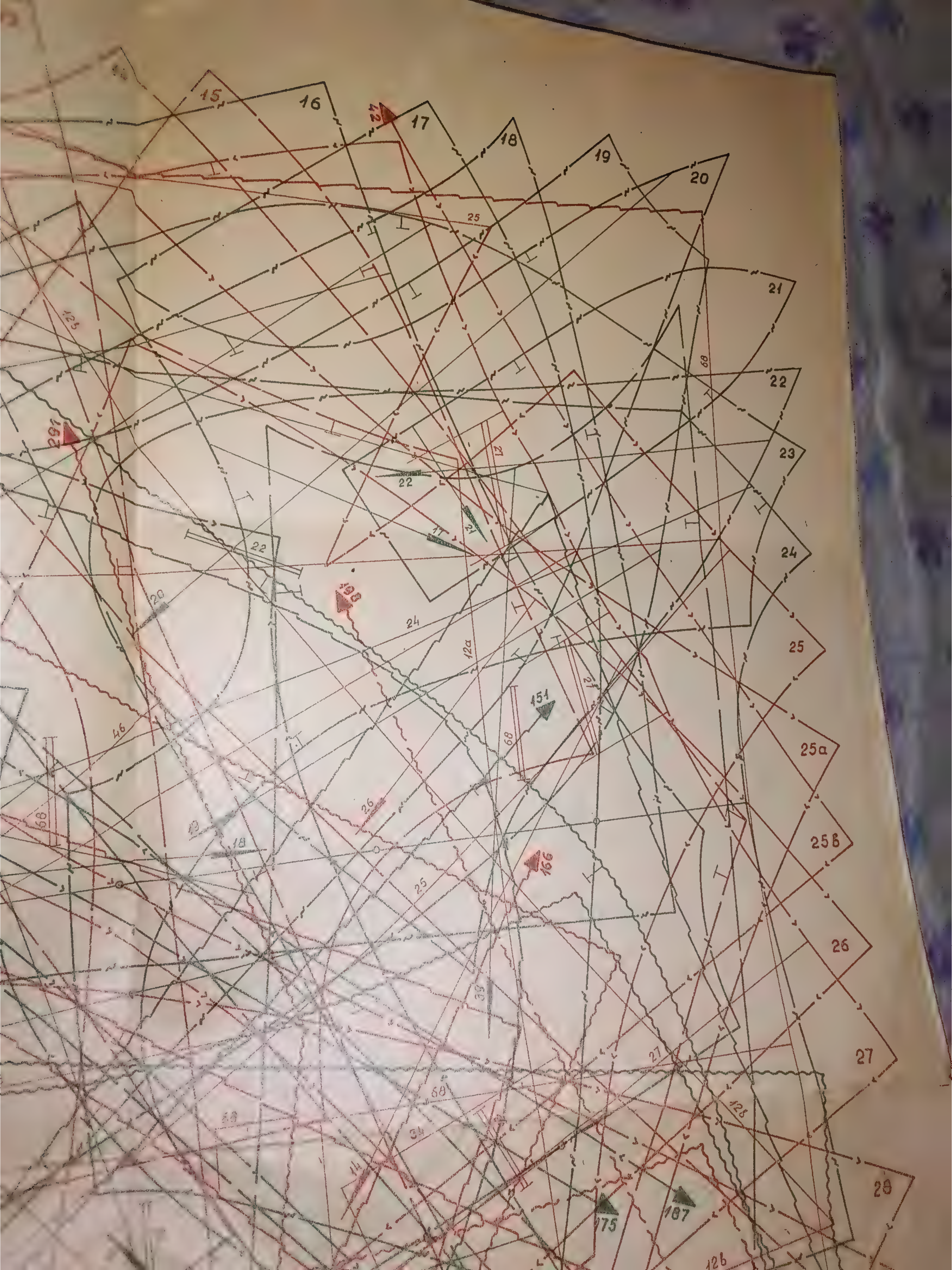




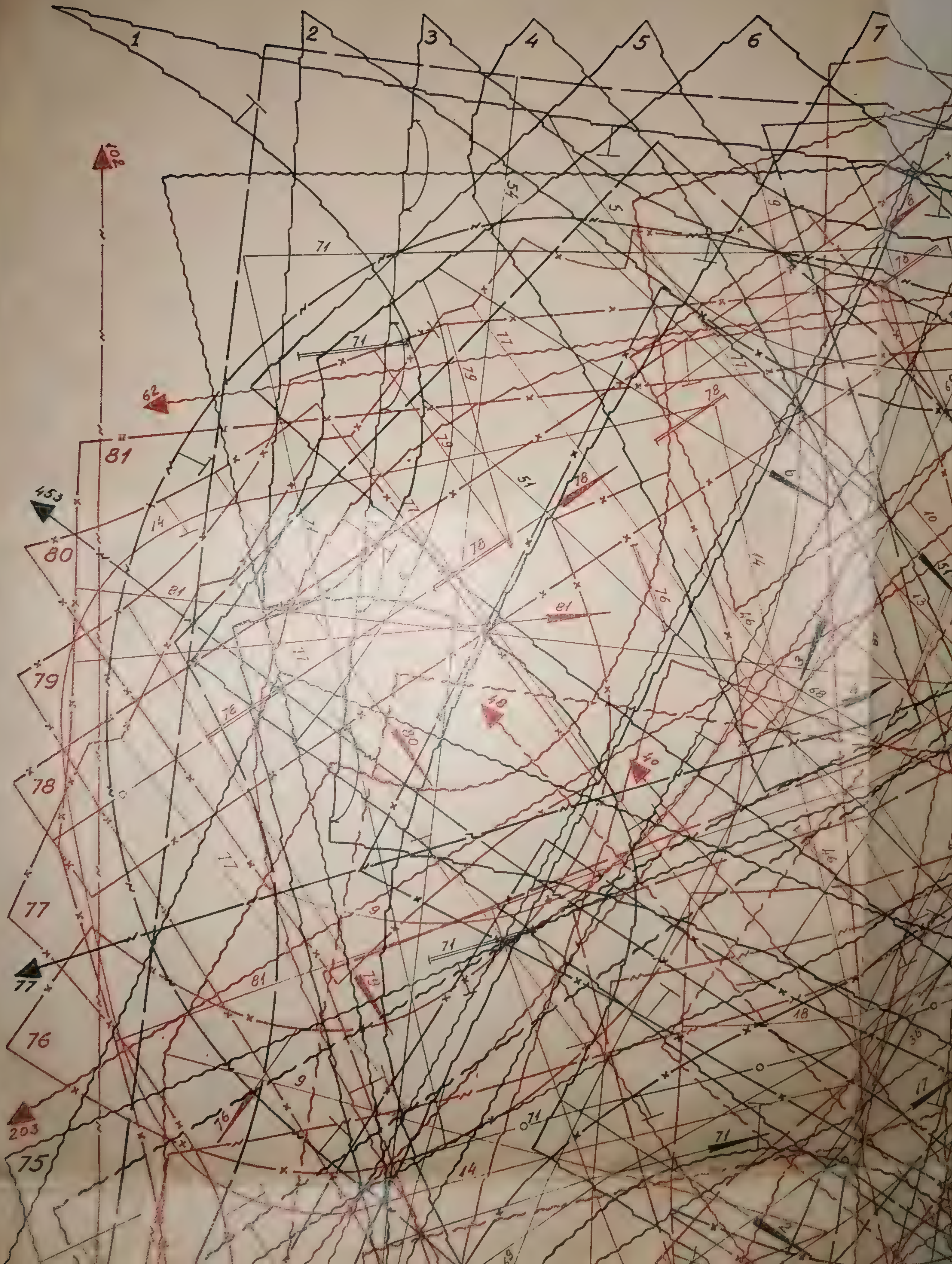




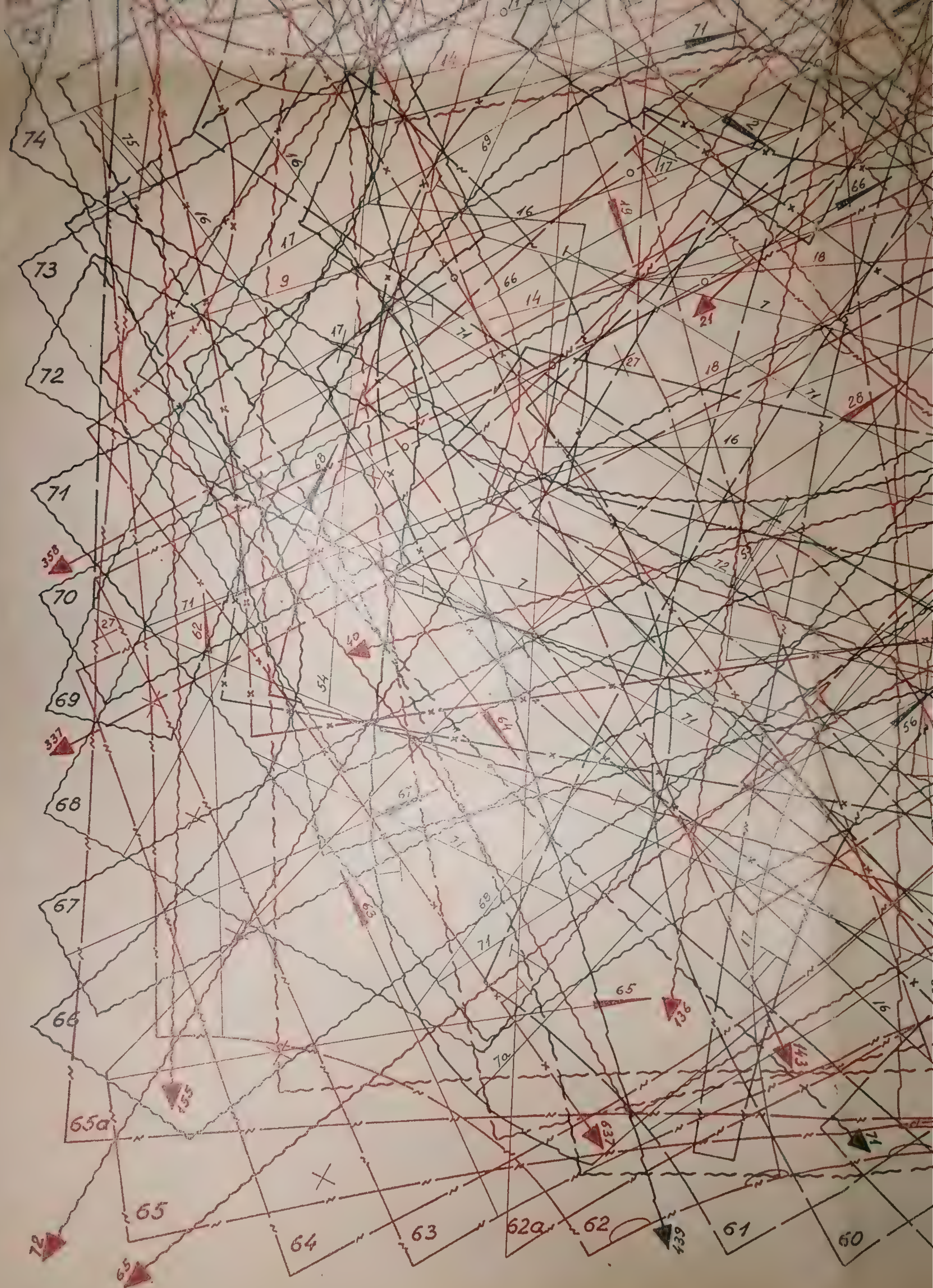




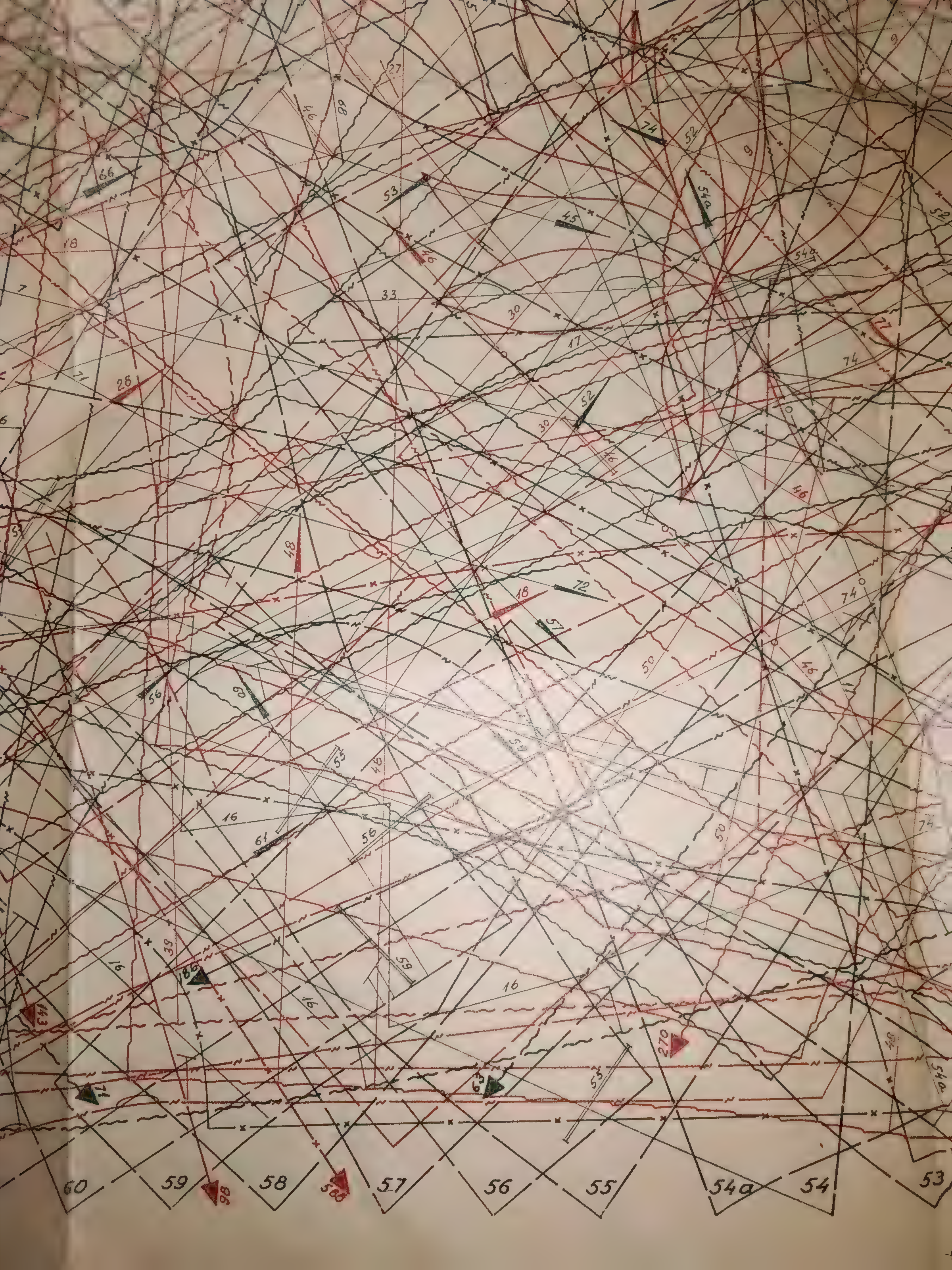




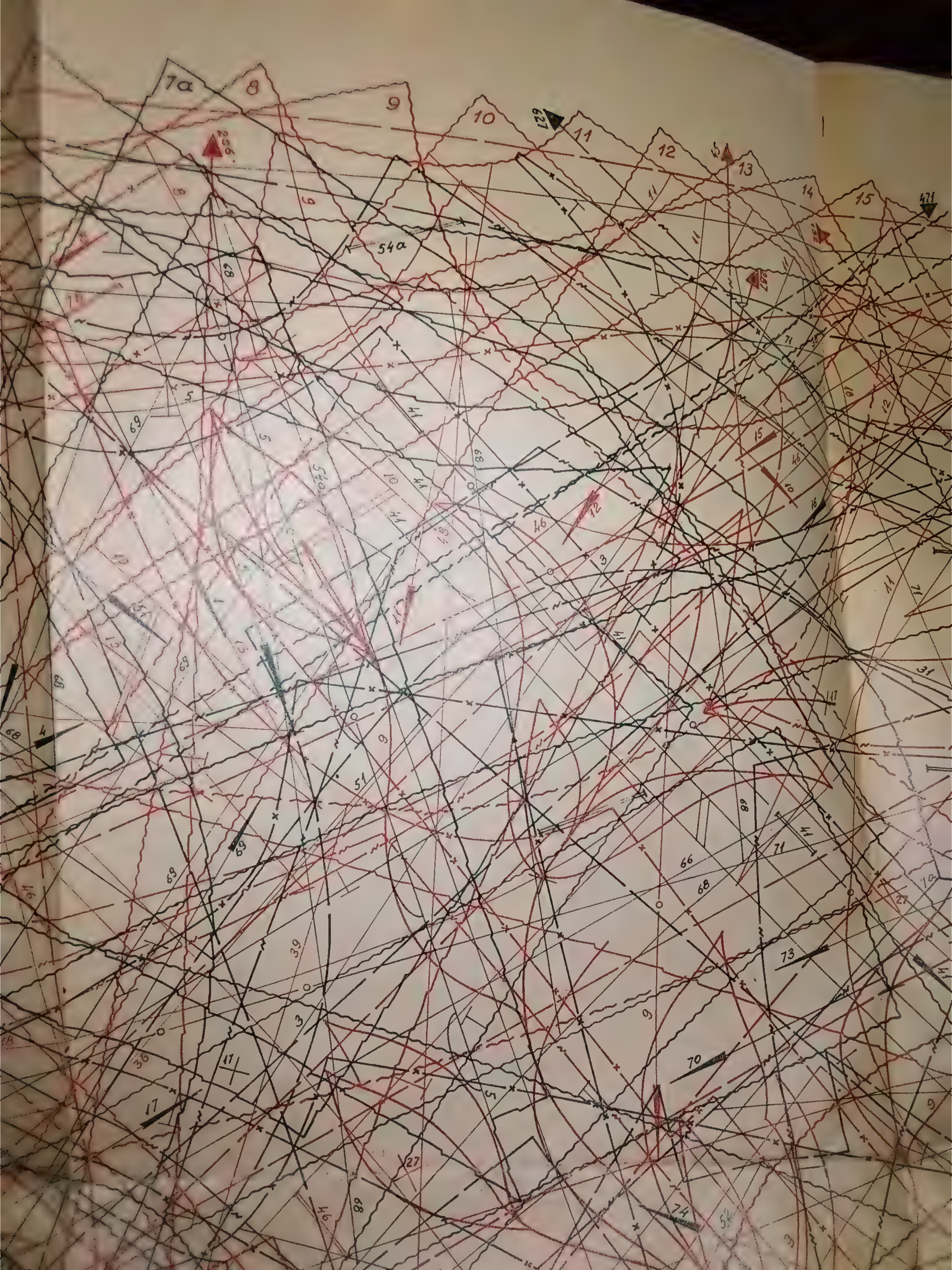




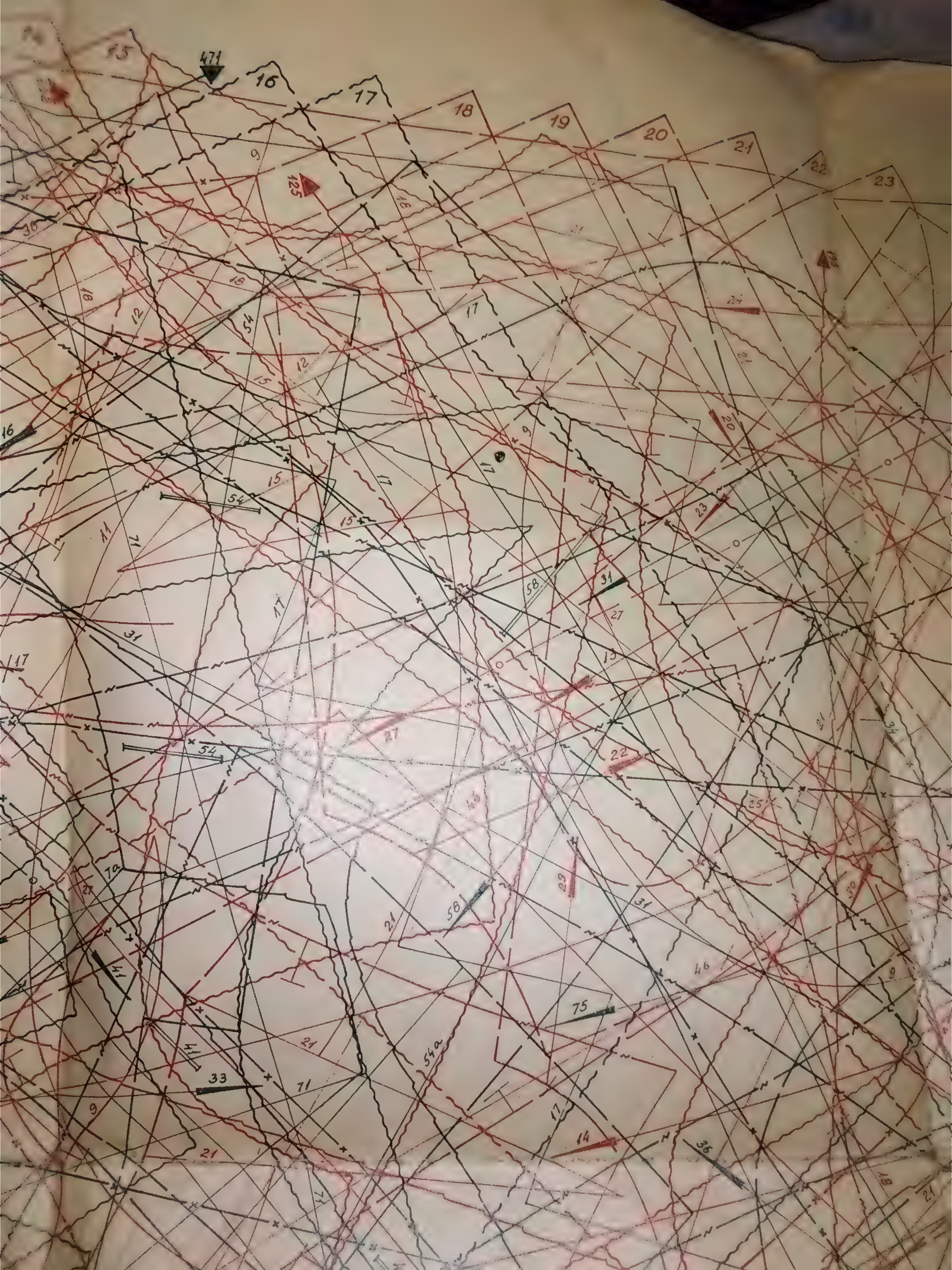




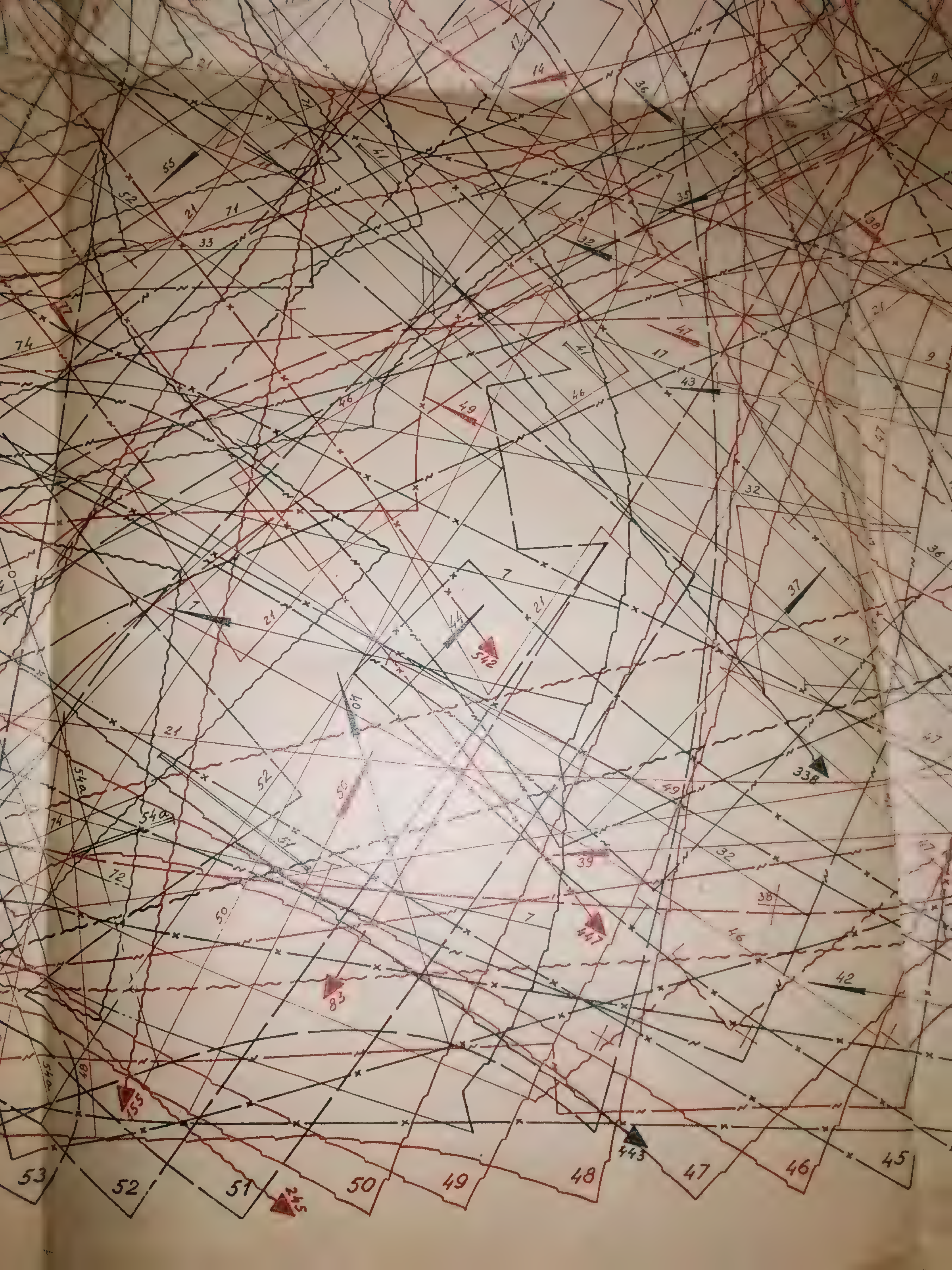




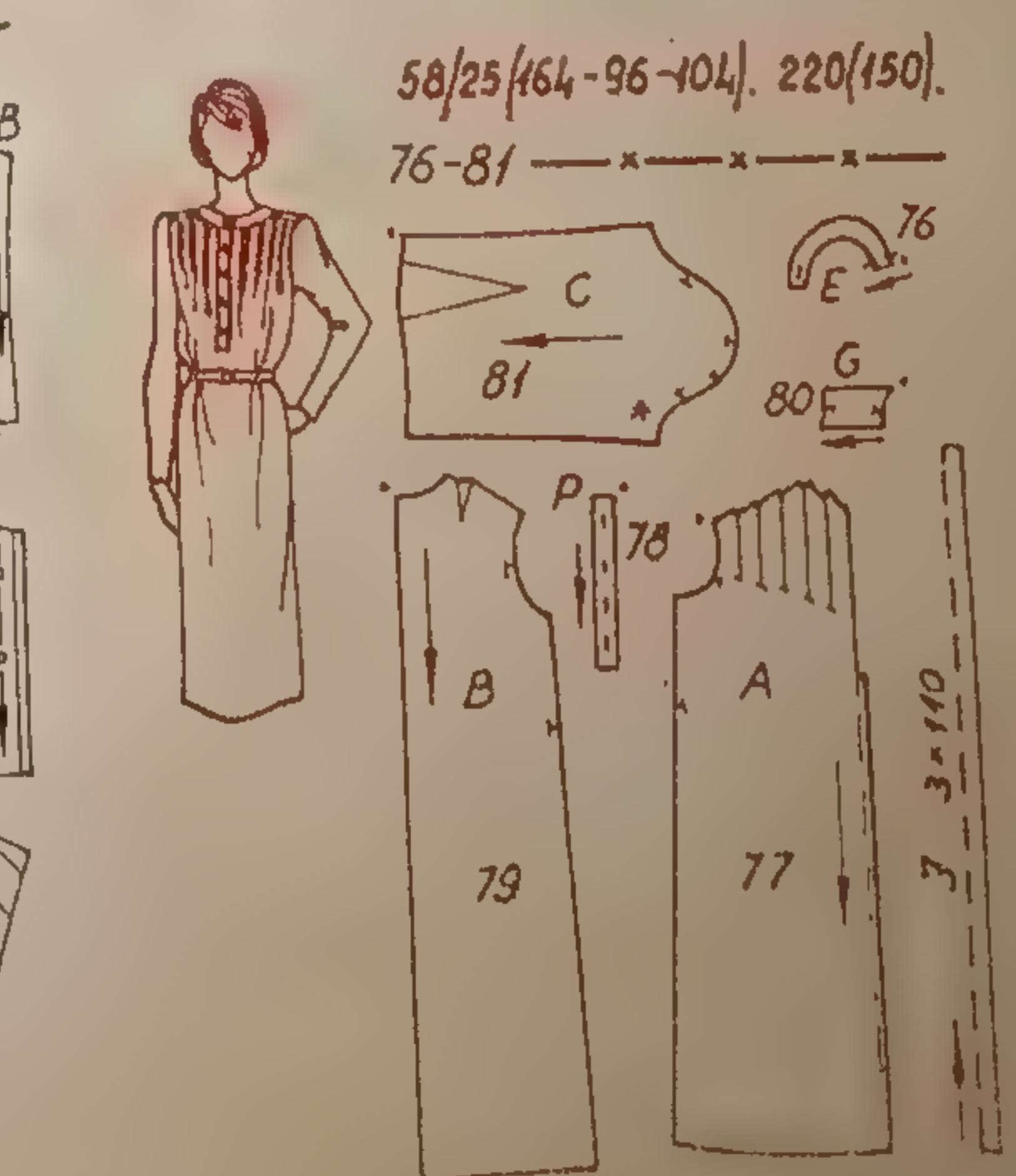
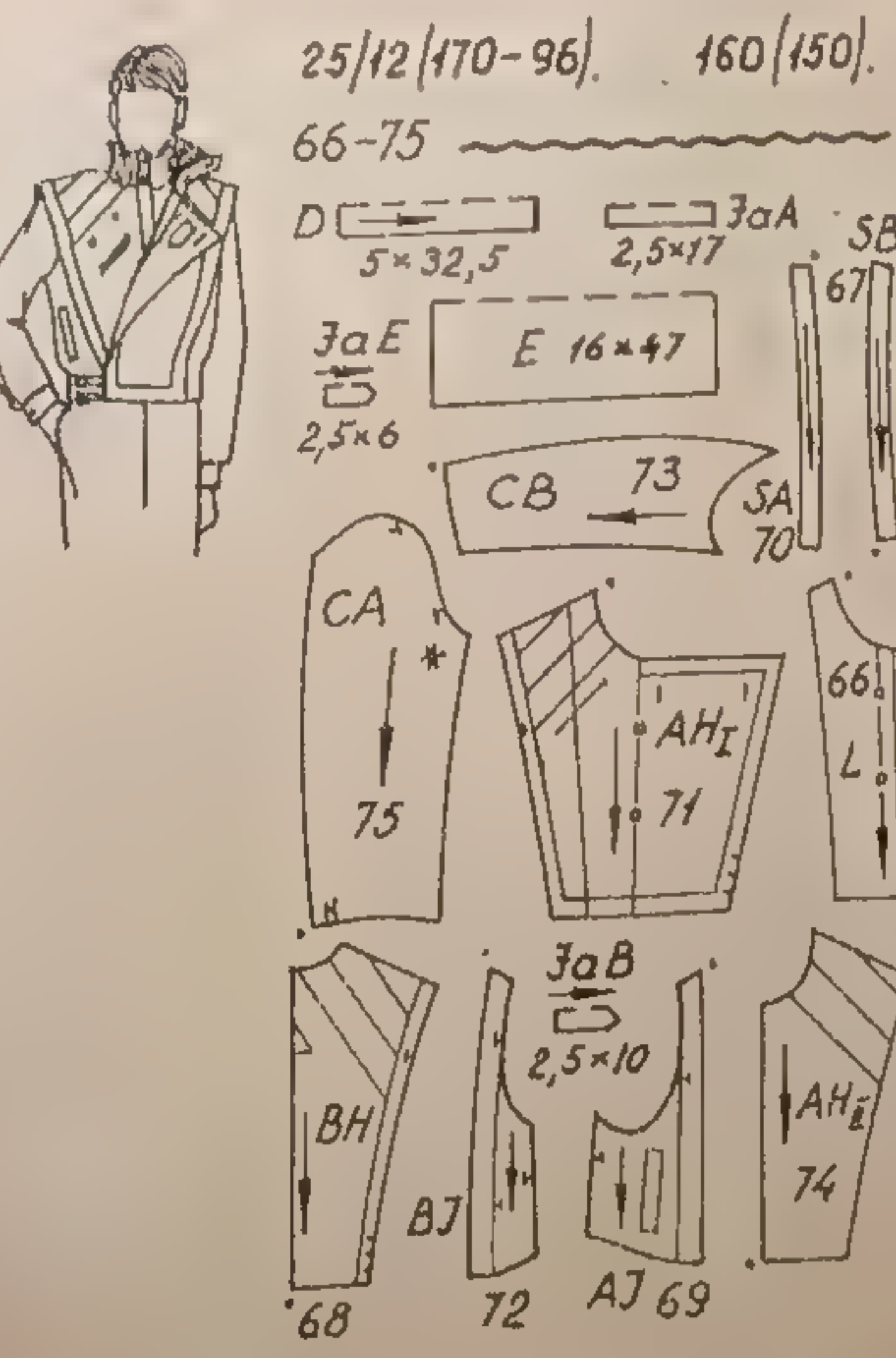
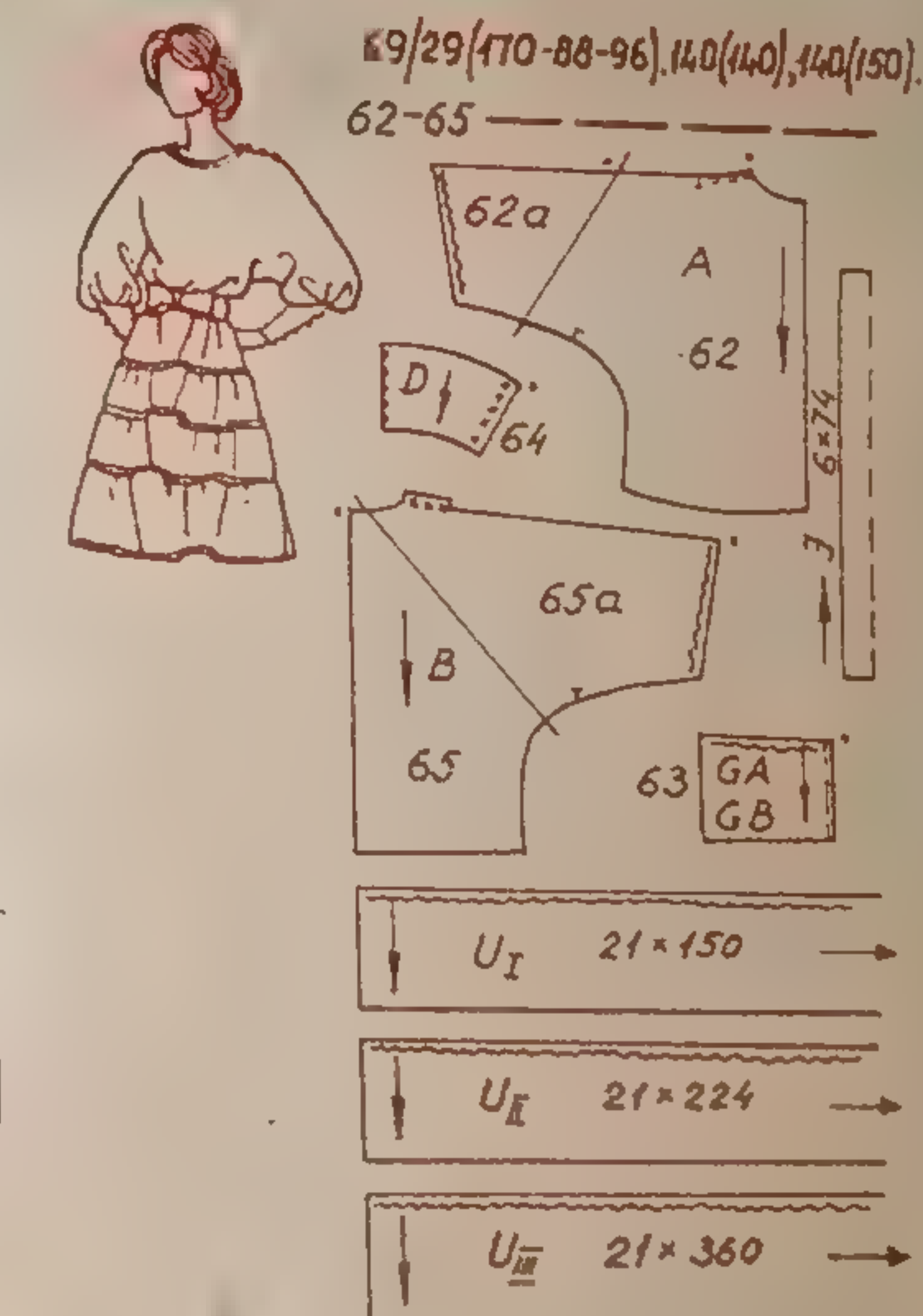
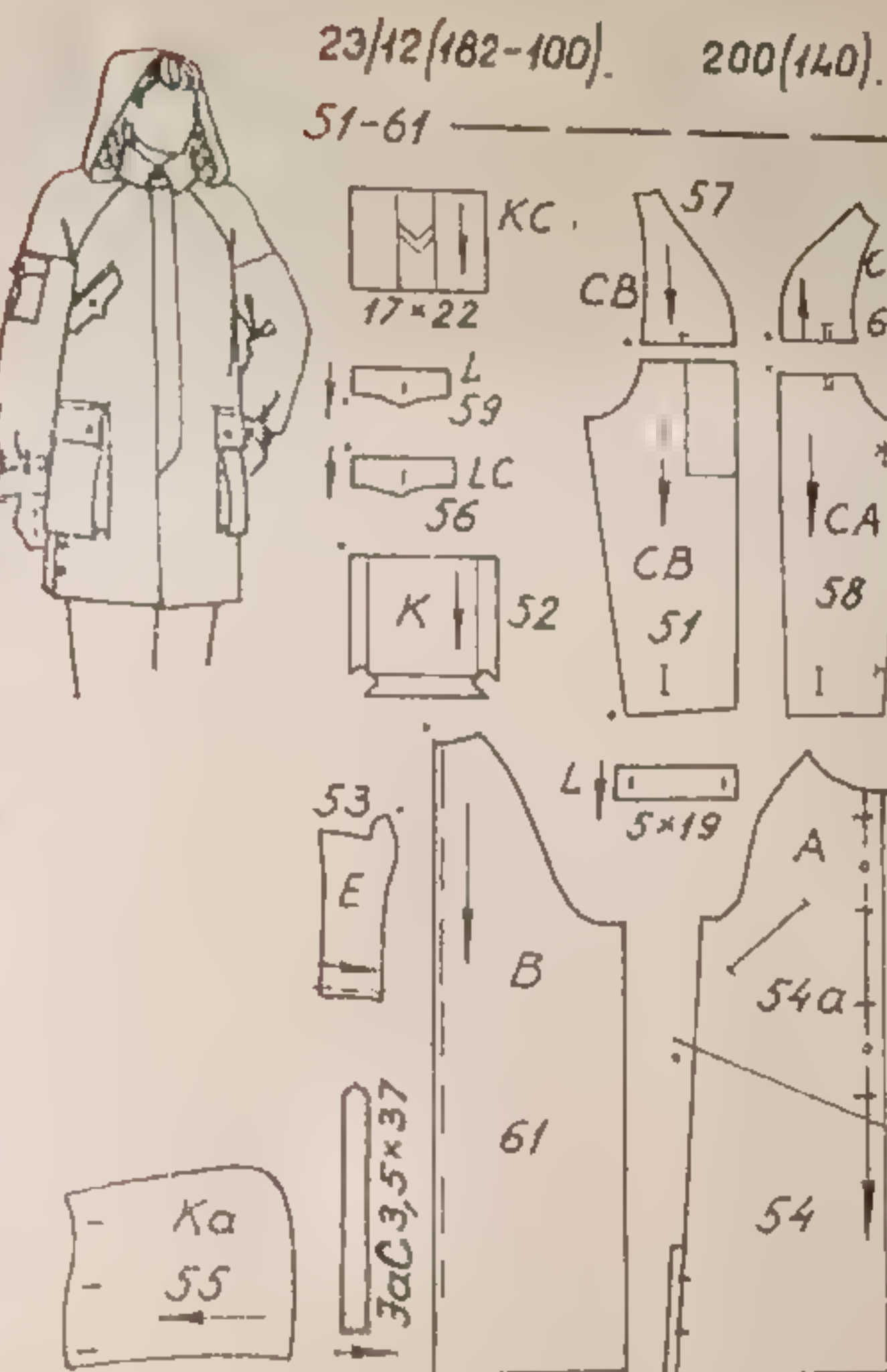
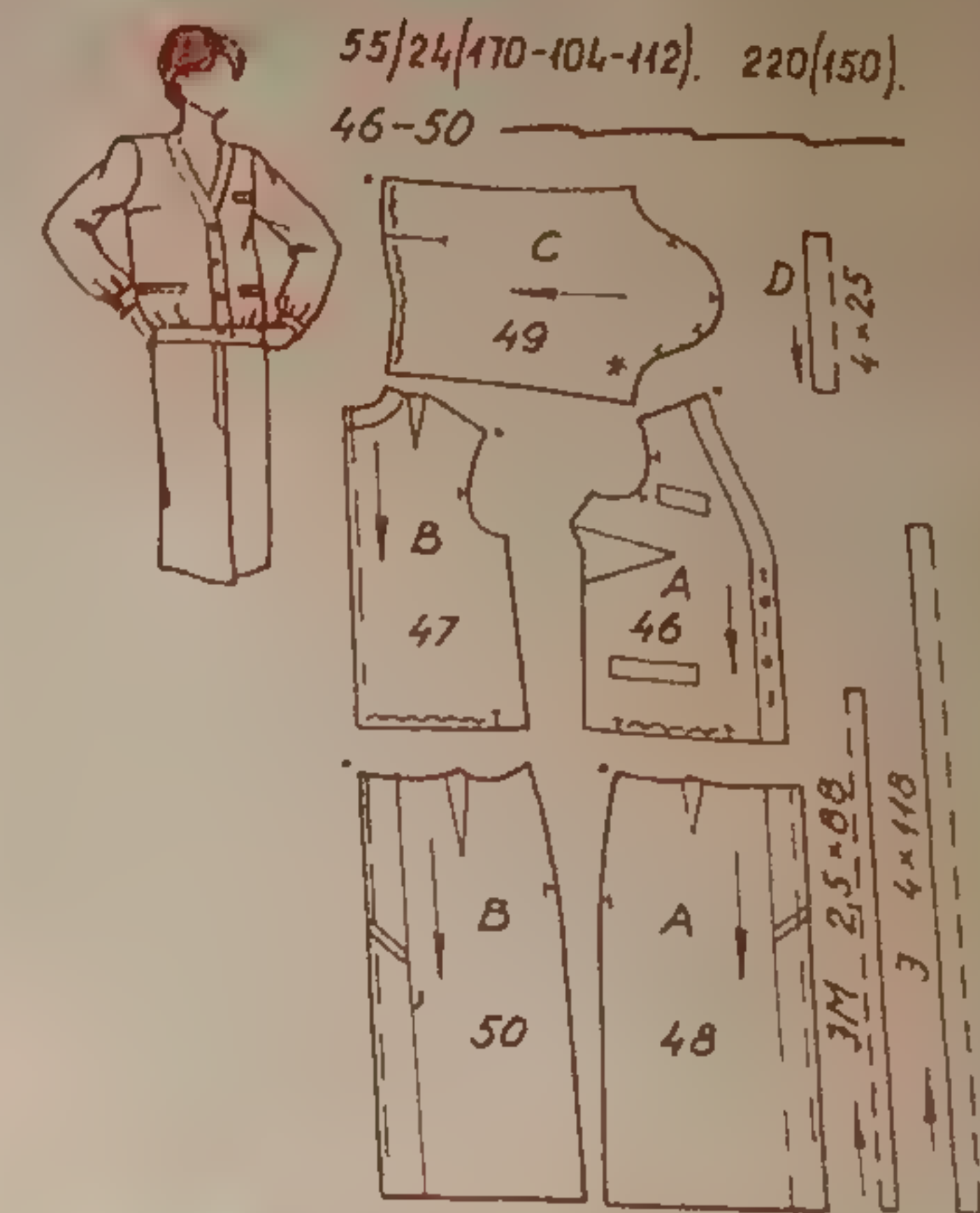
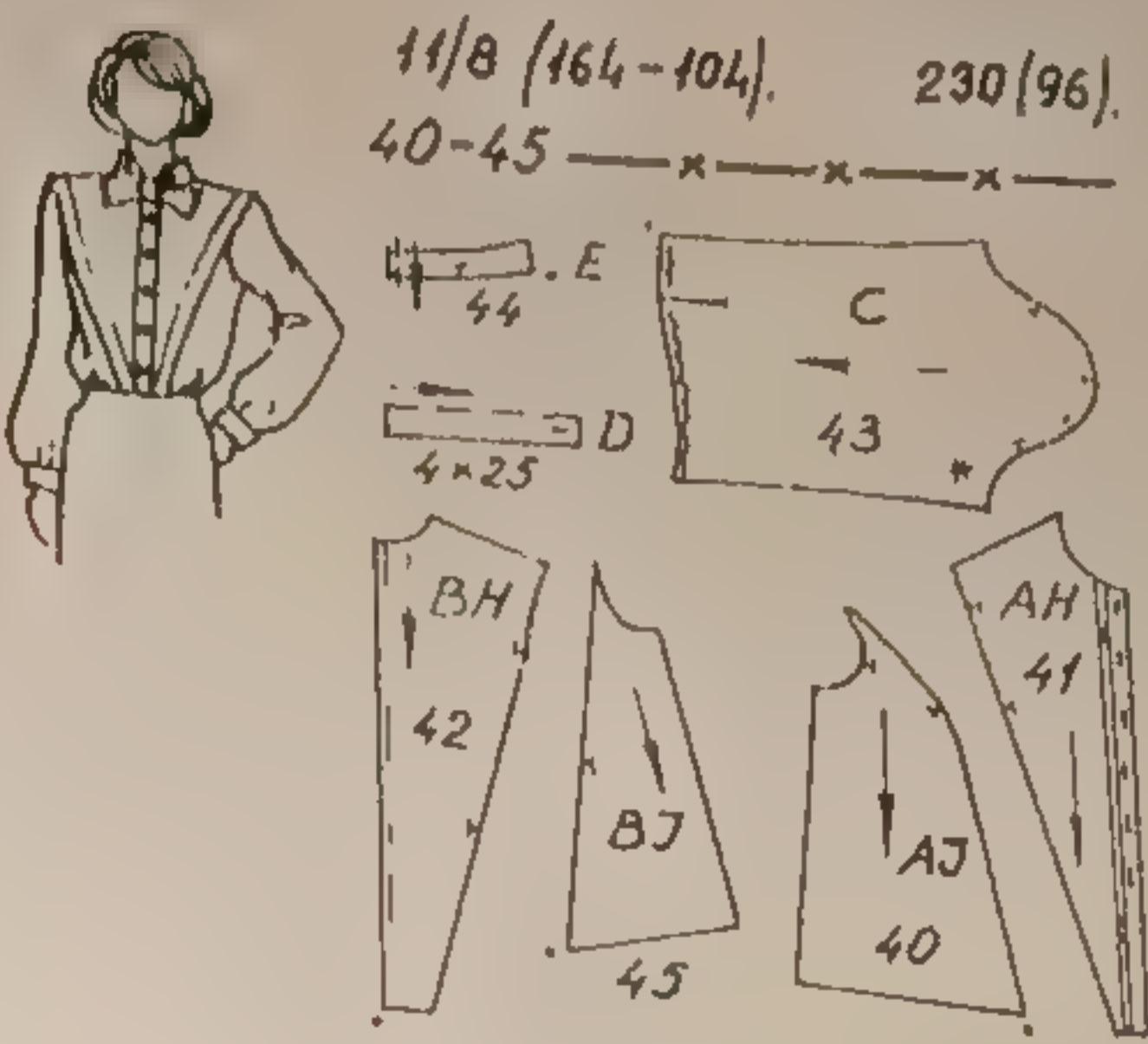
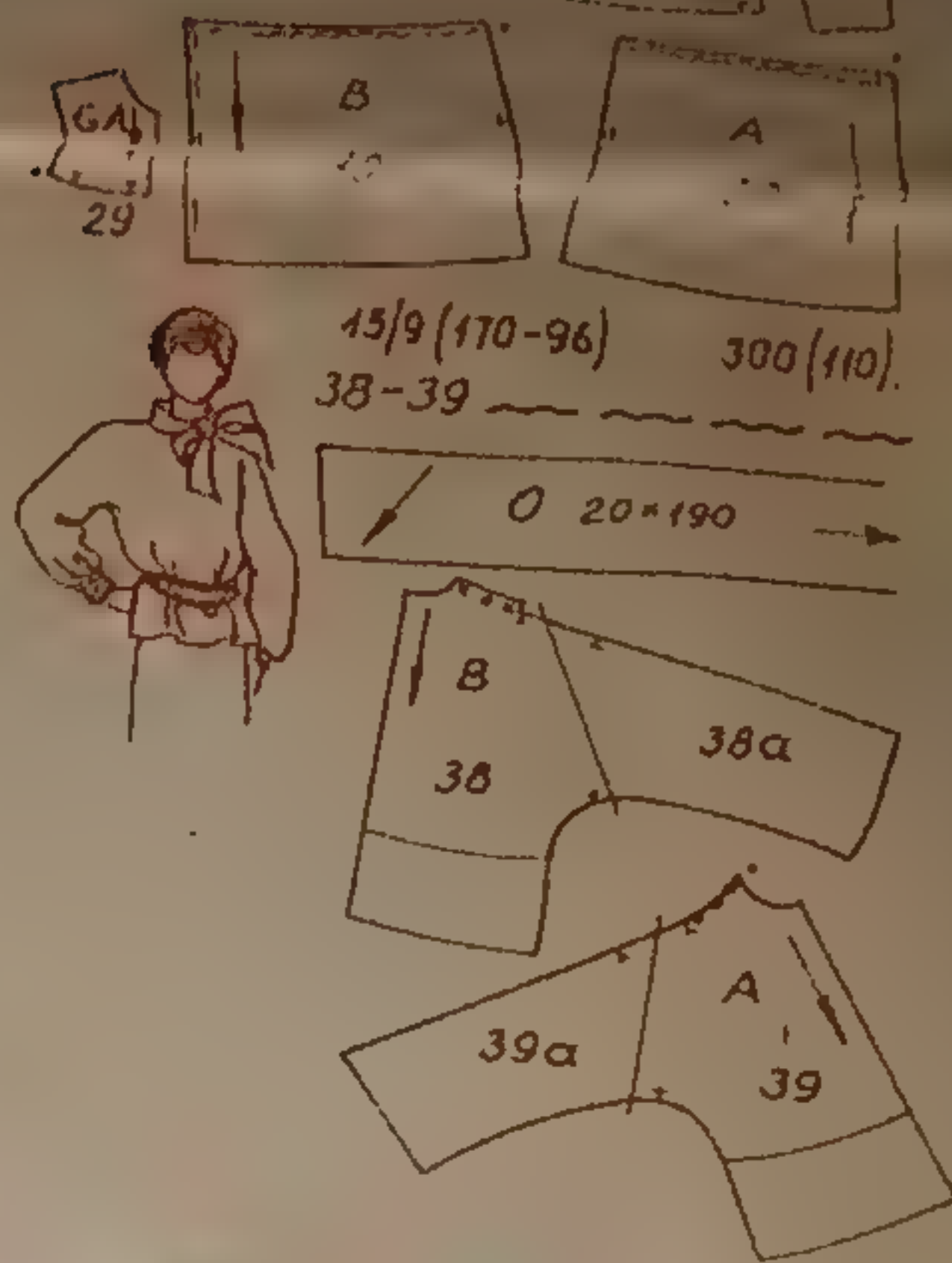
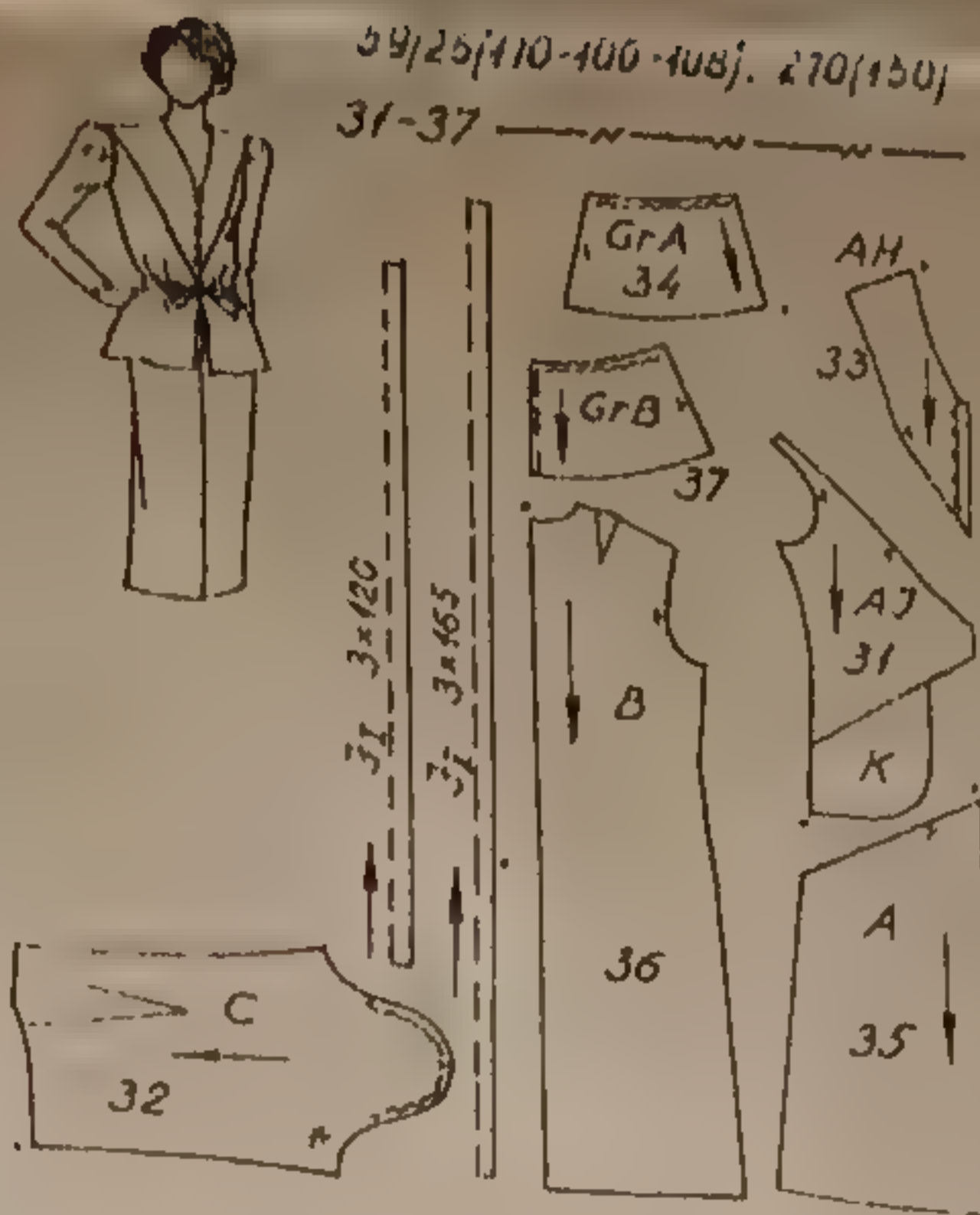
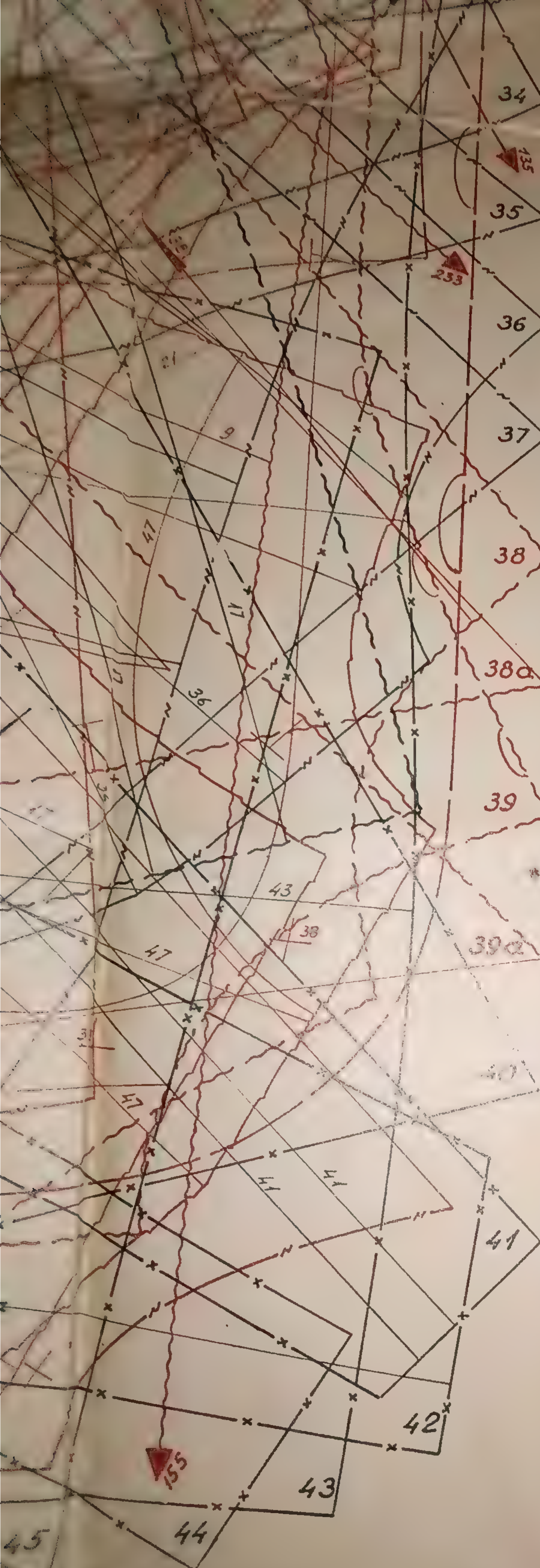














# APZĪMĒJUMI

priekšpusē mugurpusē  
 piedurkne aproce  
 apkakle apakšējā apkakle  
 apkakles slāve dāļa  
 gurnu dāļa vidusdāļa sānu dāļa  
 josta savilktnis  
 kabata kopuce  
 apkakles, kabatas atloks  
 svārkis, svārku dāļa  
 šāļi, lente aizdāris josta  
 lence, uzplecis  
 rotājums apšuve  
 rullītis riša, volāns  
 viduslīnija nopargriezta vieta  
 taisnais diegs  
 līnija turpinās ...mm  
 pogas vieta  
 piedurknes priekšpusē  
 uzturējums, savilkums

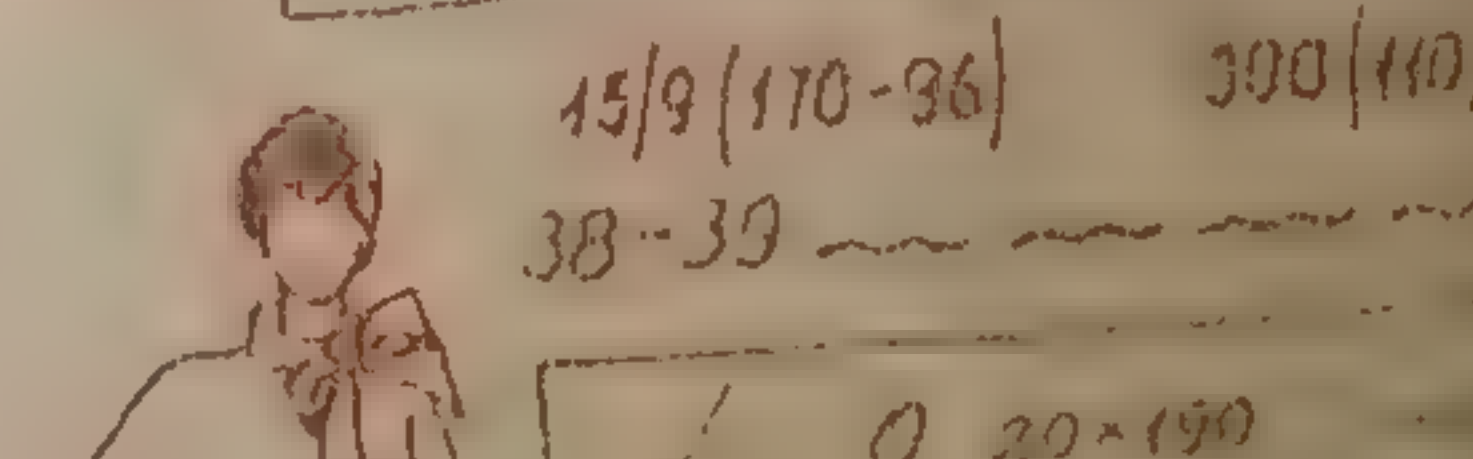
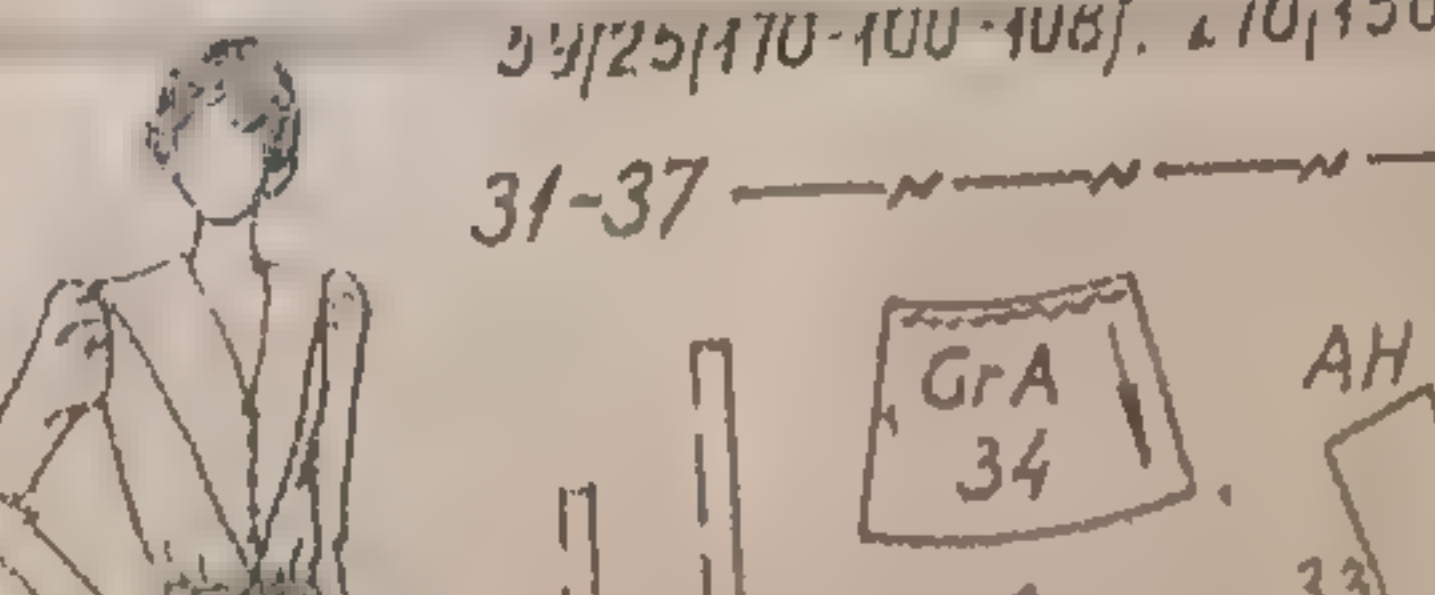
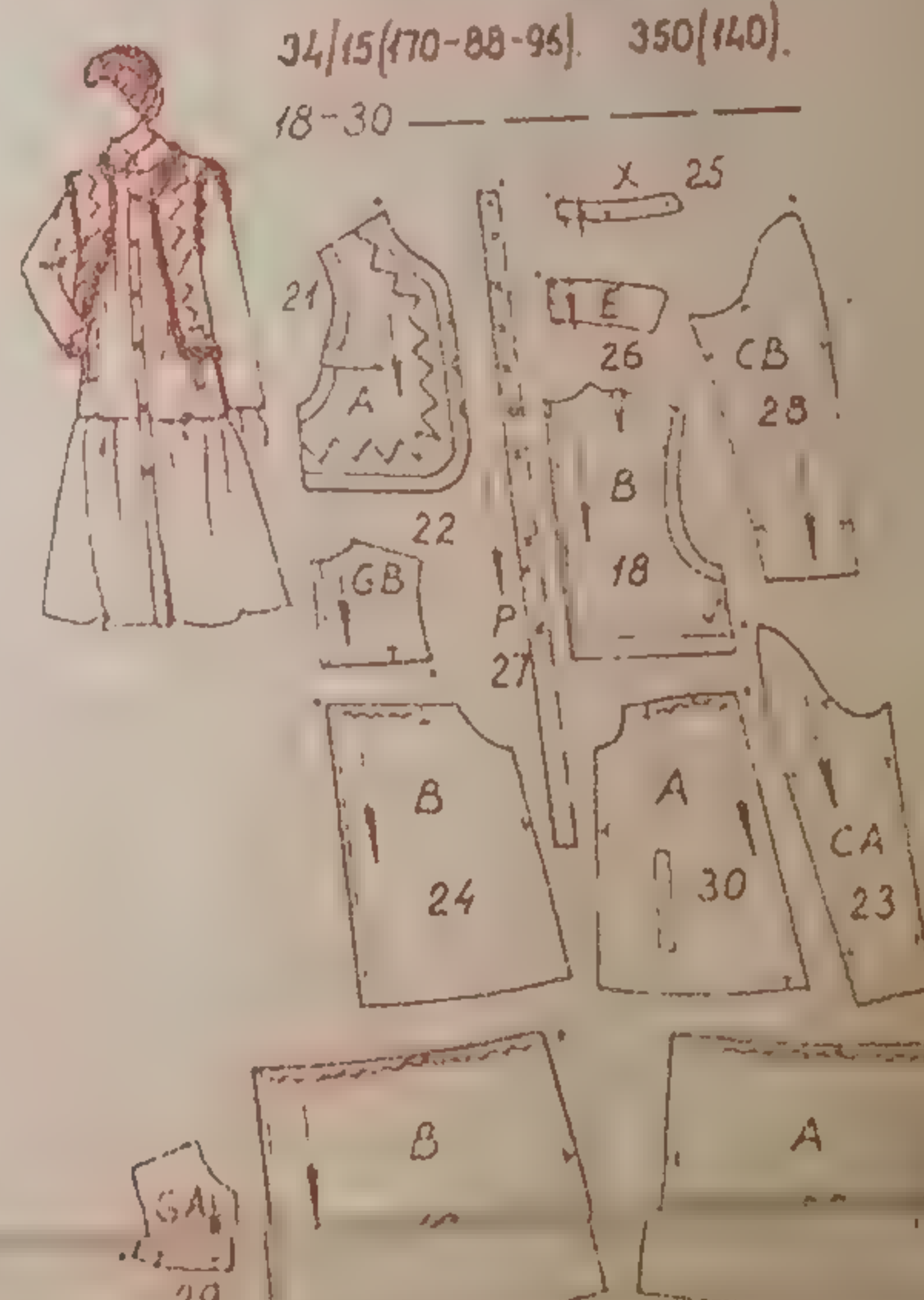
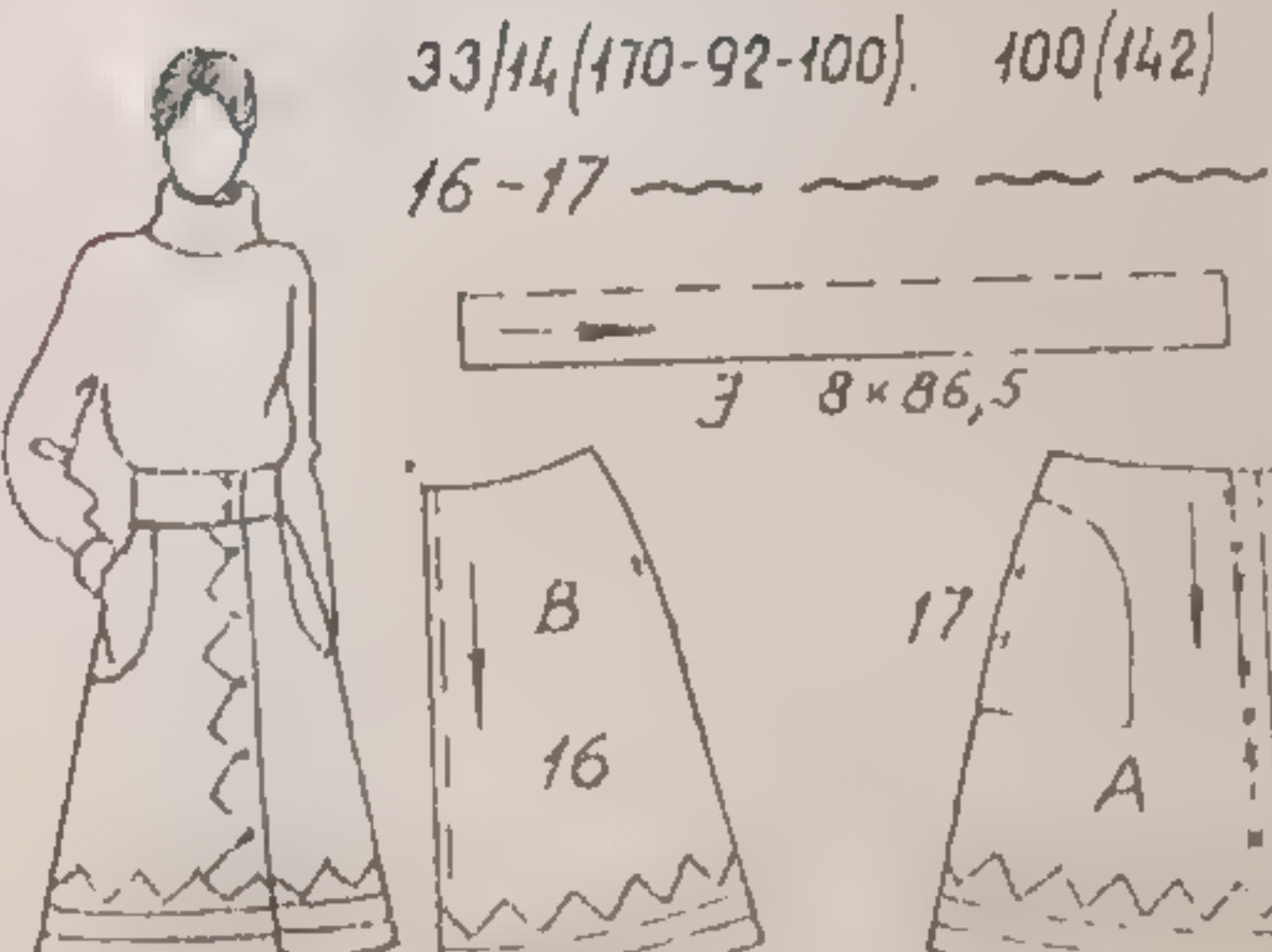
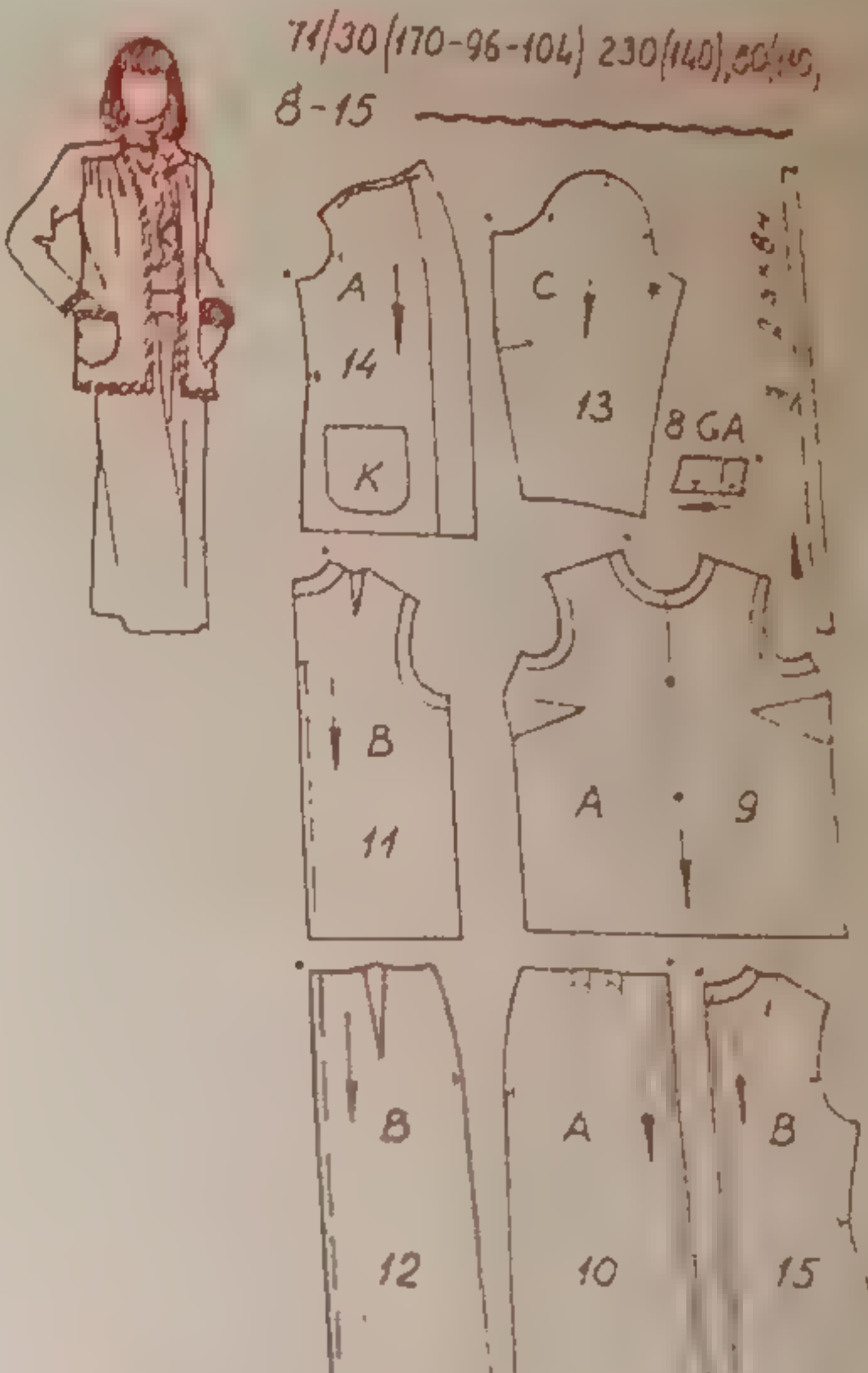
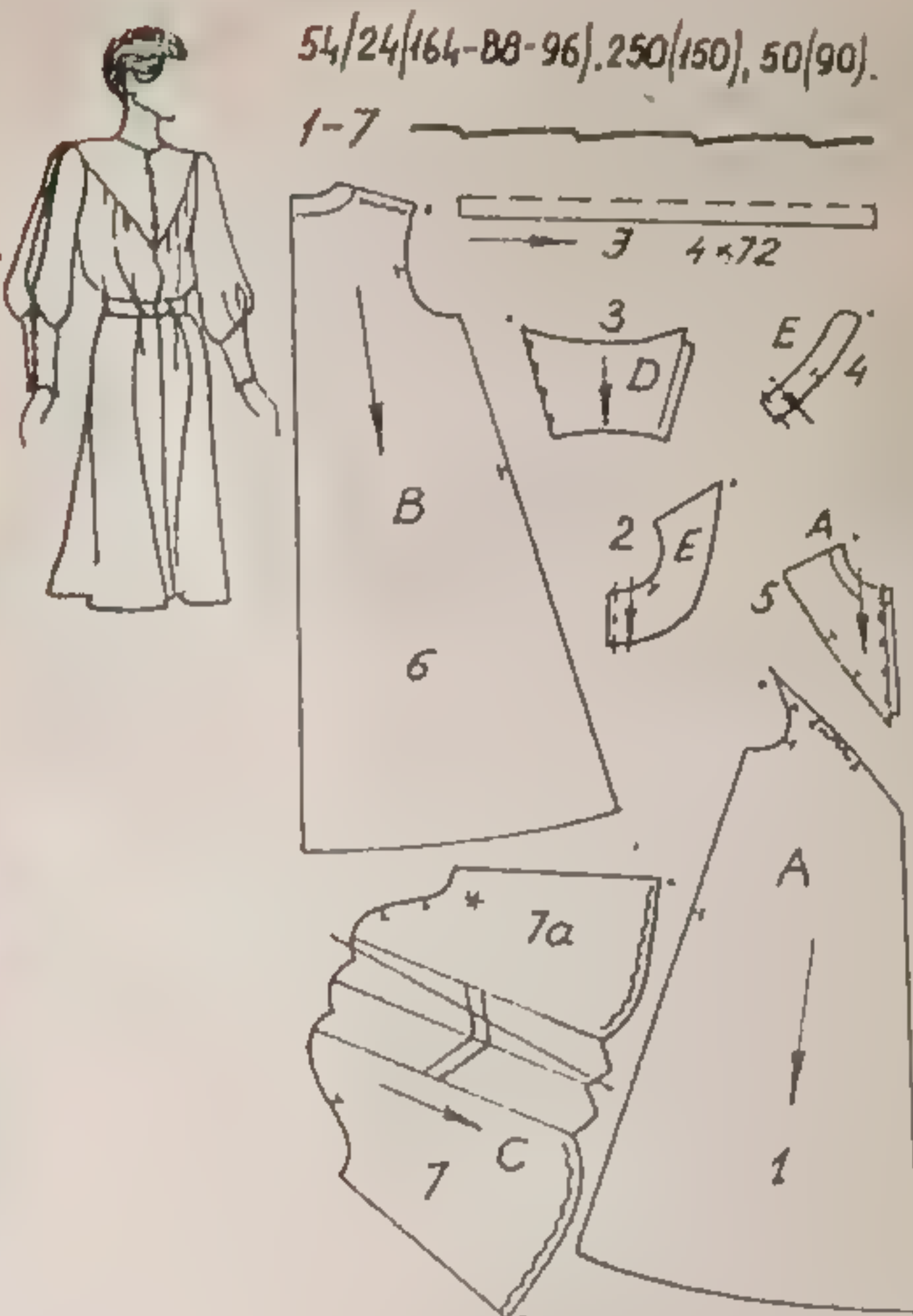
## ОБОЗНАЧЕНИЯ

A перед  
 B спинка  
 C рукав  
 D манжета  
 E воротник  
 F подворотник  
 X стойка воротника  
 G кокетка  
 Gr бодренная часть  
 H средняя часть  
 I боковая часть  
 J пояс  
 Ja хлястики  
 K карман  
 Ka капюшон  
 L подборт, клапан  
 M юбка, часть юбки  
 O шарф, лента  
 P планка  
 Pz бретель, погоны  
 R отделка  
 S обтачка  
 T рукав  
 U рюш, волан  
 -o-o-o- средняя линия  
 — непрорезное место  
 — долевая нить  
 — линия продолжается  
 + место пуговицы  
 \* перед  
 \* припосадка, сборка

Piegrieztnes lielums parādīts iekavās  
 aiz modeļa un lappuses numura. Aiz ci-  
 pariem, kas norāda auduma daudzumu  
 centimetros, iekavās dots auduma pla-  
 tums.

Detaļas ar taisnām malām dotas tikai  
 mērogā.  
 Piegrieztas ir bez-vīļu tiesas.

Размер выкройки указан в скоб-  
 ках после номеров модели и страни-  
 цы. За цифрами, указывающими в сан-  
 тиметрах количество ткани, в скобках  
 дана ее ширина.  
 Детали с прямолинейными краями  
 даны только в масштабе.  
 Выкройки даны без припусков на  
 швы.



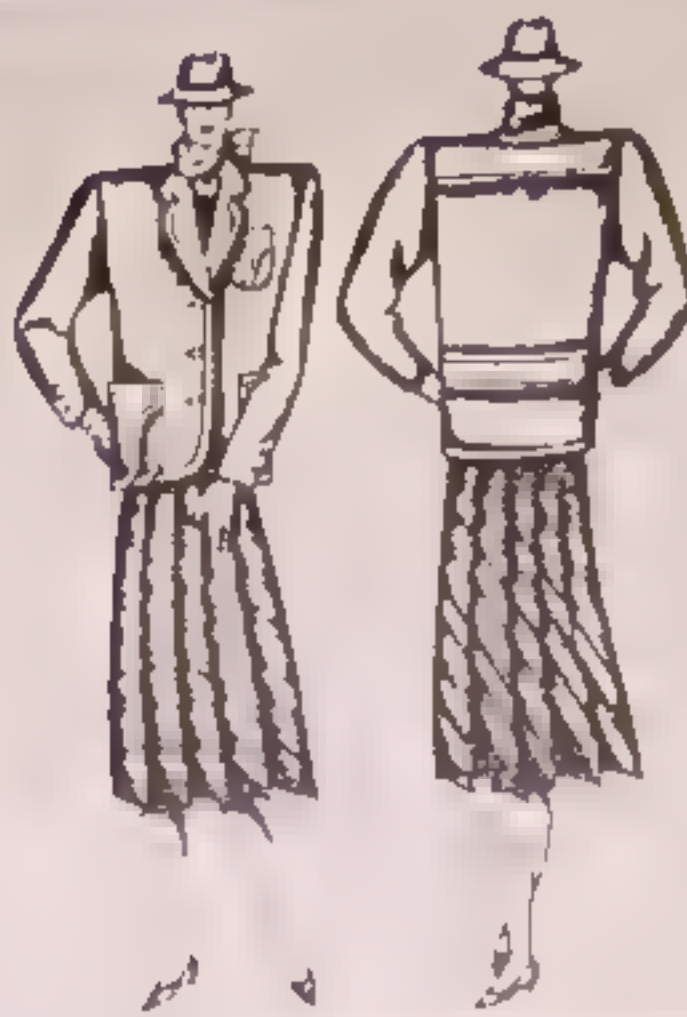




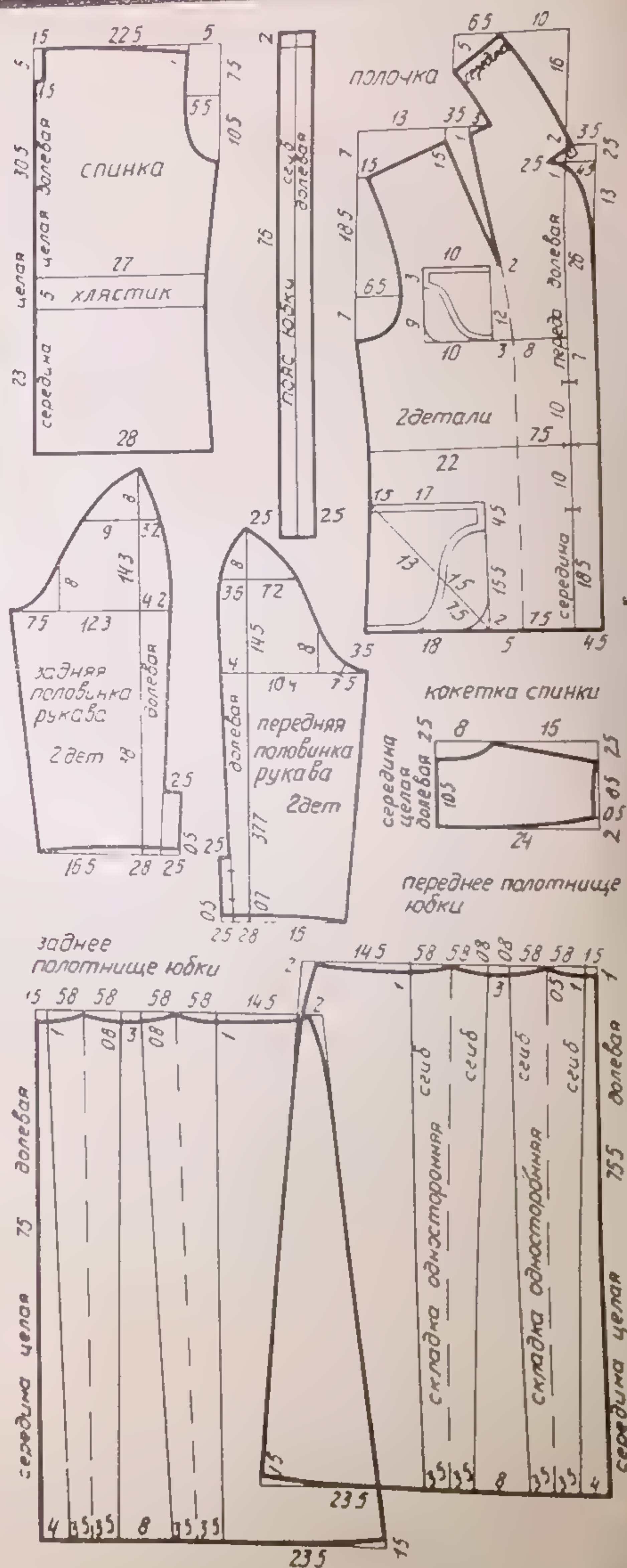
Модель  
шпантизан  
сиди ега







**8** Костюм полуприлегающего силуэта, однобортный. Воротник английского типа, с фигурными накладными карманами. Рукав втачной. На спинке кокетка и хлястик. Отделка — декоративная строчка. Юбка прямая, со складками спереди и сзади. Автор В. Захарова. Размер 48, рост IV. Расход ткани 3,5 м при ширине 140 см.

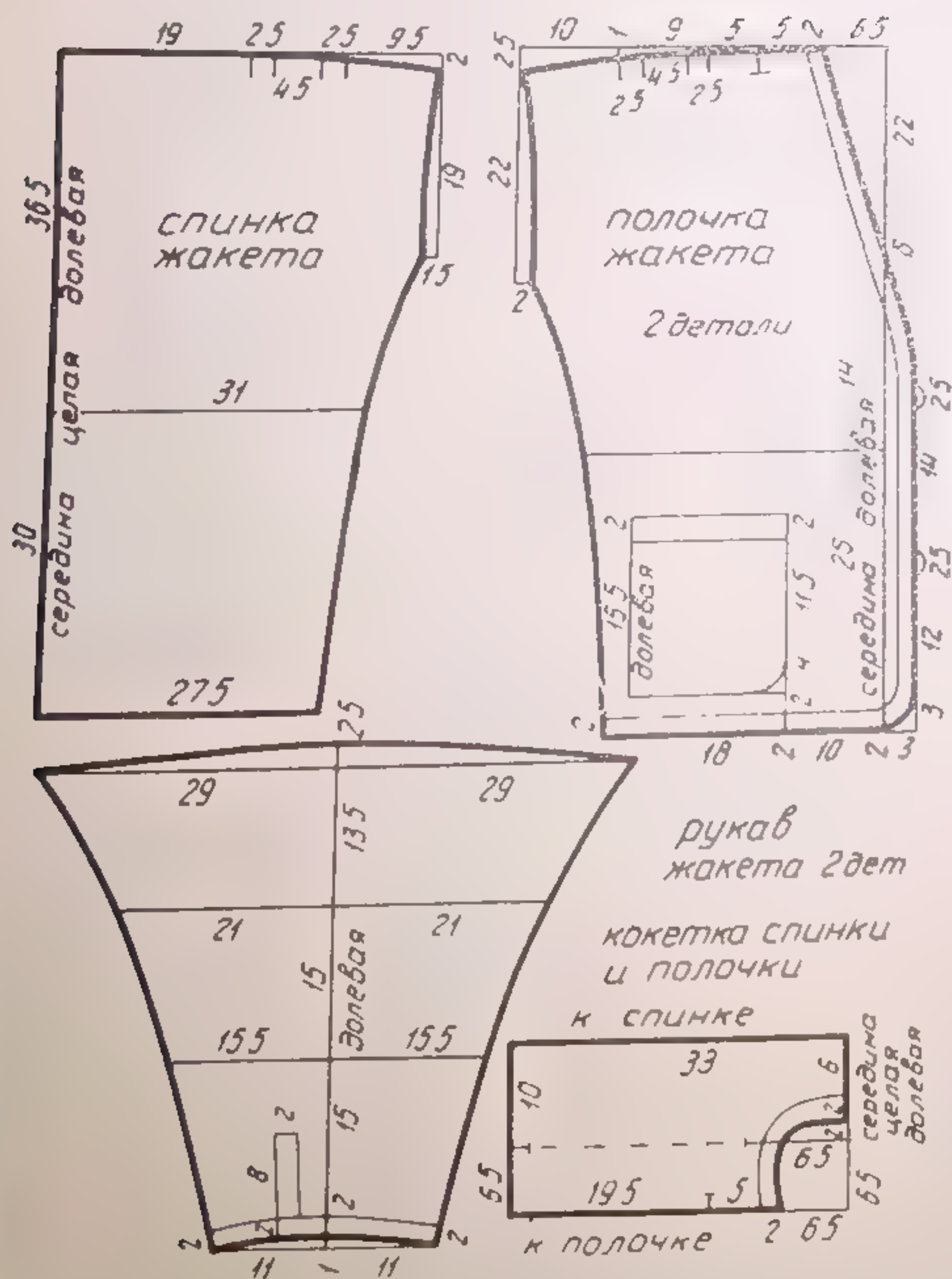




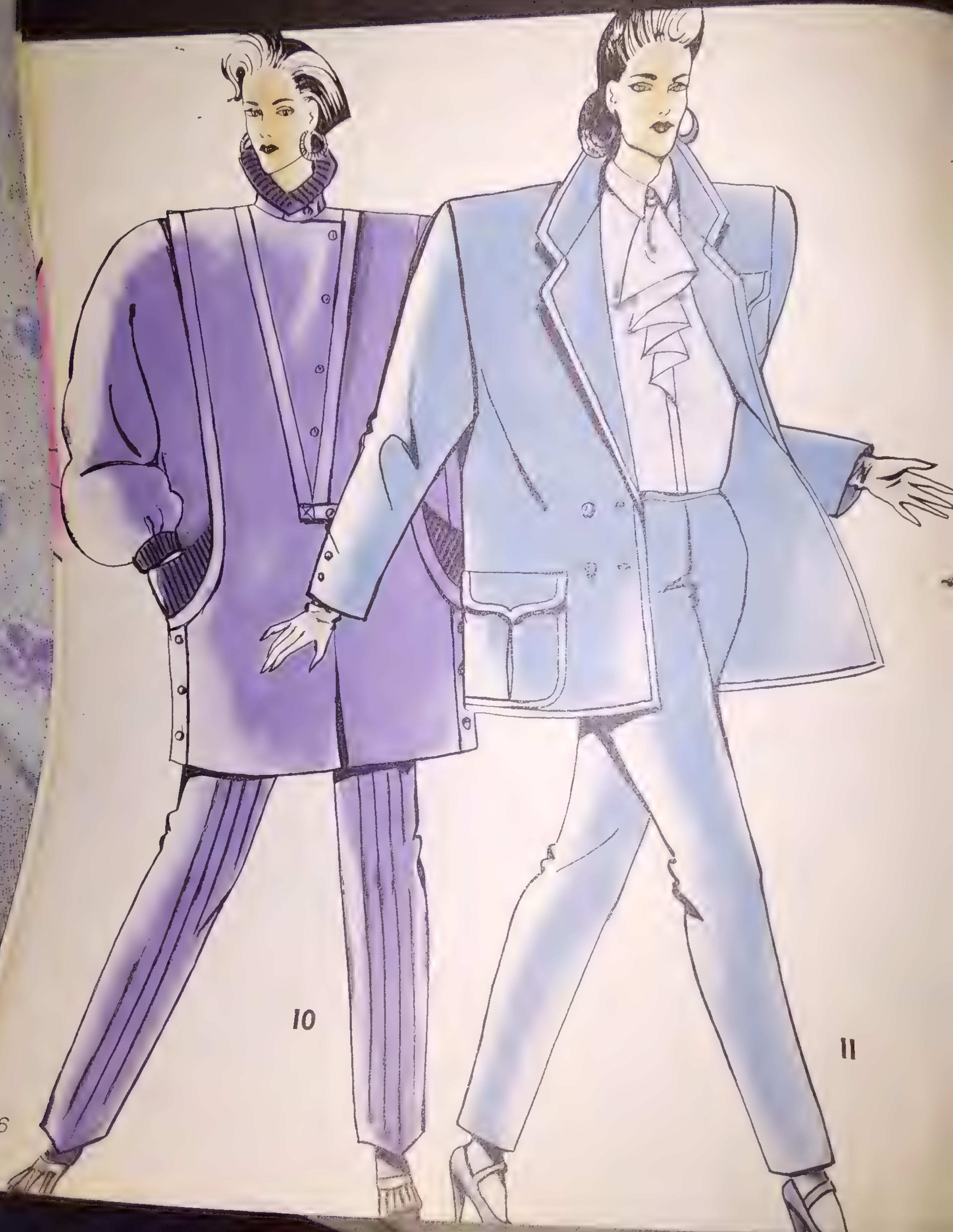
9 Костюм из шерсти, однобортный, прямого силуэта. Рукав рубашечный, воротник отделан строчкой. На талии пояс. Юбка расширенная книзу из трех клиньев, четырехшовная. Воротник и лацкан из отделочной ткани. Отделка — декоративная строчка. Автор А. Дроздова. Рекомендуемые размеры 44—48.



Чертеж жакета модели № 44 на стр. 29.







10

11



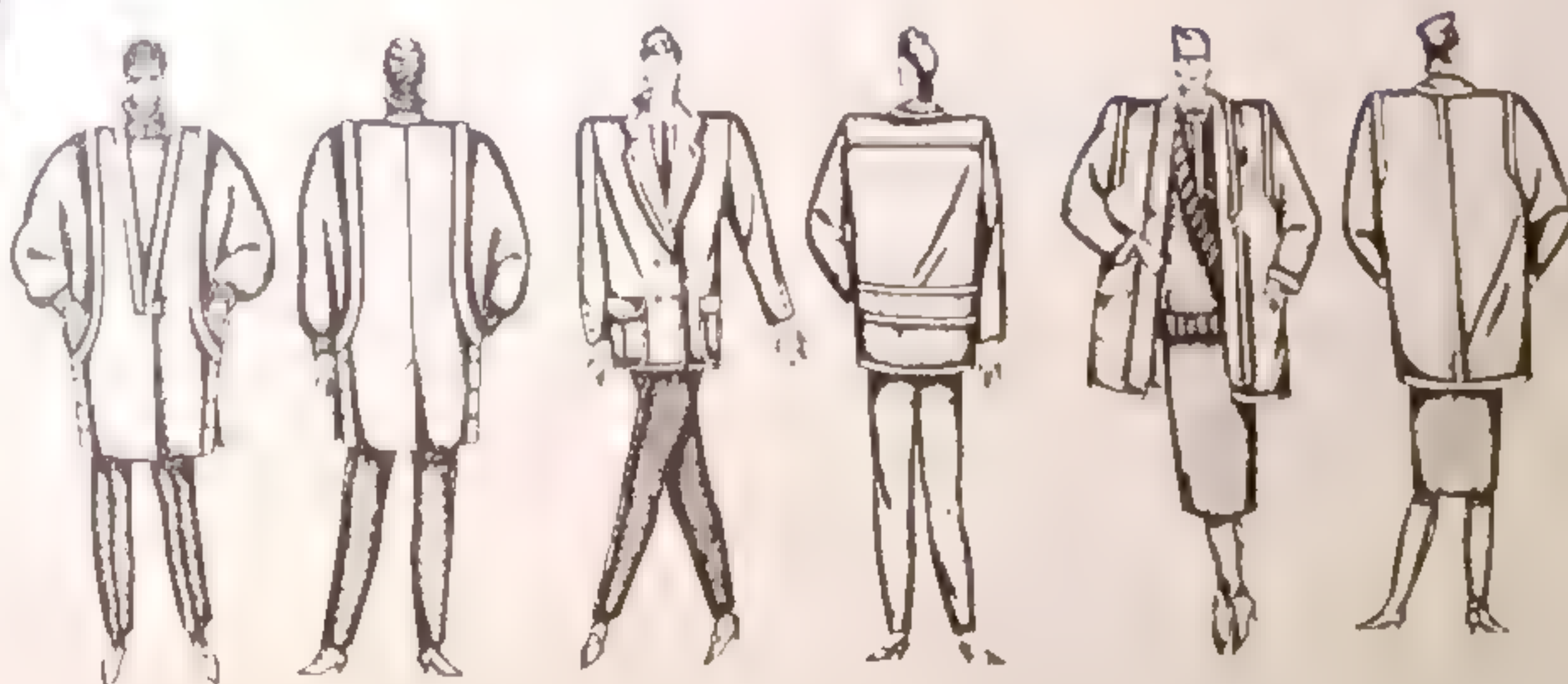
# У Д Л И Н Е Н Н Ы Й Ж А К Е Т



**10** Комплект для молодежи состоит из полупальто и брюк. Полупальто из плащевой ткани, прямое. Рукав цельнокроеный. Рельефные складки переходят в карманы. Воротник — стойка с асимметричным лацканом. На боках разрезы. Отделка воротника, рукавов и карманов — трикотажем. На спинке рельефы и шов, переходящий в шлицу. Брюки прямые, зауженные книзу. Автор В. Швецова.  
Рекомендуемые размеры 44–50.

**11** Брючный костюм для улицы, прямой, двубортный, классического стиля. Жакет с втачным рукавом, со шлицей, с тремя накладными фигурными карманами. Воротник английского типа. На спинке кокетка и хлястик. Отделка — декоративная строчка. Брюки прямые, зауженные книзу. Автор В. Захарова.  
Размер 50, рост IV. Расход ткани 3,5 м при ширине 150 см. Чертеж модели на стр. 31.

**12** Полупальто из мягкой шерсти, букле, фланель, прямого силуэта. Карманы в подрезе. Спинка со швом. Рукав с квадратной проймой. Цельнокроеный воротник, переходящий в борта. Отделка — декоративная строчка. Юбка прямая, узкая. Автор В. Захарова.  
Рекомендуемые размеры 48–50.





**13** Деловой комплект состоит из жакета, юбки и блузки. Жакет из льняной ткани, прямого силуэта, с втачным рукавом и большими накладными карманами. Борта, рукава отделаны декоративной строчкой. Юбка из шерсти с подрезами на боках, в подрезы заложены складки, переходящие на спинку. Блуза из шелковой ткани или трикотажа, прямая с втачным рукавом. Воротник-шарф, застежка на „молнию“. Автор Л. Калишевская. Размер 48, рост IV. Расход ткани 3 м при ширине 150 см. Чертеж модели на стр. 31.

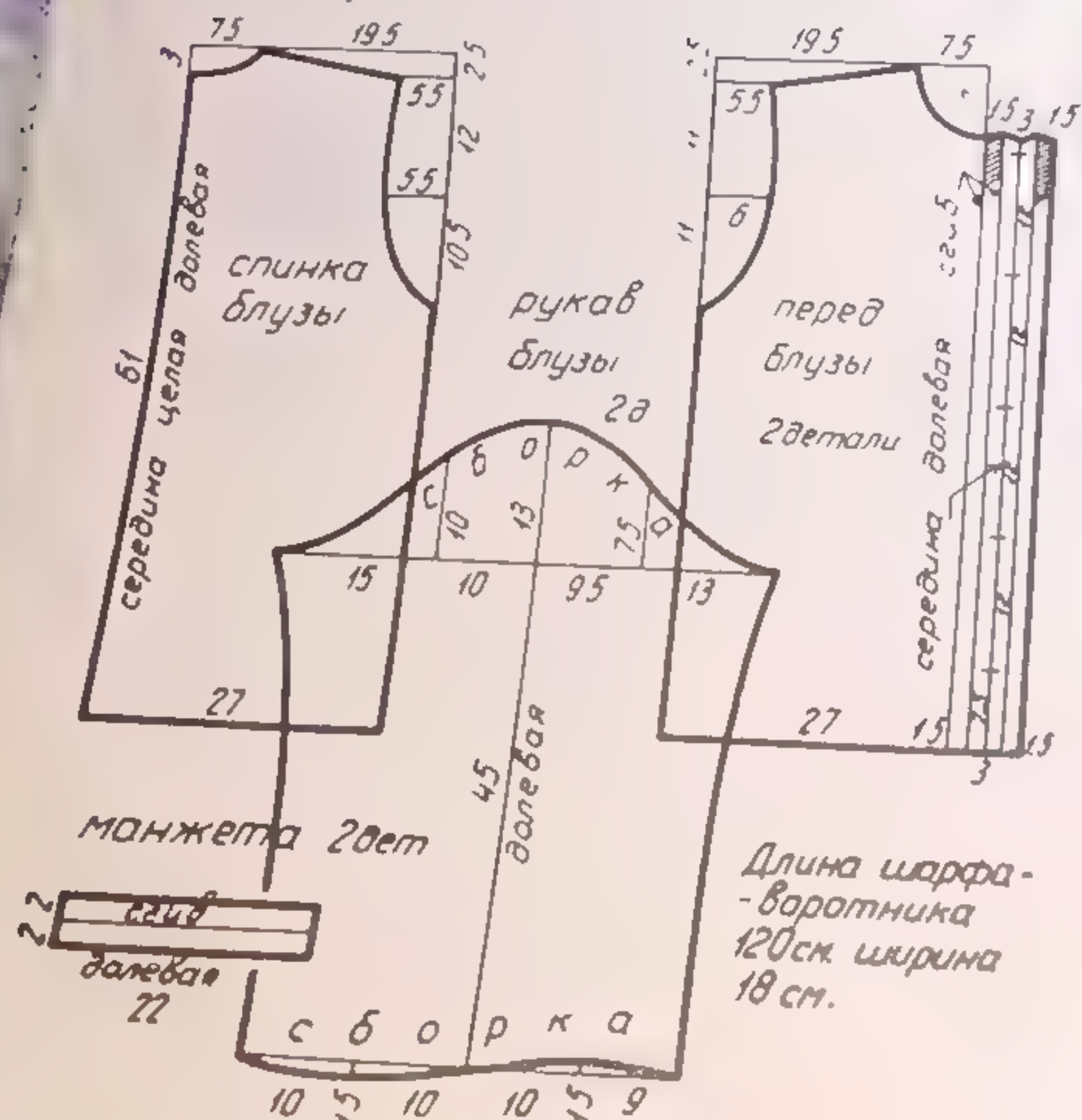
**14** Молодежный комплект состоит из пальто, жилета и юбки из облегченного драпа, твида, сукна или букле. Пальто прямое, однобортное, с застежкой на навесные петли. Воротник — стойка. Рукав втачной. Жилет удлиненный, асимметричный, с фигурным вырезом и накладным карманом. На спинке хлястик. Пальто и жилет отделаны кантом. Юбка прямая, на поясе, сзади со складкой и шлицей. Автор И. Семенова. Рекомендуемые размеры 44–48.

**15** Молодежный комплект из облегченного драпа или букле состоит из полупальто, жилета и юбки. Полупальто однобортное, без подкладки, с втачным рукавом и карманами — листочка. Жилет прямой, удлиненный, с накладным карманом. На спинке хлястик. Пальто и жилет отделаны кантом. Юбка прямая, узкая, на поясе. Автор И. Семенова. Рекомендуемые размеры 44–48.



13

Чертеж блузки.



**16** Деловой костюм состоит из жилета, юбки из шерстяной ткани и блузки из полосатого трикотажа. Жилет прямой, двубортный, с рельефами на полочке и спинке, с отложным воротником. Карманы — косые листочки. На спинке хлястик. Юбка прямая, с рельефами, с завышенной талией. Пояс продернут в шлевки. Отделка — декоративной строчкой. Блузка трикотажная с цельнокроеным рукавом, зауженным книзу. Воротник — стойка. Застежка сзади. Автор А. Добрякова. Рекомендуемые размеры 44–48.





14

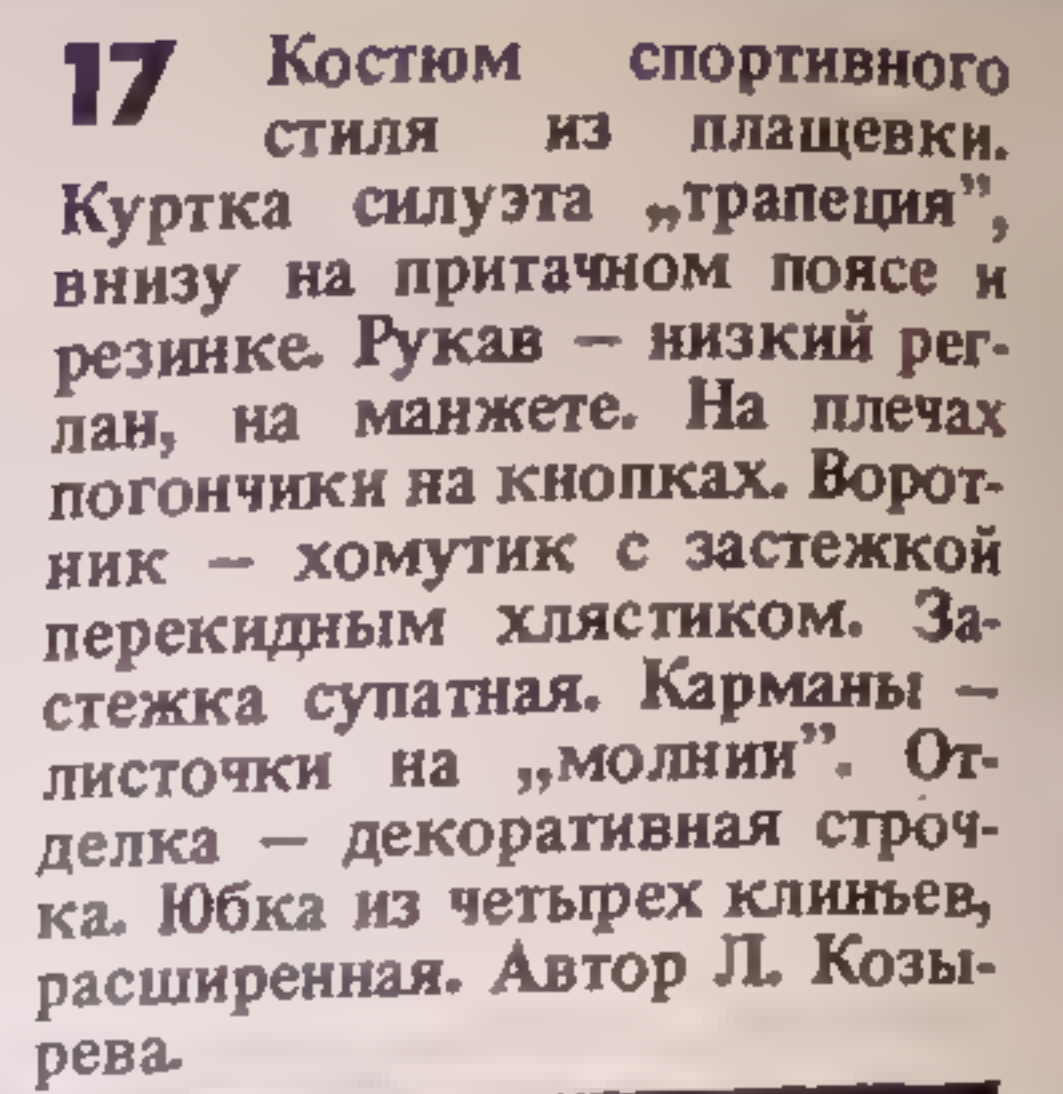


15

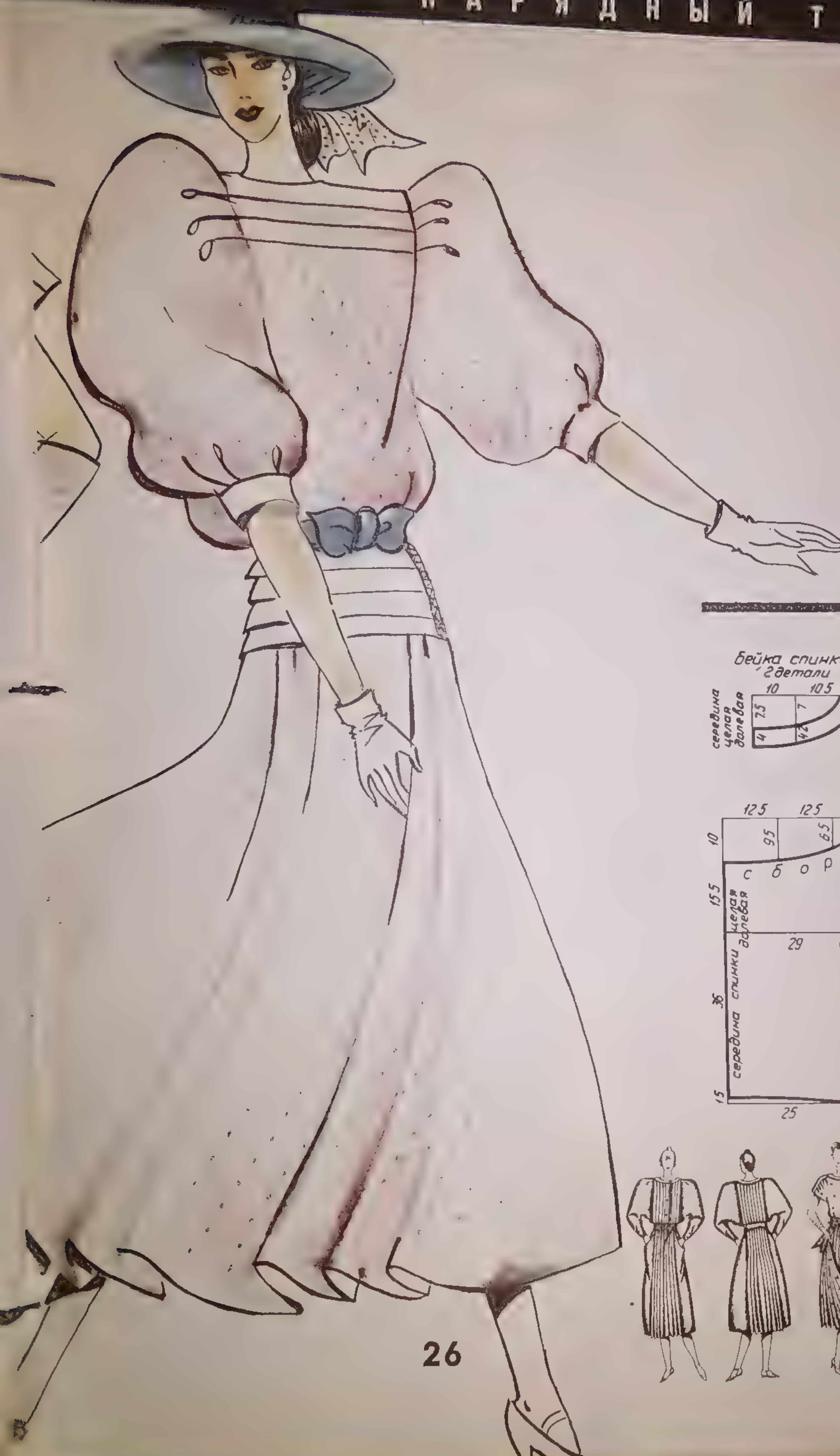


16



[illegible]



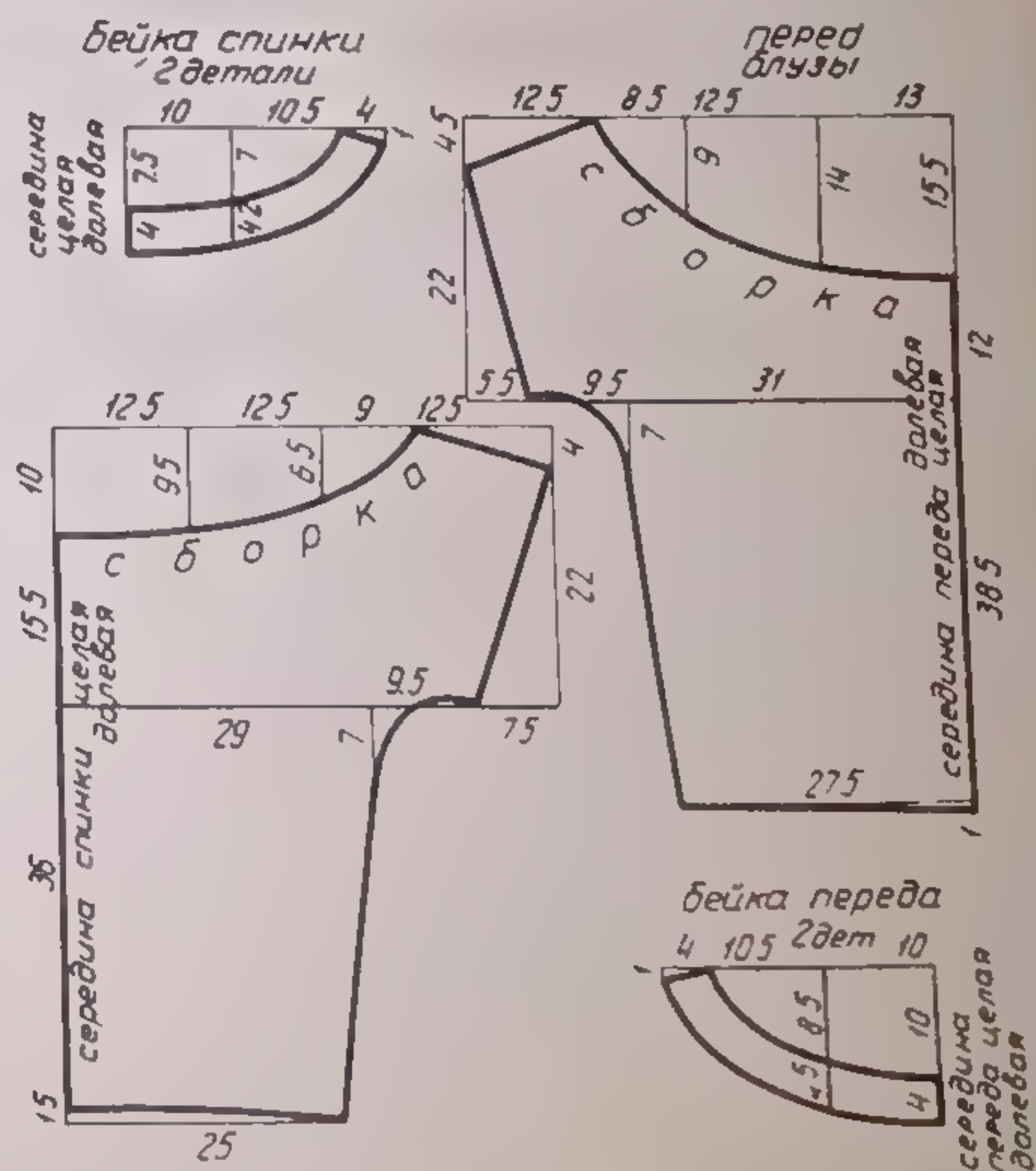


**24** Нарядное платье из шелкового набивного трикотажа. Рукав цельнокроеный кимоно, заужен книзу. Спереди на полочке застроченные складки. Застежка на планке. Сзади складки застрочены до бедер. Дополняет платье декоративный пояс. Автор Л. Козырева. Рекомендуемые размеры 44-48.

**25** Шелковое платье с цельнокроеным рукавом японка. От кокетки-погона - складочки. Ворот "лодочкой", на спине шов. Юбка "солнце" гофре. Отделано платье поясом-кушаком. Размер 44, рост IV. Расход ткани 3 м при ширине 150 см. Чертеж модели на стр. 32.

**26** Нарядное платье из трикотажного шелка. На полочке и на бедрах отлетные складки. Рукав пышный, втачной на манжете, до локтя. На спине щель. На юбке кустиками заложены складки. "Молния" на бедрах. Дополняет платье отделочный пояс. Автор Л. Козырева. Рекомендуемые размеры 44-46.

Чертеж блузки модели № 43 на с. 28.





**27** Нарядный ансамбль, состоящий из платья и жакета. Жакет прямой, удлиненный из шелка контрастного цвета. Рукав цельнокроеный. Воротник длинный отложной с низким расцепом. На полочке рельефы, переходящие в карманы. На спинке рельефы. Жакет отделан декоративной строчкой. Платье из шелка в полосу, приталенного силуэта, отрезное по линии бедер. Застежка асимметричная. Дополняет комплект декоративный цветок. Автор А. Дроздова. Рекомендуемые размеры 44-48.

**28** Нарядное платье приталенного силуэта, отрезное по талии. Рукав цельнокроеный с манжетой. Воротник — большой „хомут“. На полочке вышивка-аппликация. На спинке складка и шов. Юбка прямая, узкая с карманами в боковых швах. Дополняет платье декоративный жесткий пояс. Автор Е. Кузьмина. Размер 48, рост IV. Расход ткани 2,8 м при ширине 150 см. Чертеж модели на стр. 32.

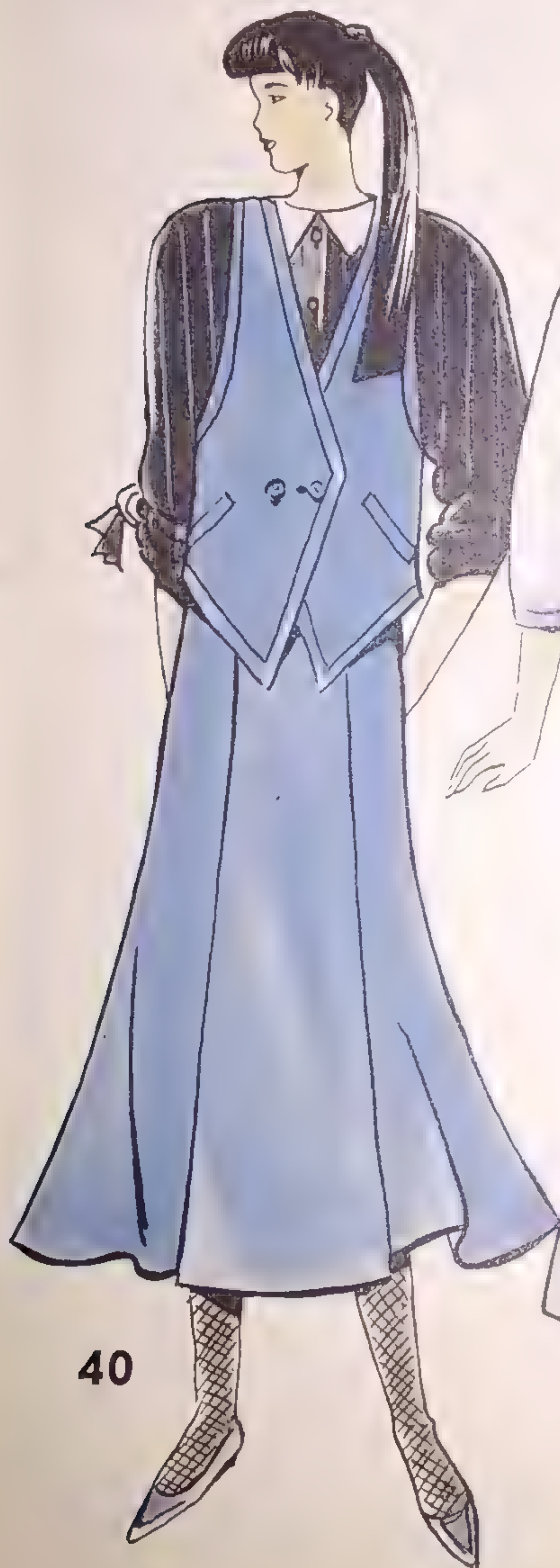
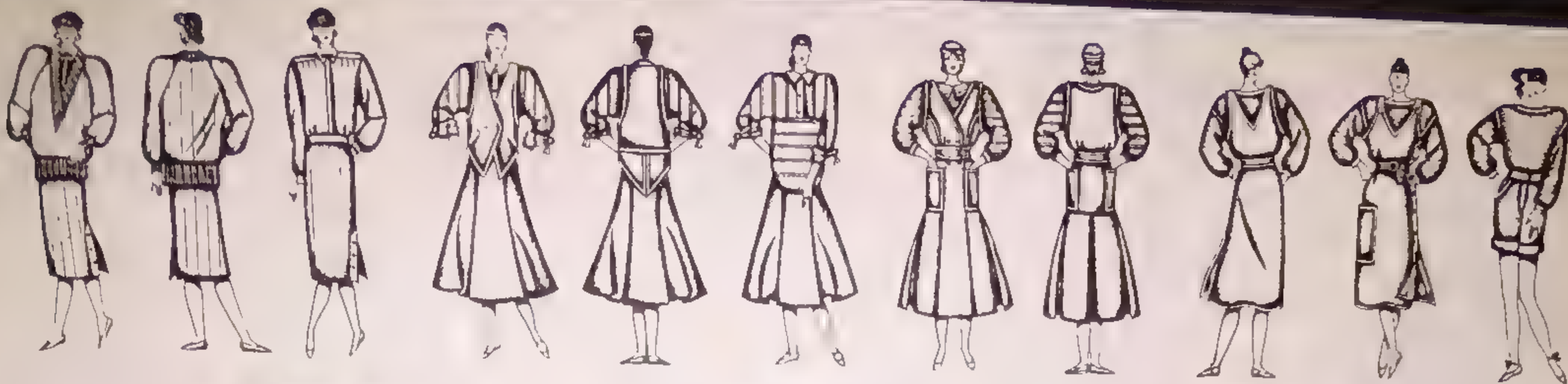
**29** Нарядное платье из шерсти в полосу, приталенного силуэта. Цельнокроеный рукав снизу закругляется. Ворот — „лодочка“. На полочке и спинке фигурные рельефы. На спинке шлица на пуговицах. Дополняет платье декоративный цветок. Автор Л. Дроздова. Рекомендуемые размеры 44-48.

**30** Нарядное платье из шерсти, приталенное, с вытачками. Рукав цельнокроеный, длинный. Вырез углообразный со складочками, асимметричный. От линии бедер асимметричный подрез со складками. На спинке шов. Автор А. Дроздова. Рекомендуемые размеры 44-48.



27





40



41

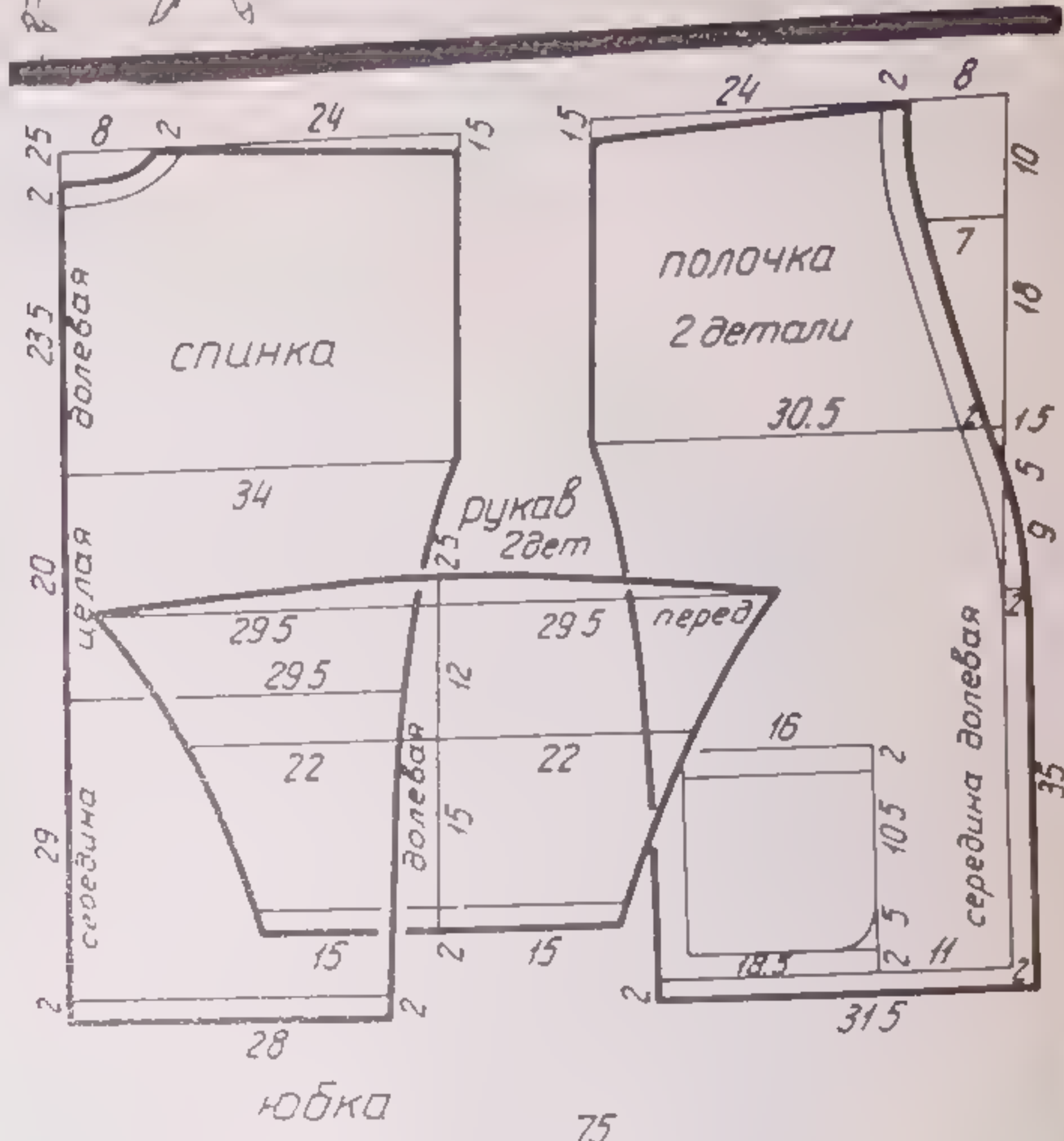


42





**43** Костюм из шерсти, льна или шелка состоит из жакета, юбки и блузки. Жакет прямой с рубашечным рукавом, без застежки. Карманы накладные. Борта, манжеты и карманы отделаны кантом. Юбка в круговую складку. Блузка прямая, с рукавами „японка“. Овальный вырез отделан по косой. Автор Л. Коломиец. Размер 48, рост IV. Расход ткани 2,8 м при ширине 150 см. Чертеж блузки на с. 17.



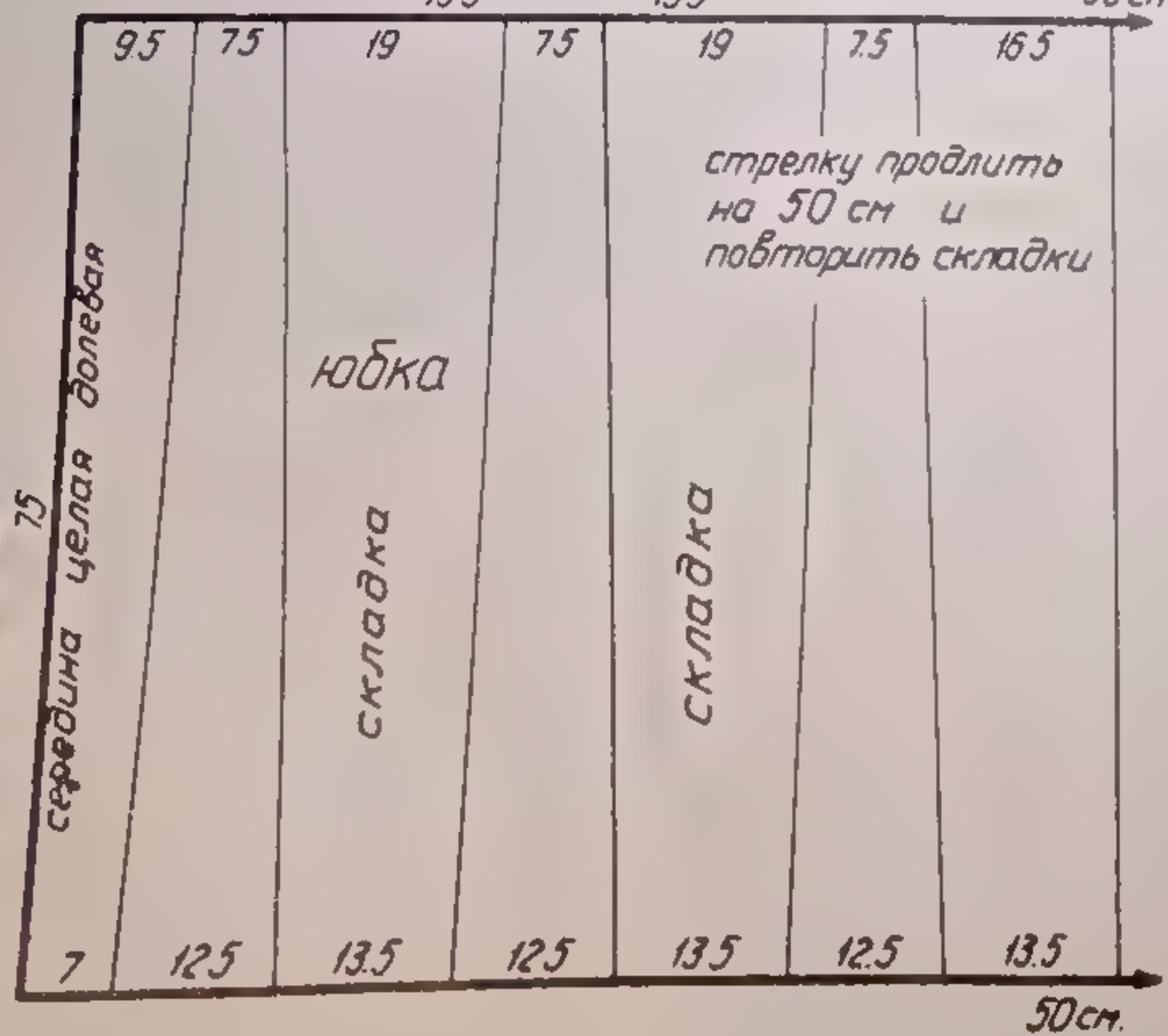
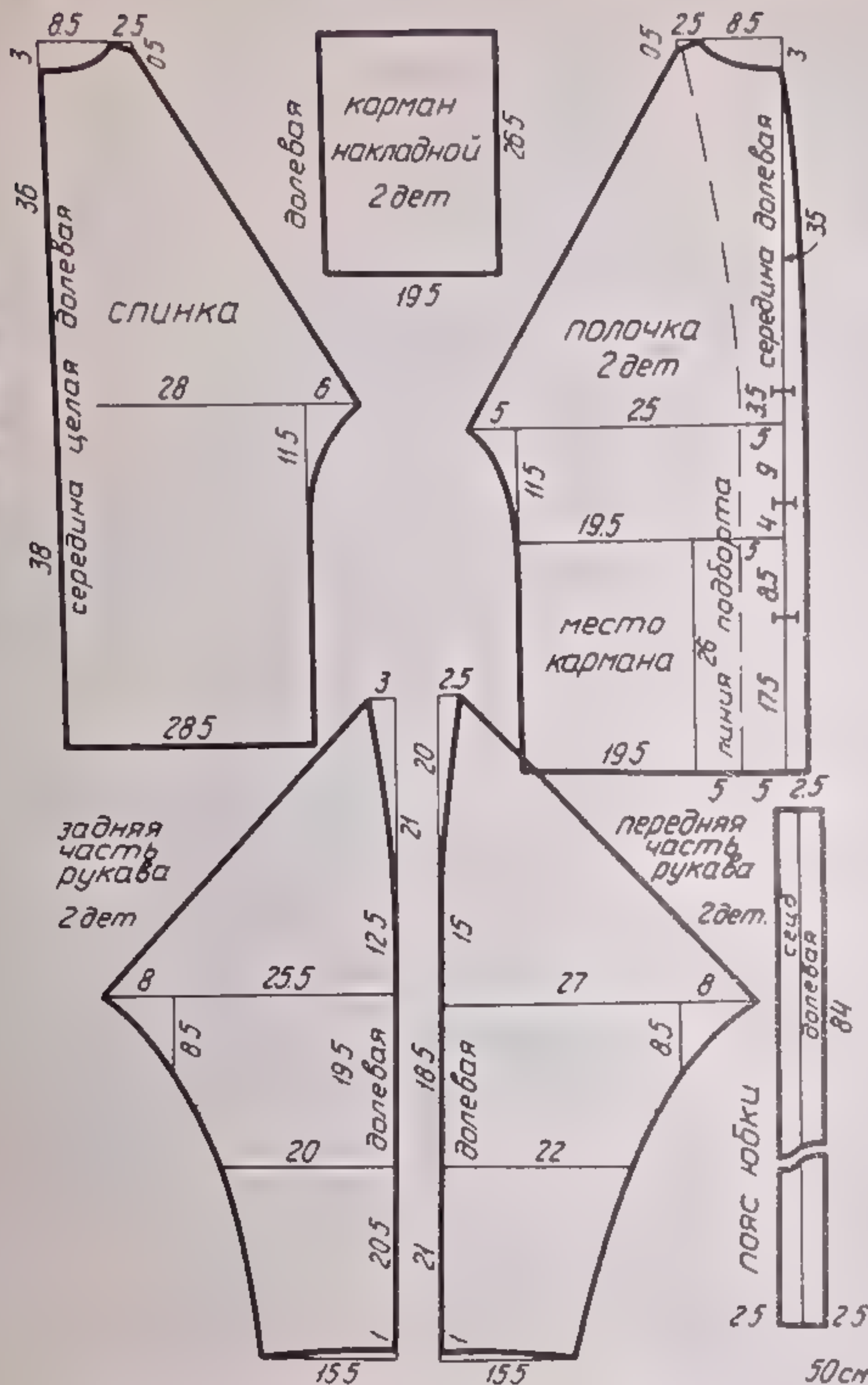
горс юбки	9.5	7
середина спинки	15	12.5
целая долевая	19	13.5
складка	7.5	12.5
складка	19	13.5
складка	7.5	12.5
складка	19	13.5
складка	7.5	12.5
складка	19	13.5
складка	7.5	12.5
середина переда	9.5	7
целая долевая		
75		



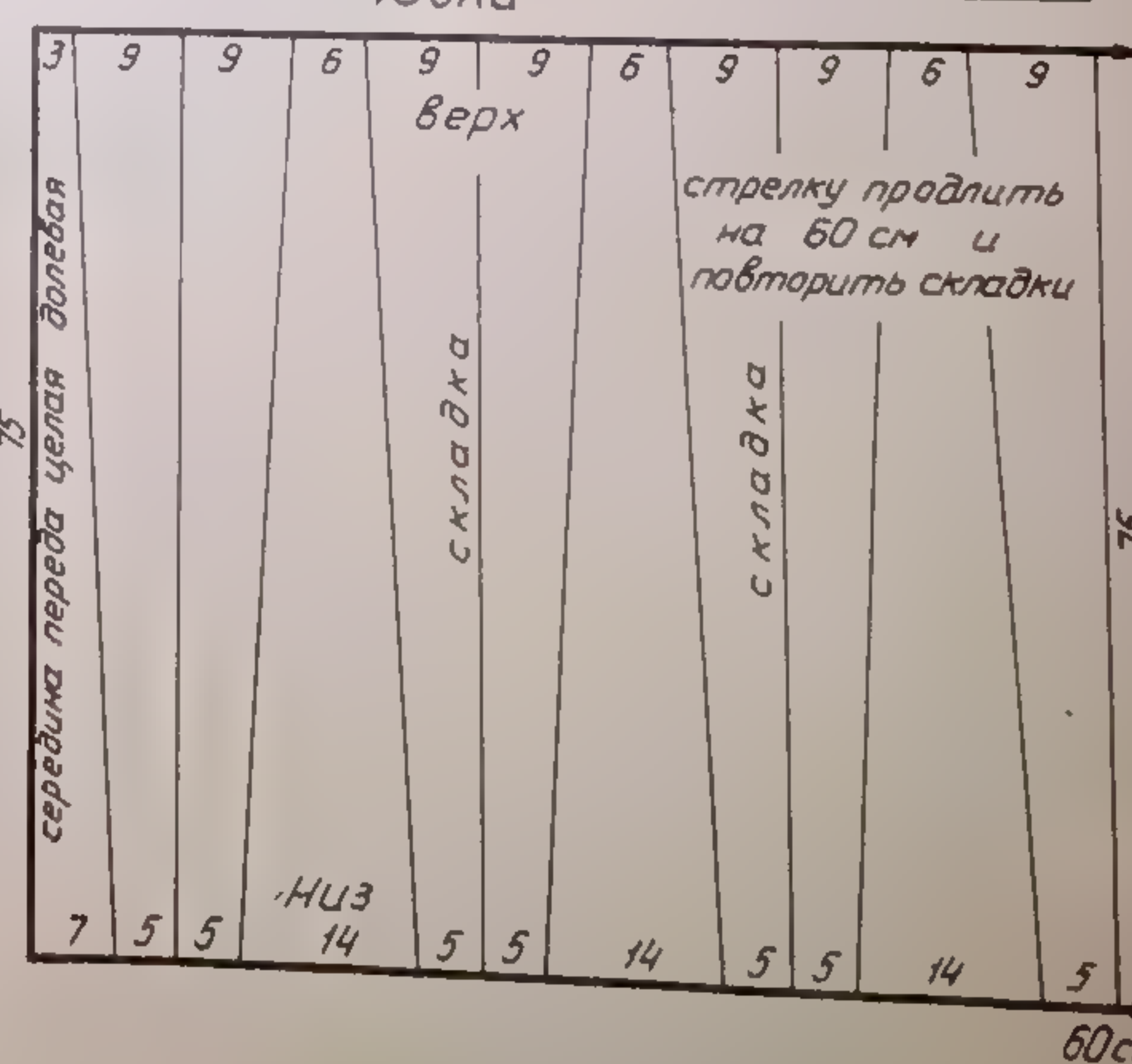
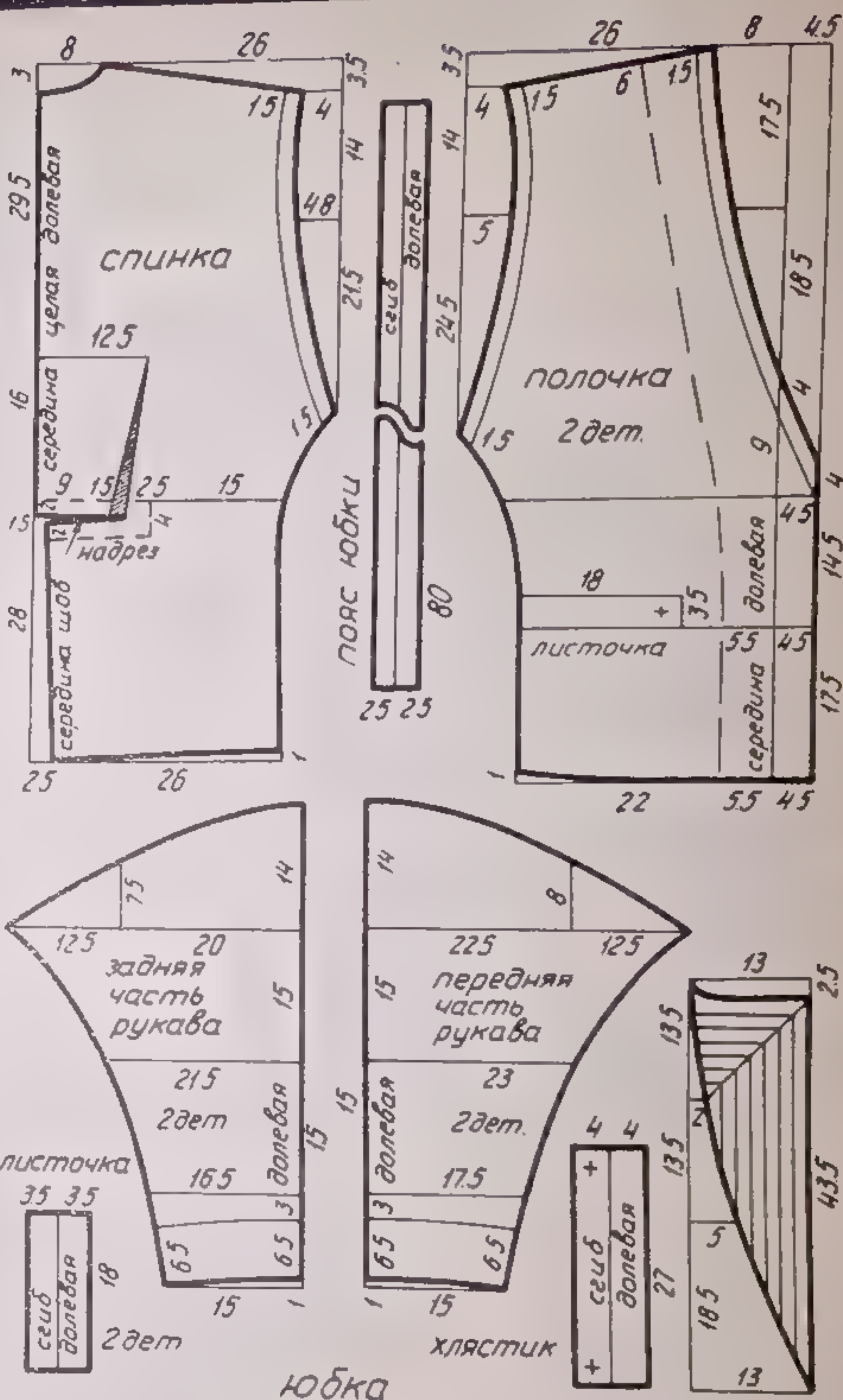




Размер 48, рост IV. Расход ткани: 4 м при ширине 150 см.

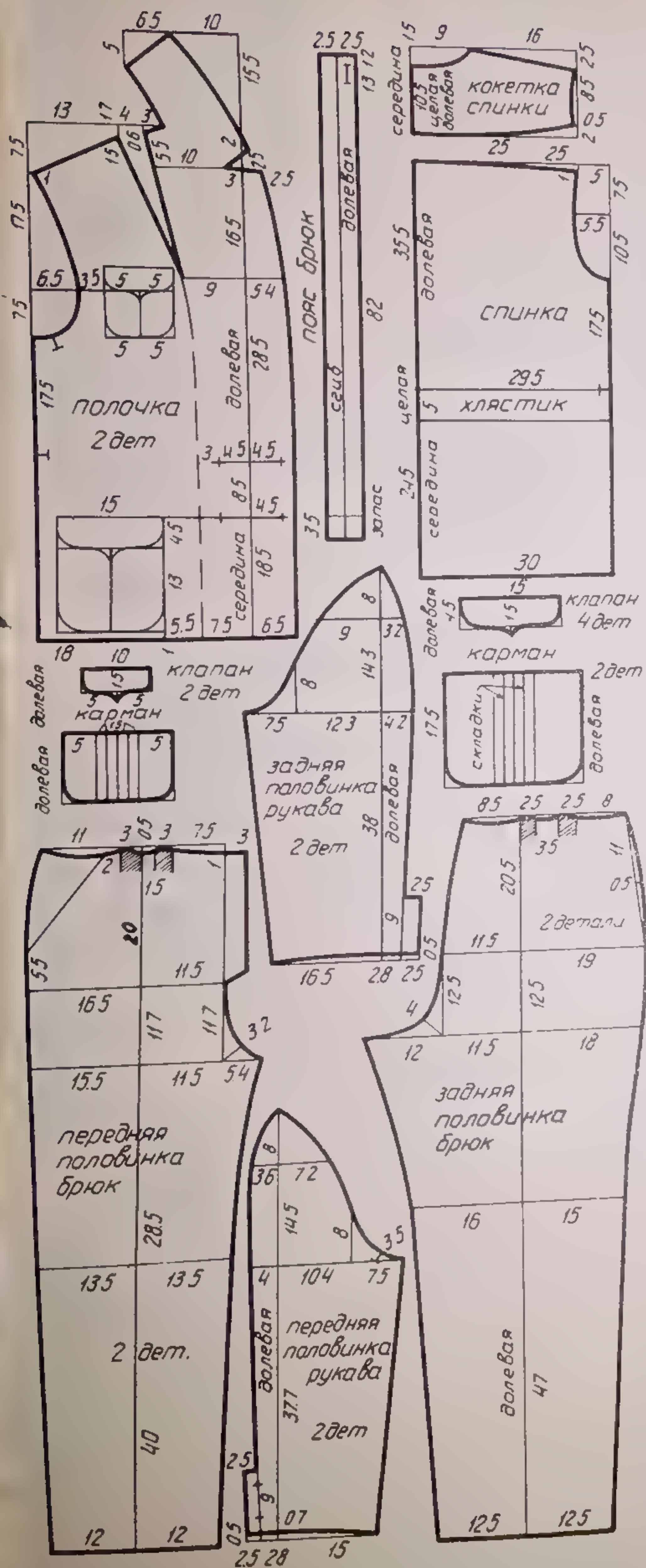


Размер 46, рост IV. Расход ткани:  
на жакет 1,5 м, на юбку 1,6 м при  
ширине 150 см.

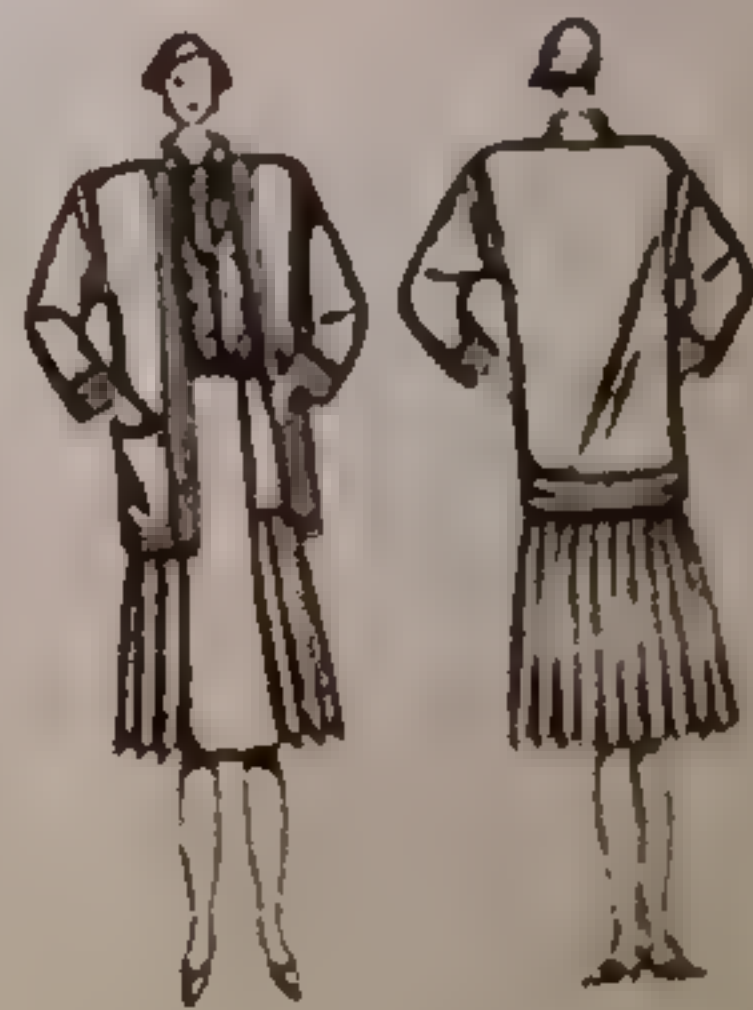
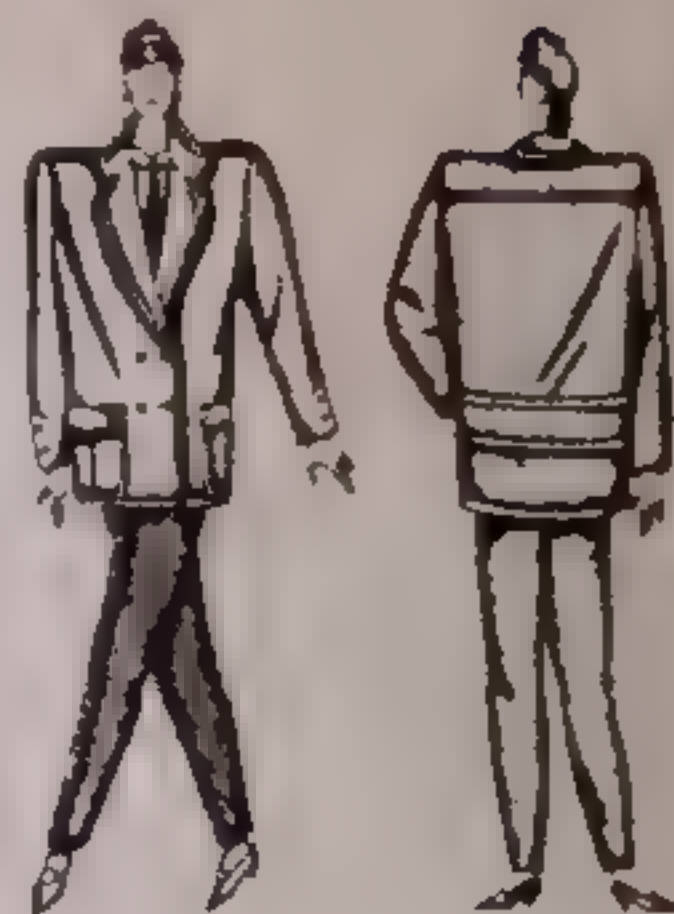
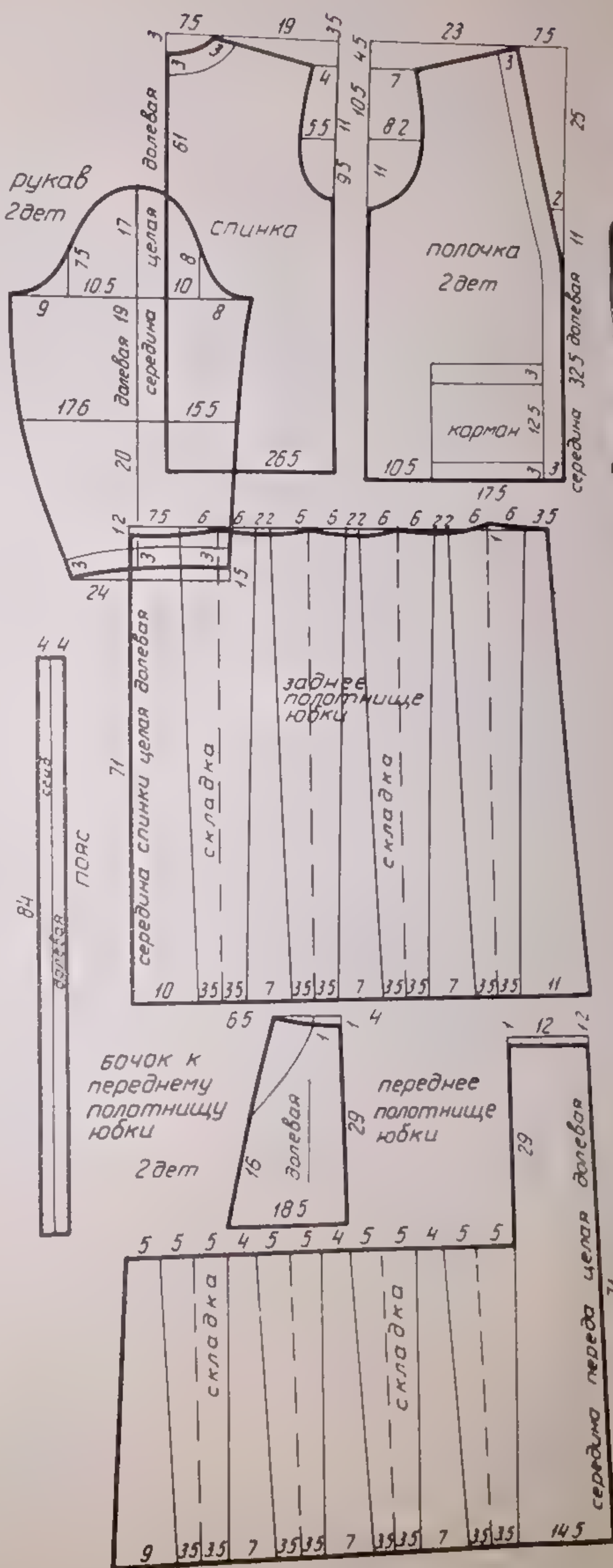




Размер 50, рост IV. Расход ткани  
3,5 м при ширине 150 см.



Размер 48, рост IV. Расход ткани  
3 м при ширине 150 см.



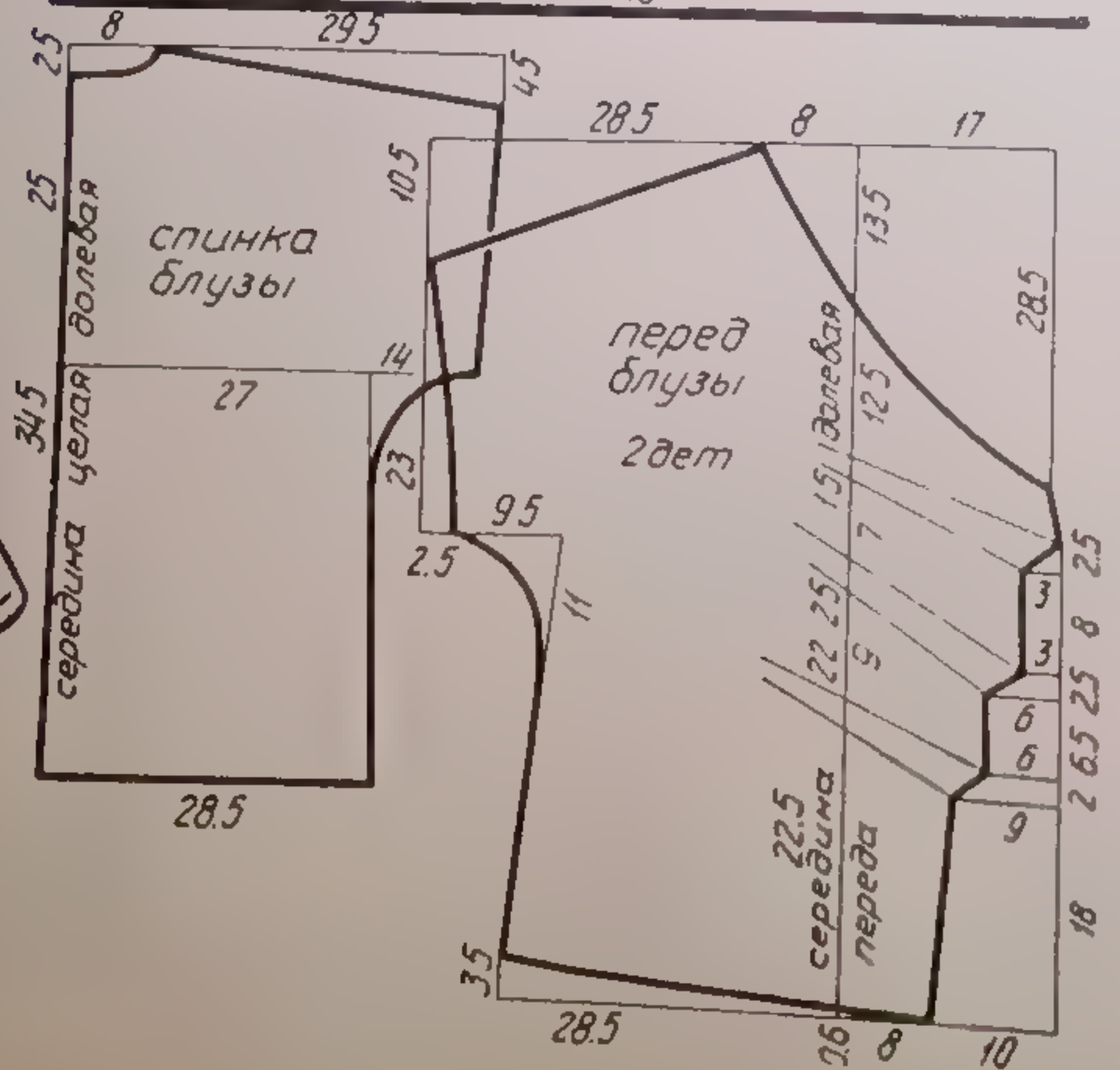
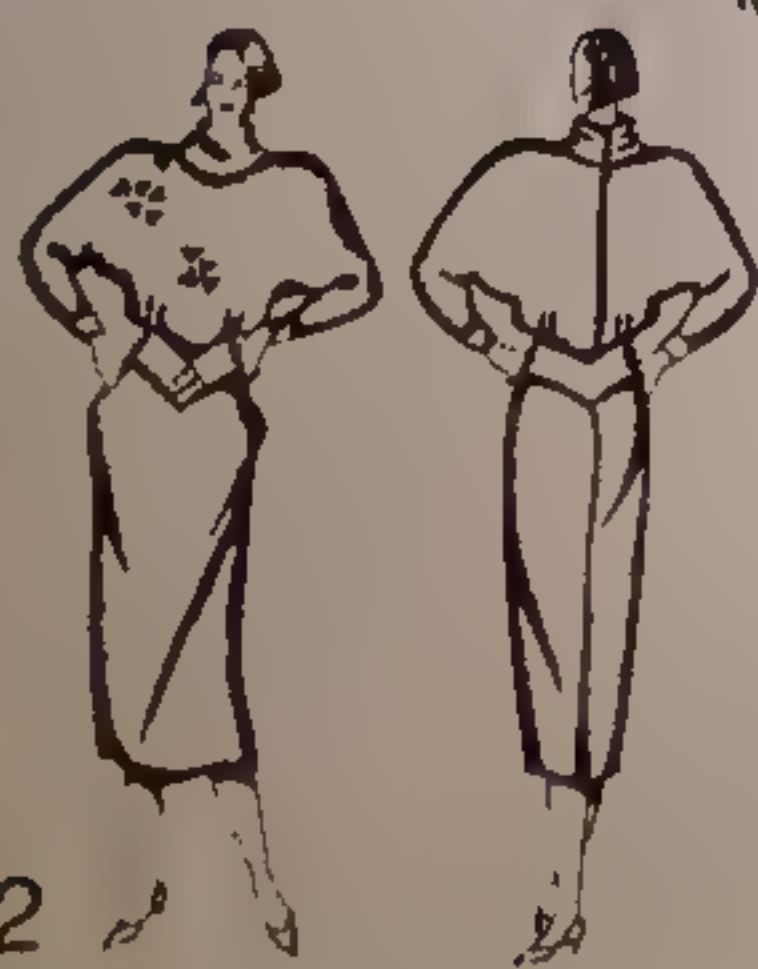
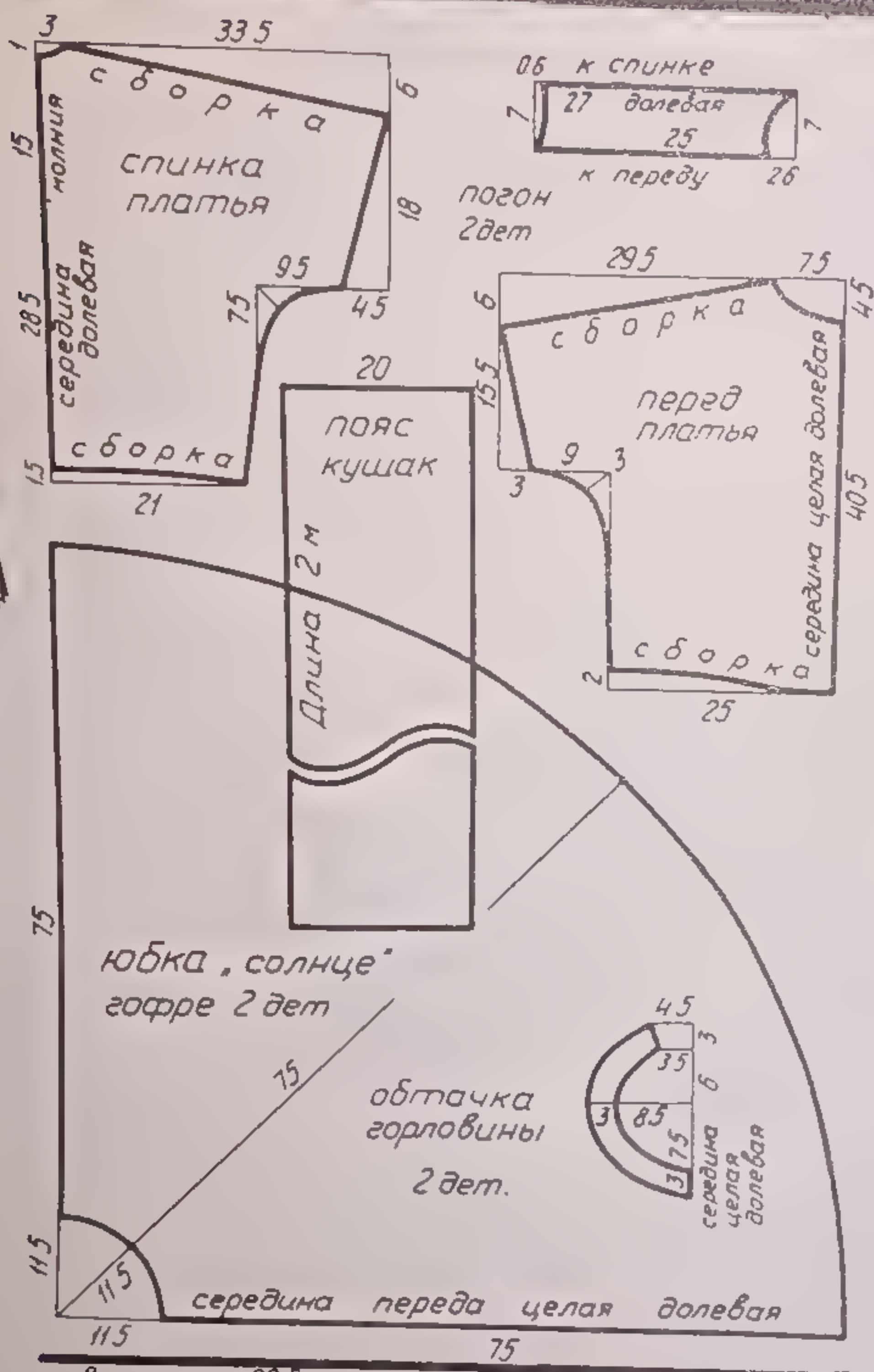


25

Размер 44, рост IV. Расход ткани  
3 м при ширине 150 см.

23

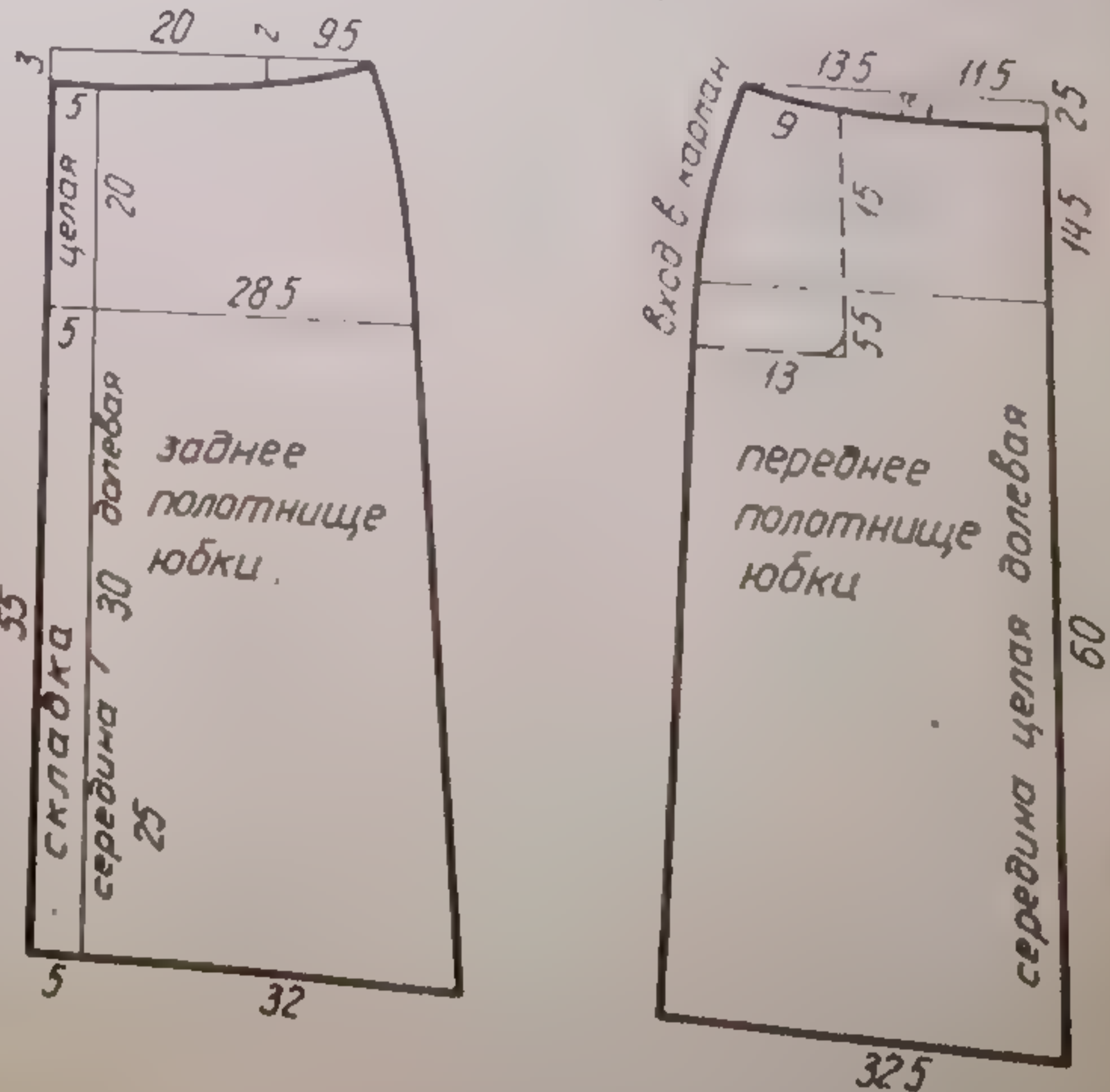
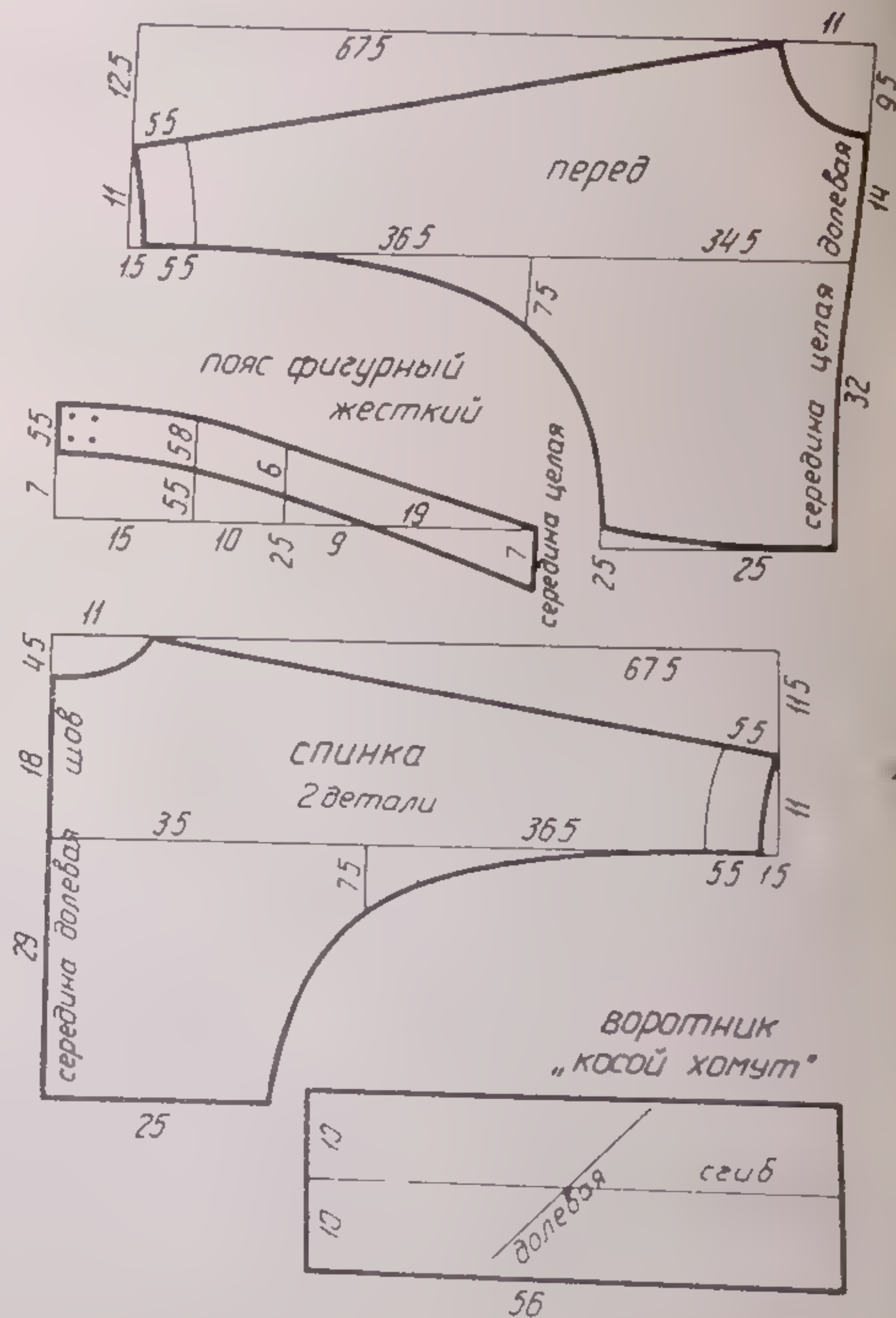
Размер 50, рост IV.



32

28

Размер 48, рост IV. Расход ткани  
2,8 м при ширине 150 см.



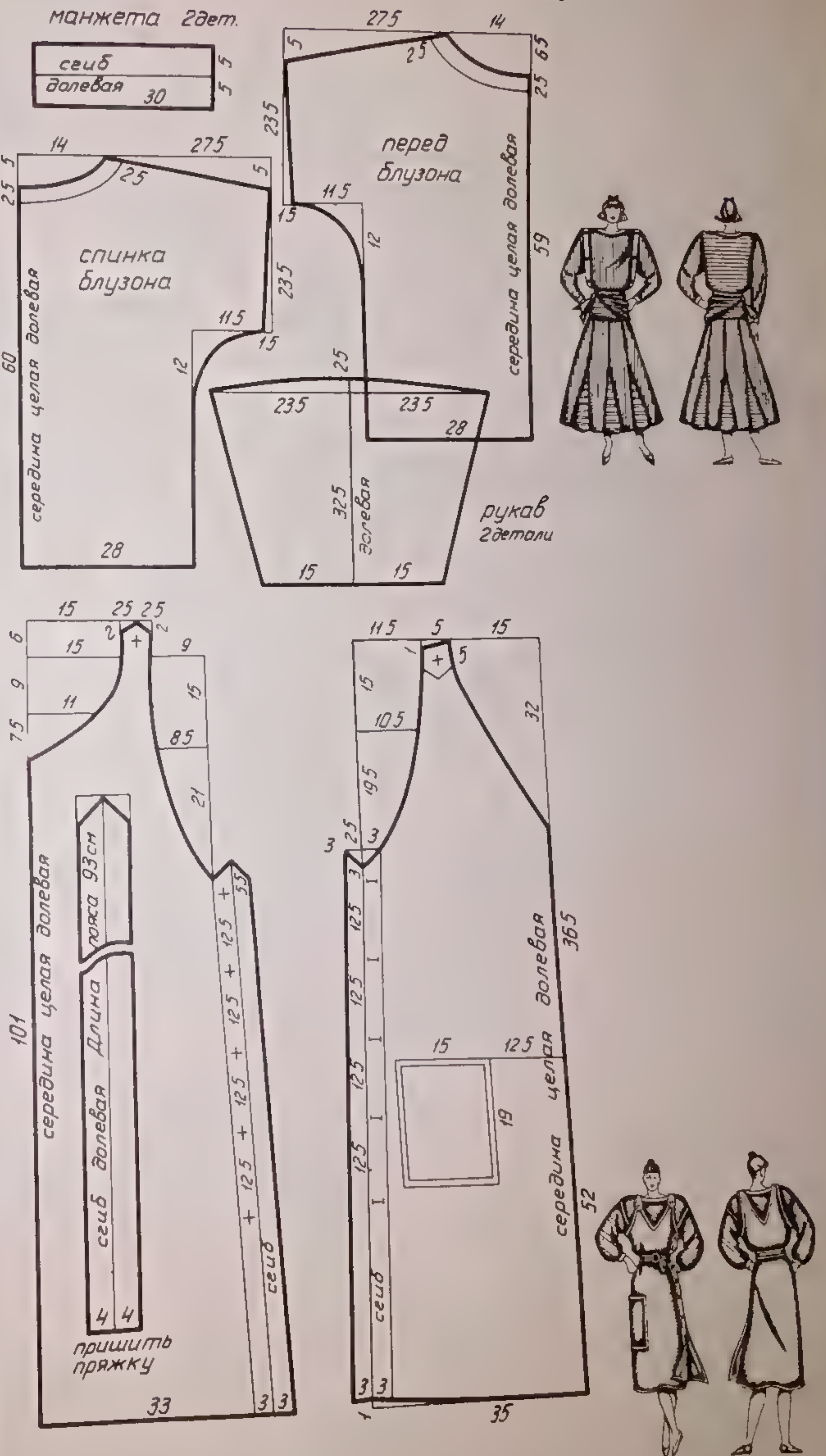
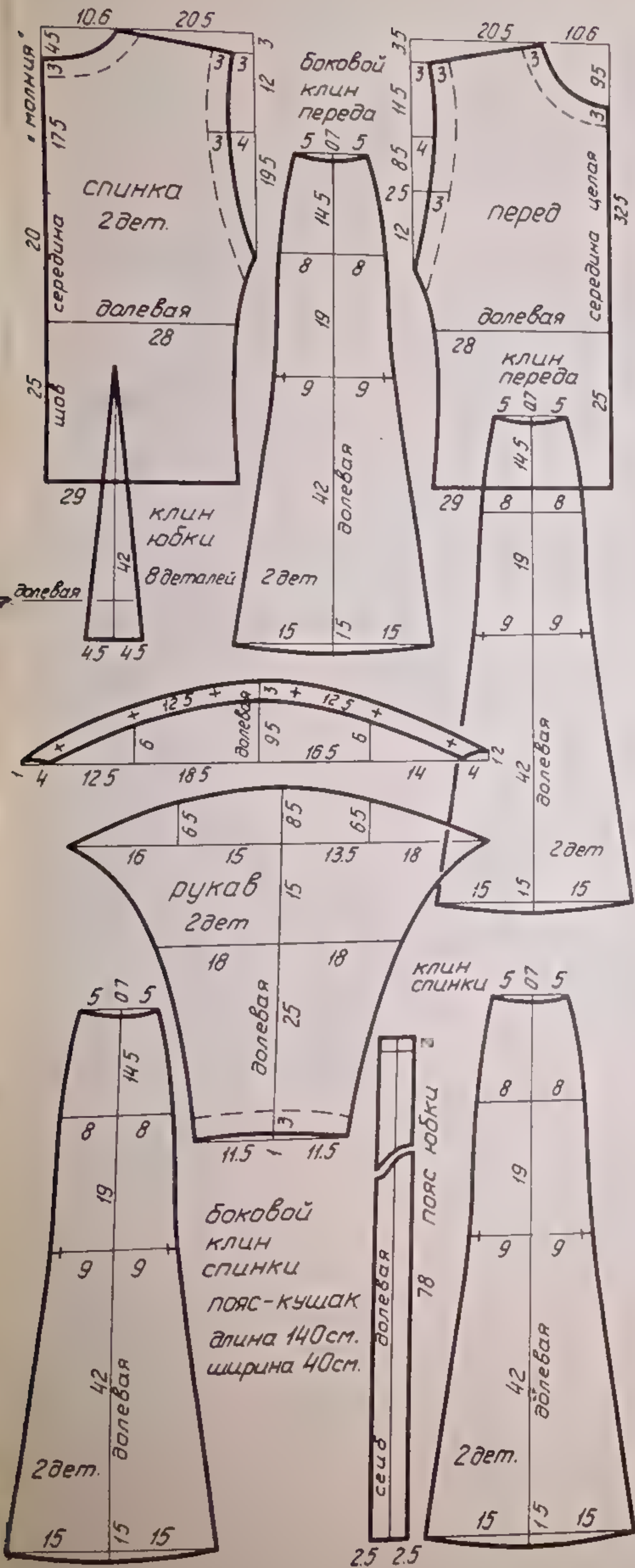
36

Размер  
основн  
при ш



Размер 48, рост IV. Расход ткани:  
основной 3 м, отделочной 0,4 м  
при ширине 150 см.

Размер 48, рост IV. Расход ткани:  
на сарафан 2,6 м, на блузу 2 м при  
ширине 100 см, на шорты 1,6 м  
при той же ширине.





Цена 80 к.

Оригиналы утверждены художественным советом мастерской прикладной графики Комбината графического искусства МОХР РСФСР.

Модели утверждены Большим художественным советом Московского дома моделей.

Наш адрес: 111331, Москва, проспект Вернадского, 25.

Ответственный редактор М. Молчанова.

Ведущий конструктор С. Семенова.

Художник Е. Дементьева.

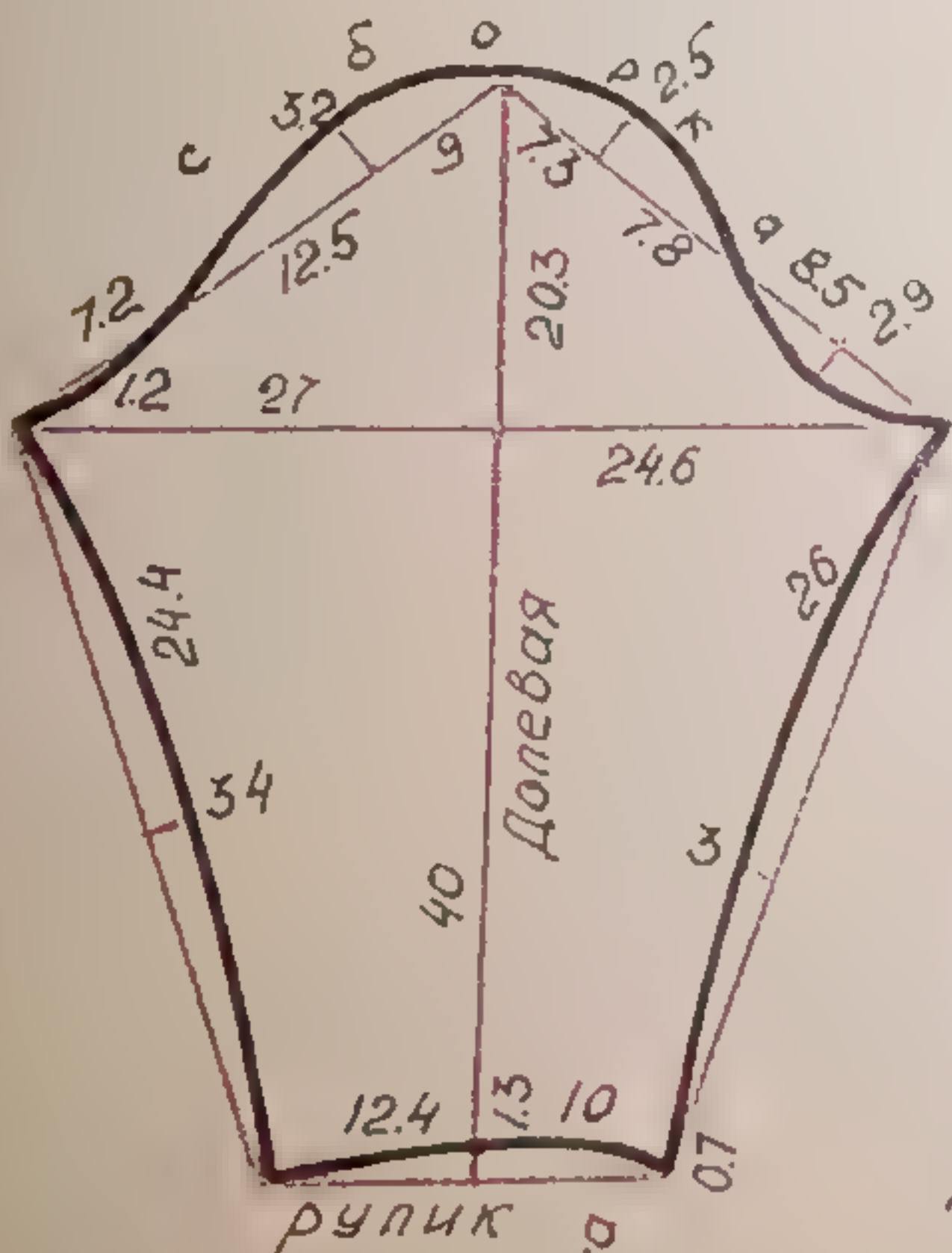
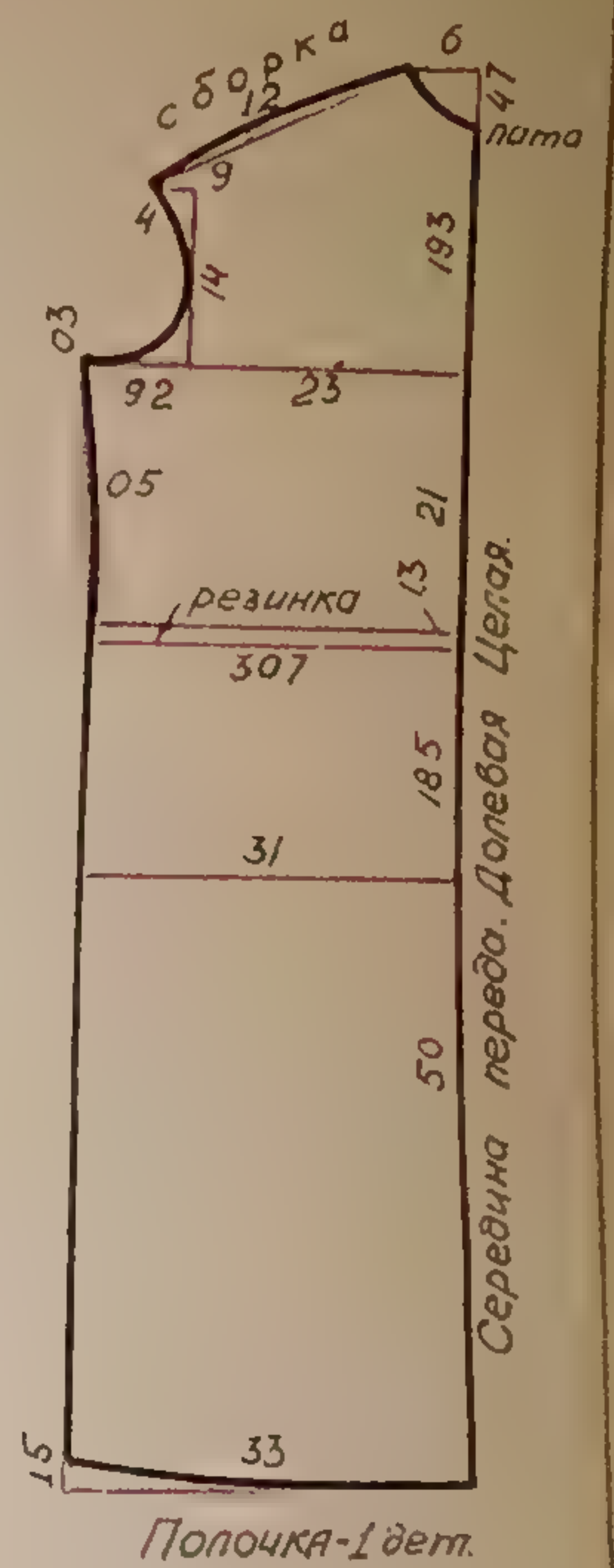
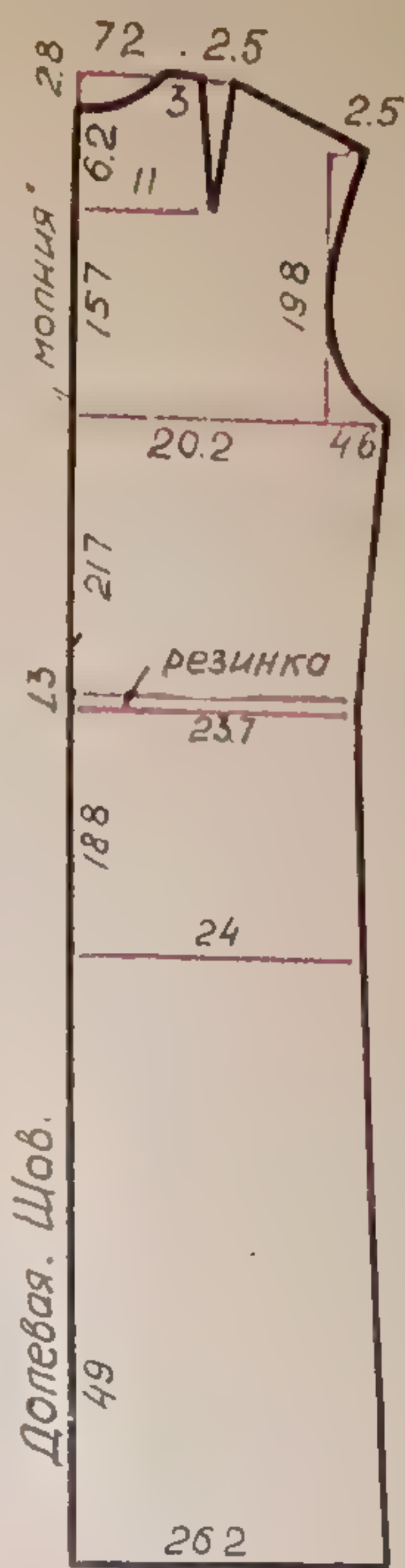
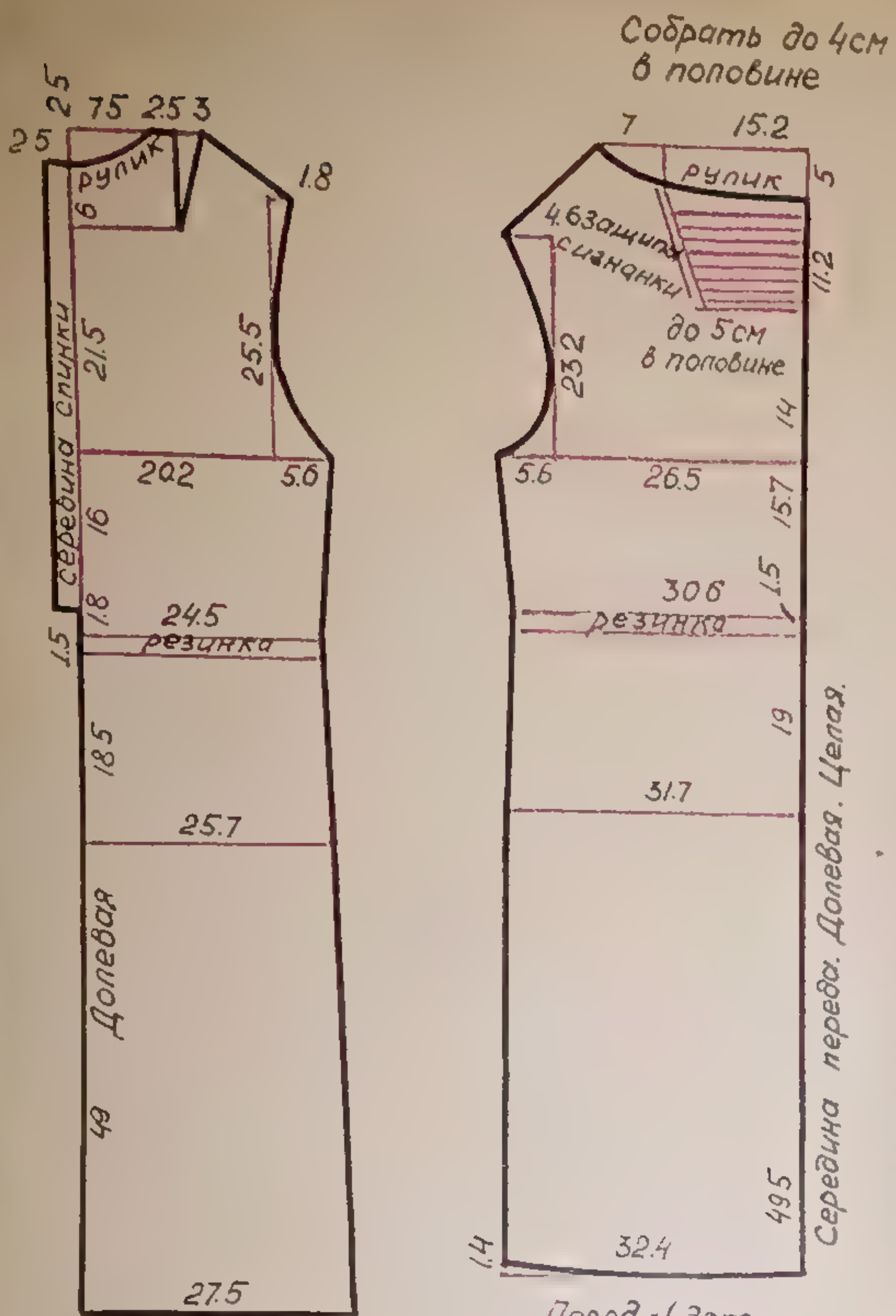
Конструктор Т. Болдырева.

© ИЗДАТЕЛЬСТВО „СОВЕТСКАЯ РОССИЯ”, 1988 г.

Сдано в произв. 3.11.87. Подп. к печ. 22.01.88 г. Формат бум. 60х90/8. Бум. офс. № 1. Гарнитура пресс-роман, кг. 8. Печать офсет. Объем 4 п. л. Усл. печ. л. 4,0. Уч. - изд. л. 5,90. Тираж 100 000 экз. Заказ № 2321. Цена 80 к. Изд. индекс Из-481. Ордена „Знак Почета” издательство „Советская Россия” 103012. Москва, проезд Сапунова, 13/15. Фабрика офсетной печати № 2 Ростлавполиграфпрома Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 141800, г. Дмитров Московской области, Московская, 3.



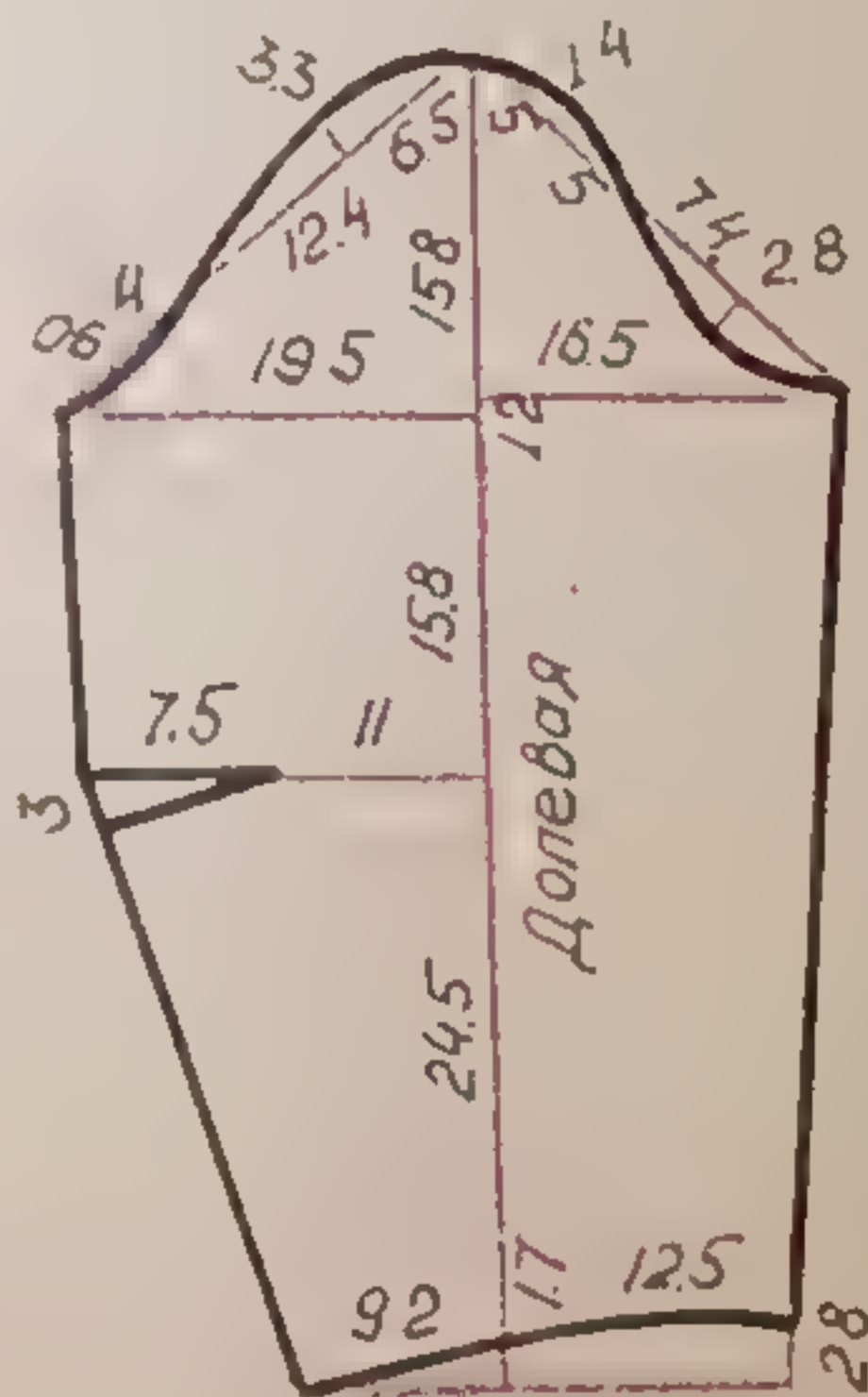
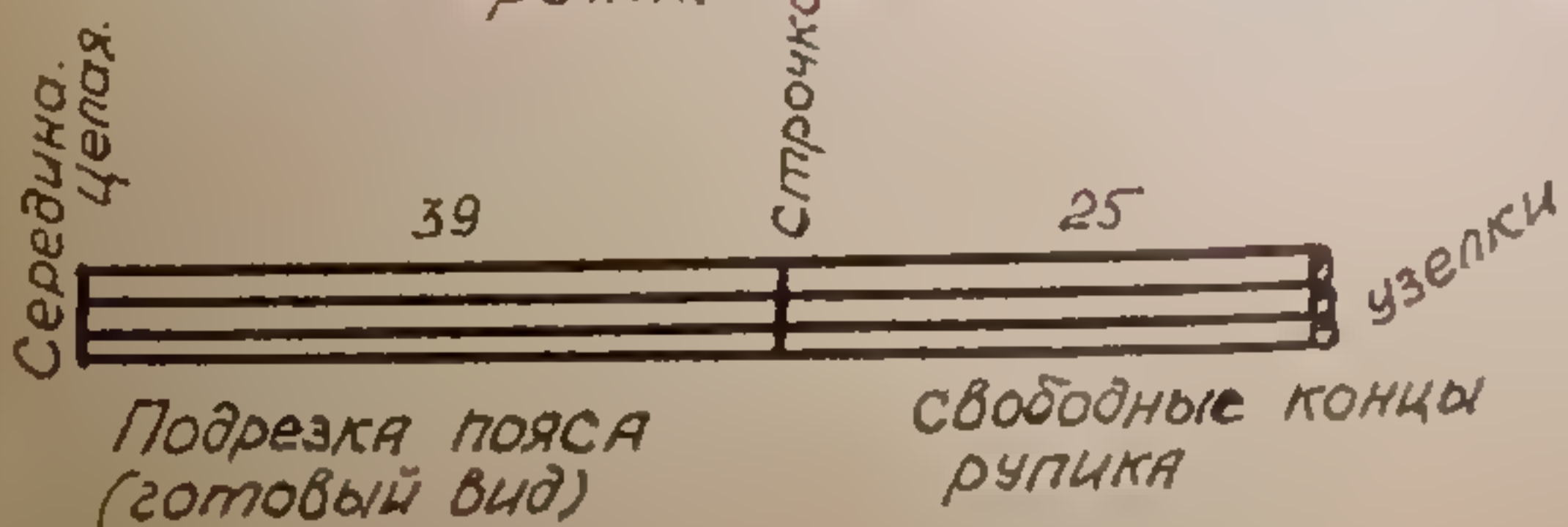




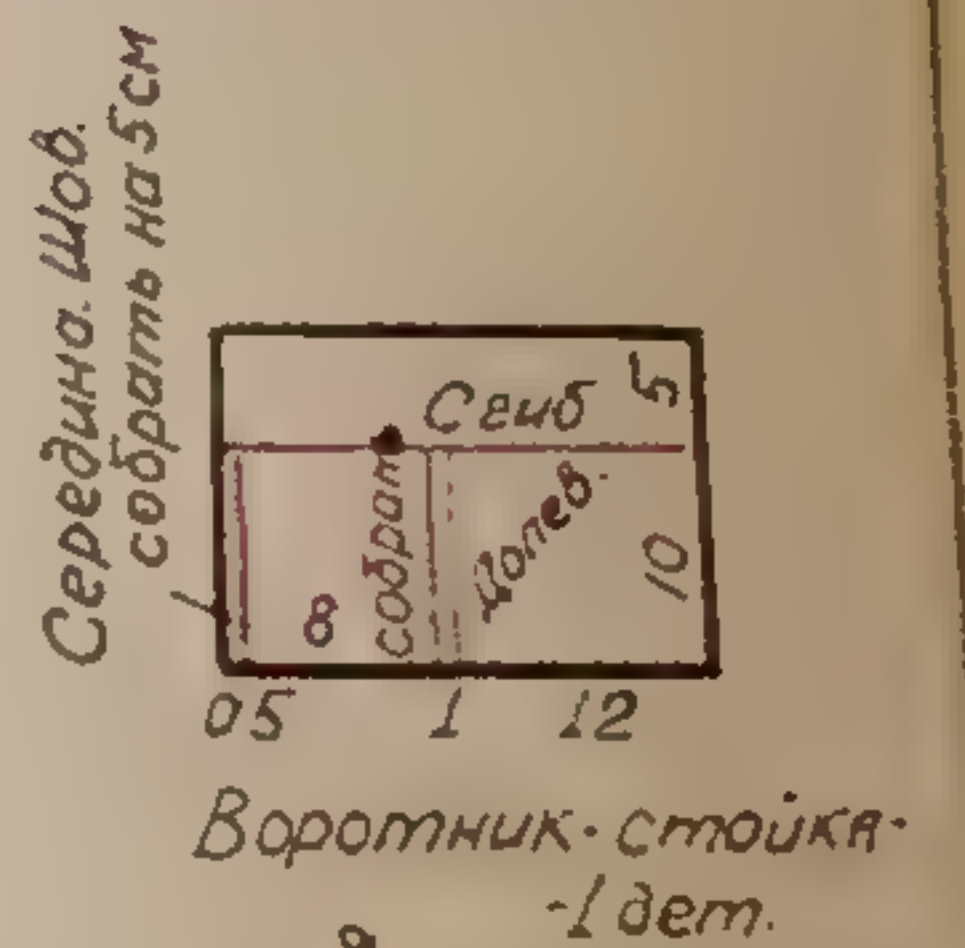
Рукав-2 дет.

верх

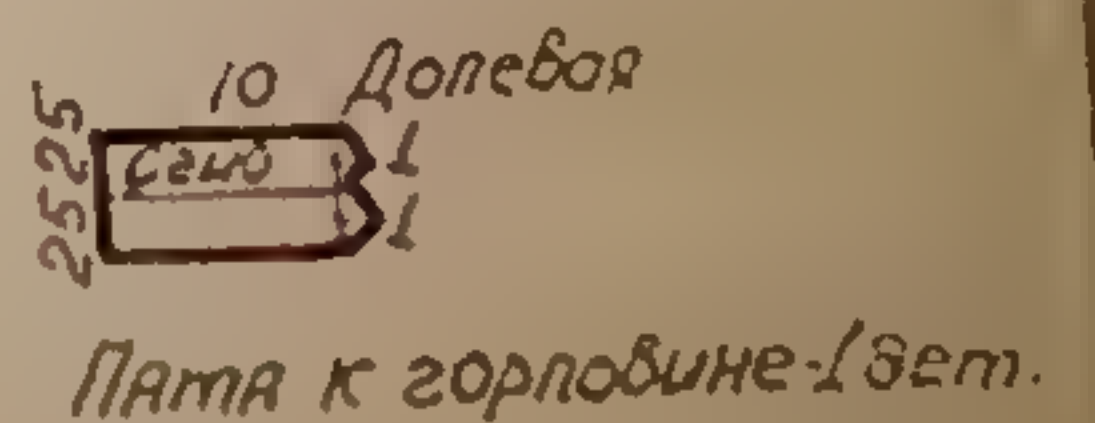
Деталь под буфры



Рукав-2 дет.



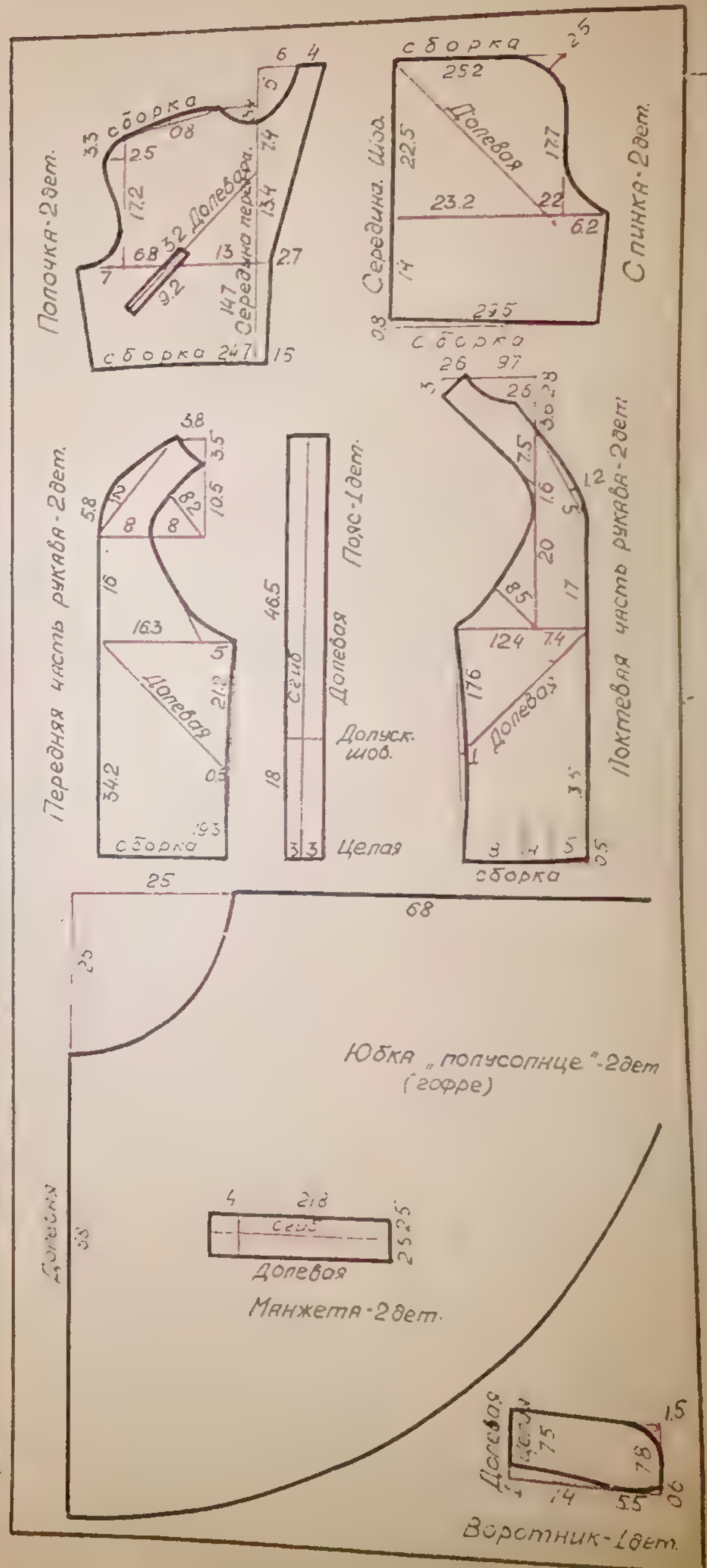
Кокетка полочки-  
-2 дет



Пята к горловине-1 дет.



**МОДЕЛЬ 18**  
 Платье из шерстяной или шелковой ткани. Рукав реглан-кокетка. Воротник типа апаш. На груди рамки прорезных карманов. Юбка заложена в складки-гофре.  
 Рекомендуемые размеры 88—92.  
 Расход ткани: размер 164—92—100 — 2 м 55 см при ширине 142 см.  
 Автор С. Качарова

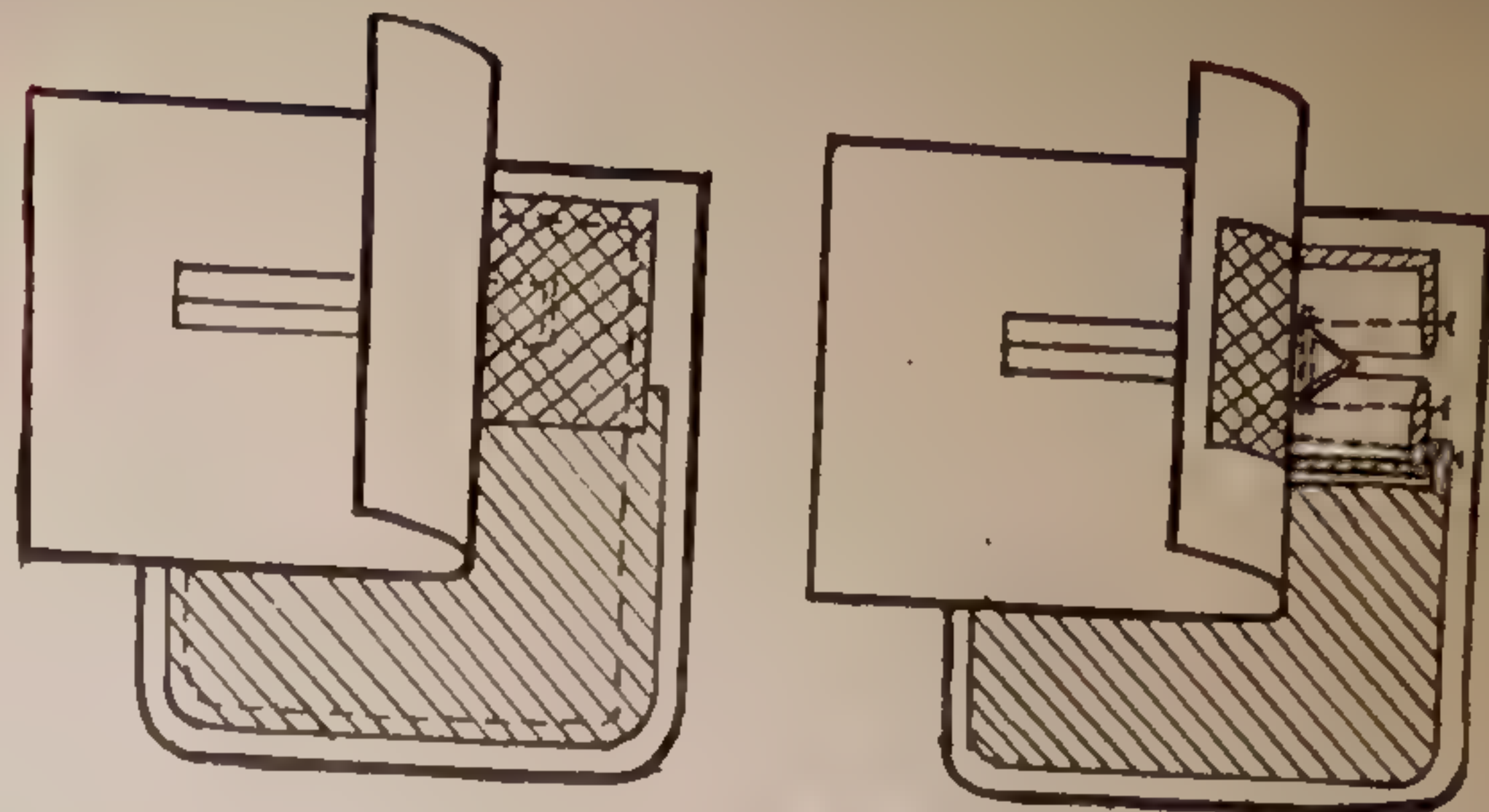




# СОВЕТЫ ТЕХНОЛОГА

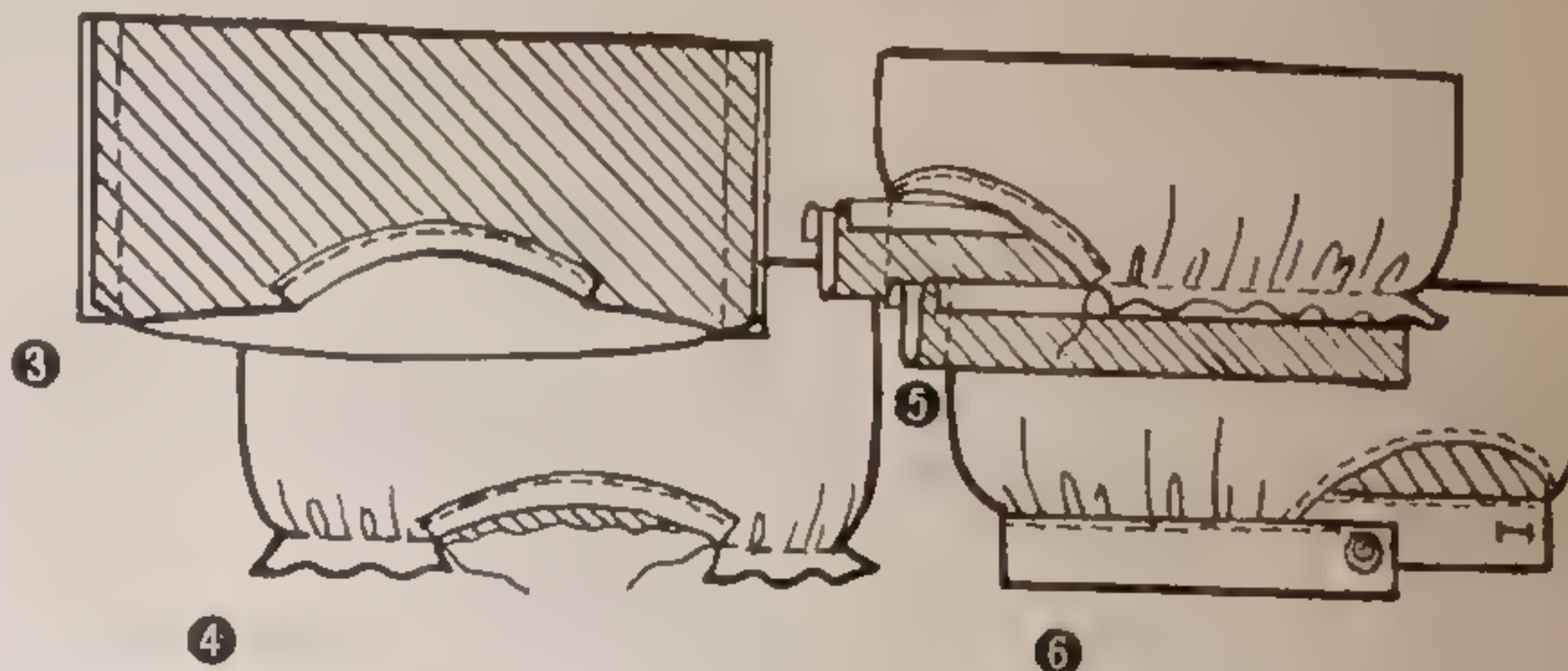
## ОБРАБОТКА КАРМАНА «В РАМКУ»

На полочке намечена линия разреза кармана. С изнаночной стороны кладут долевок и приметывают. Обтачки перегибают пополам вдоль, изнаночной стороной внутрь, накладывают с лицевой стороны срезами к намеченной линии, приметывают и притачивают. Вход в карман разрезают с изнаночной стороны, начиная от середины и не дорезая до конца строчек на 1,0—1,5 см, затем делают подрезы под углом, не доводя их до конца строчек на 0,1 см. Обтачки выворачивают наизнанку, выправляют рамку и закрепляют концы карманов с изнанки двойной обратной строчкой (рис. 1). Меньшую мешковину притачивают к нижней обтачке. Большую мешковину накладывают сверху, сравнивая ее срез со срезом долевики и стачивают с четырех сторон, обметывают (рис. 2).



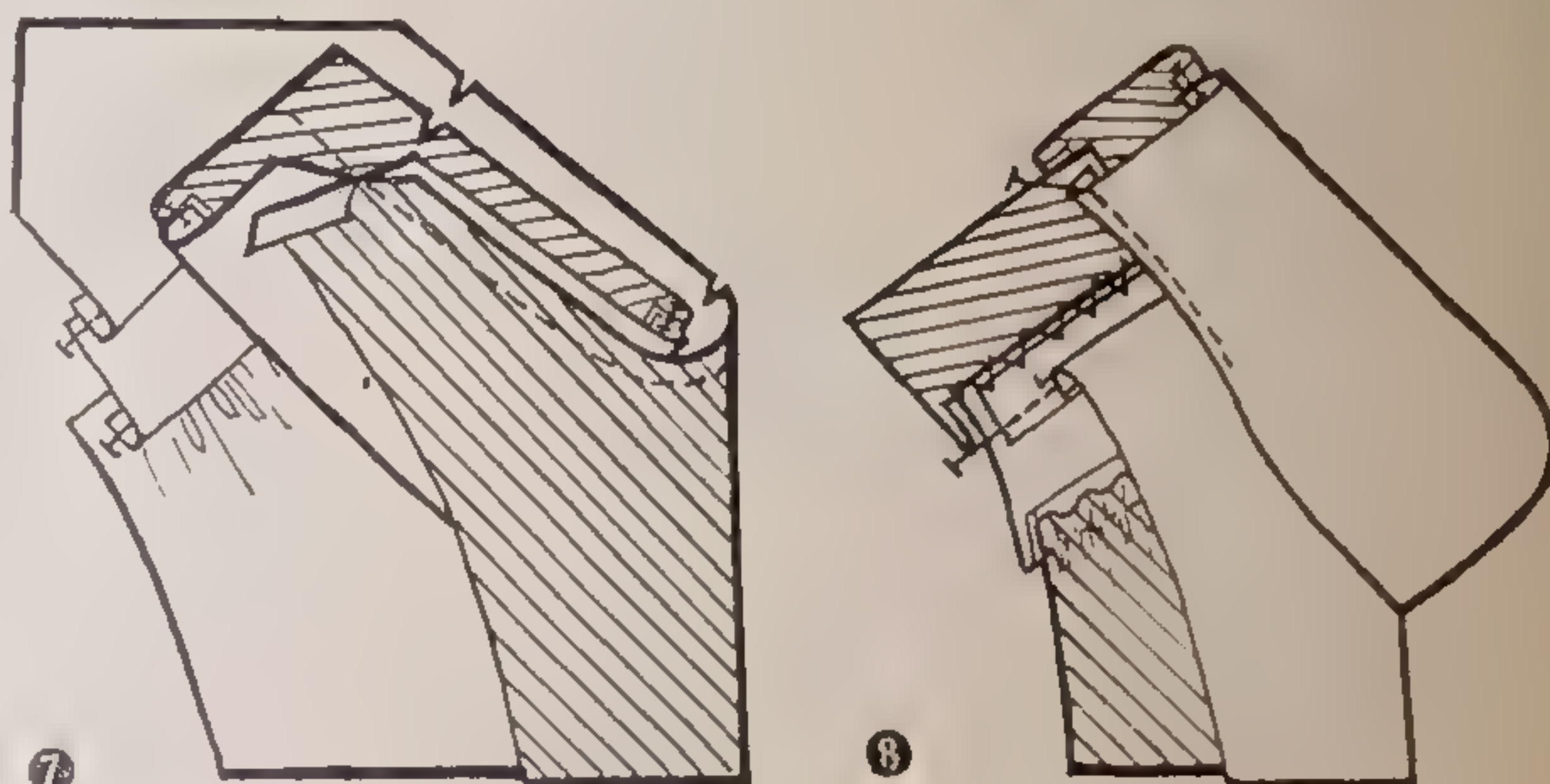
## ОБРАБОТКА НИЗА РУКАВОВ МАНЖЕТАМИ

Срезы рукавов стачивают и обметывают. Нижний срез рукава на участке, где манжету не притачивают (горизонтальная шлица), застрачивают швом вподгибку с закрытым срезом (рис. 3). Собирают сборку (рис. 4). Нижнюю часть манжеты накладывают на изнанку рукава, уравнивают срезы и притачивают манжету так, чтобы обработанная шлица попала под строчку на 0,3 см от края (рис. 5). Шов притачивания манжеты направляют в сторону манжеты. Срез верхней части манжеты подгибают внутрь на 0,7 см и настрачивают, располагая строчку на расстоянии 0,1 см от строчки притачивания манжеты (рис. 6).



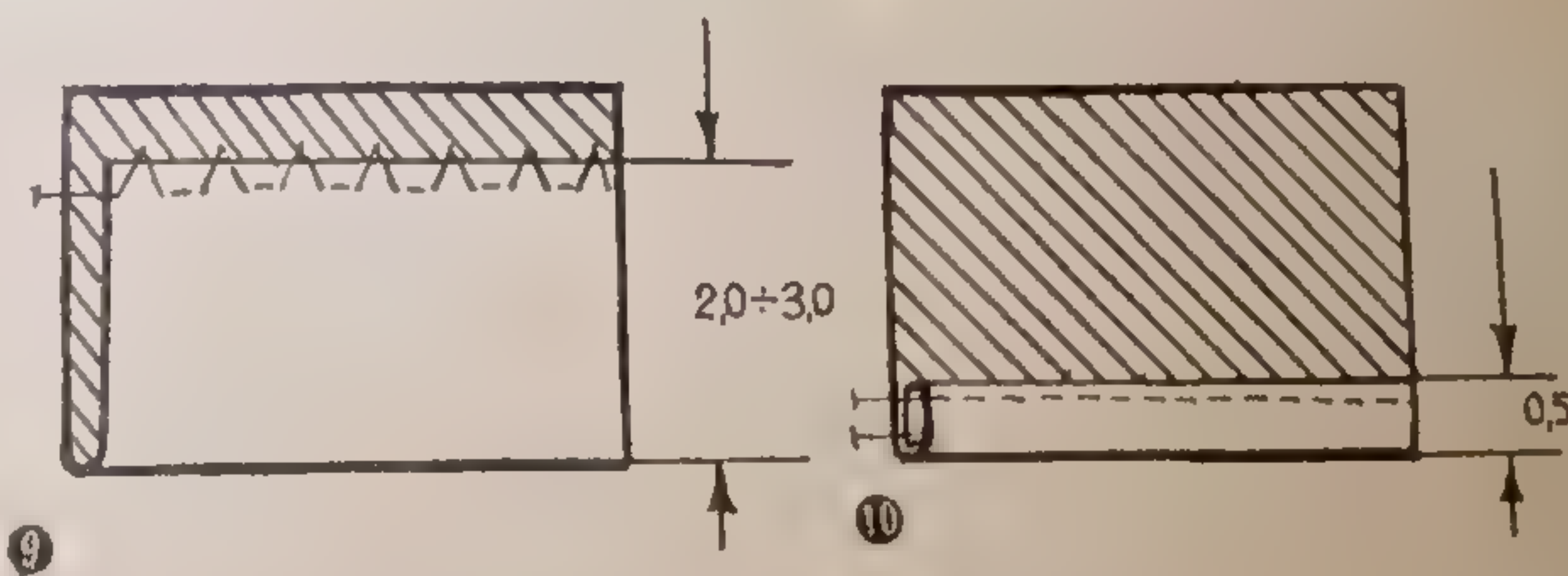
## СОЕДИНЕНИЕ ВОРОТНИКА С ИЗДЕЛИЕМ

Полочки стачивают между собой до разметки. Подборт складывают с изделием лицевыми сторонами внутрь. Между бортом и подбортом вкладывают воротник и втачивают его не доходя 1,5—2,0 см до плечевых швов. Припуск на шов со стороны изделия и воротника надсекают, край верхнего воротника отгибают, а нижний воротник втачивают в горловину (рис. 7). Подборта отворачивают наизнанку. Шов втачивания воротника в горловину полочки направляют в сторону полочки, а шов втачивания нижнего воротника направляют в сторону воротника. Срез верхнего воротника подгибают внутрь и настрачивают на расстоянии 1,0 мм от подогнутого края по горловине спинки (рис. 8).



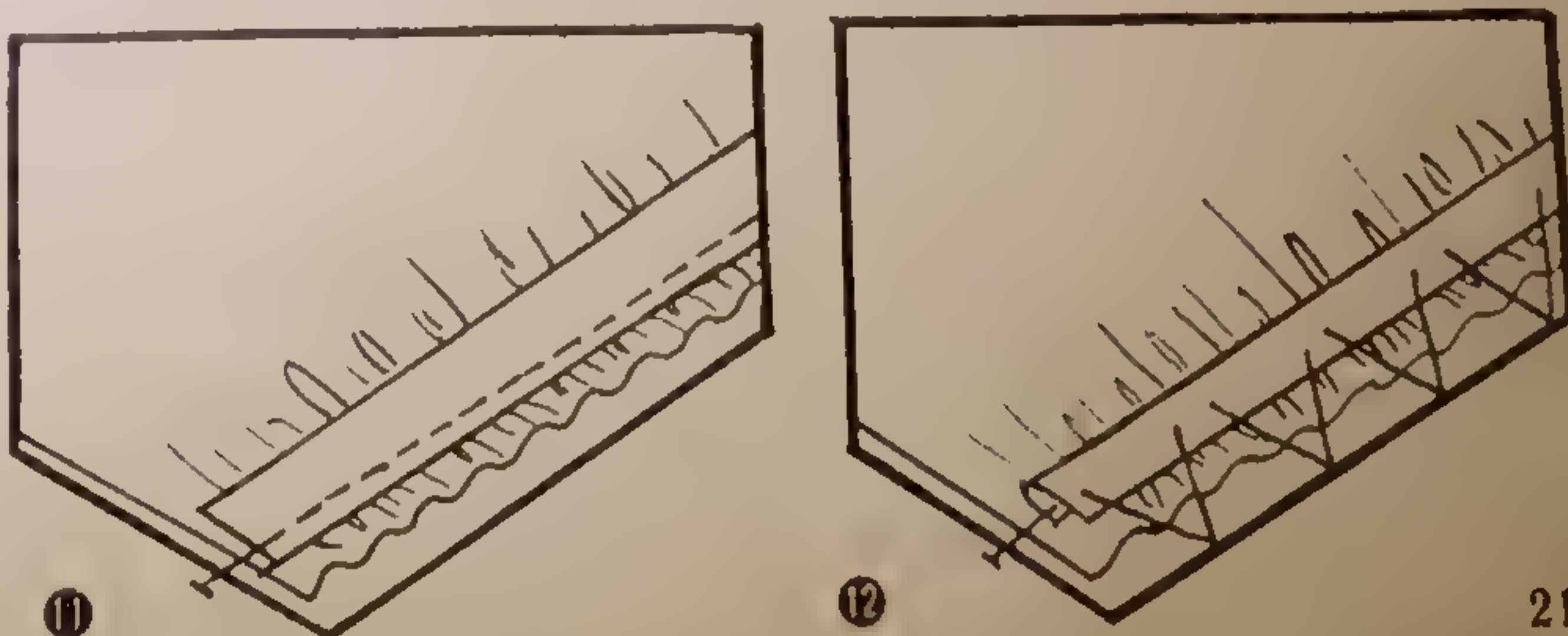
## ОБРАБОТКА НИЗА ЮБКИ

Низ юбки можно обработать по-разному.  
1. Низ юбки обметывают и подшивают ручными стежками или на стачивающей машине. Припуск на подгиб низа не более 3,0 см (рис. 9).  
2. Припуск на подгиб низа — 1,0 см. Низ юбки перегибают наизнанку на 0,5 см и застрачивают. Потом еще раз подгибают на 0,5 см и опять застрачивают (рис. 10).

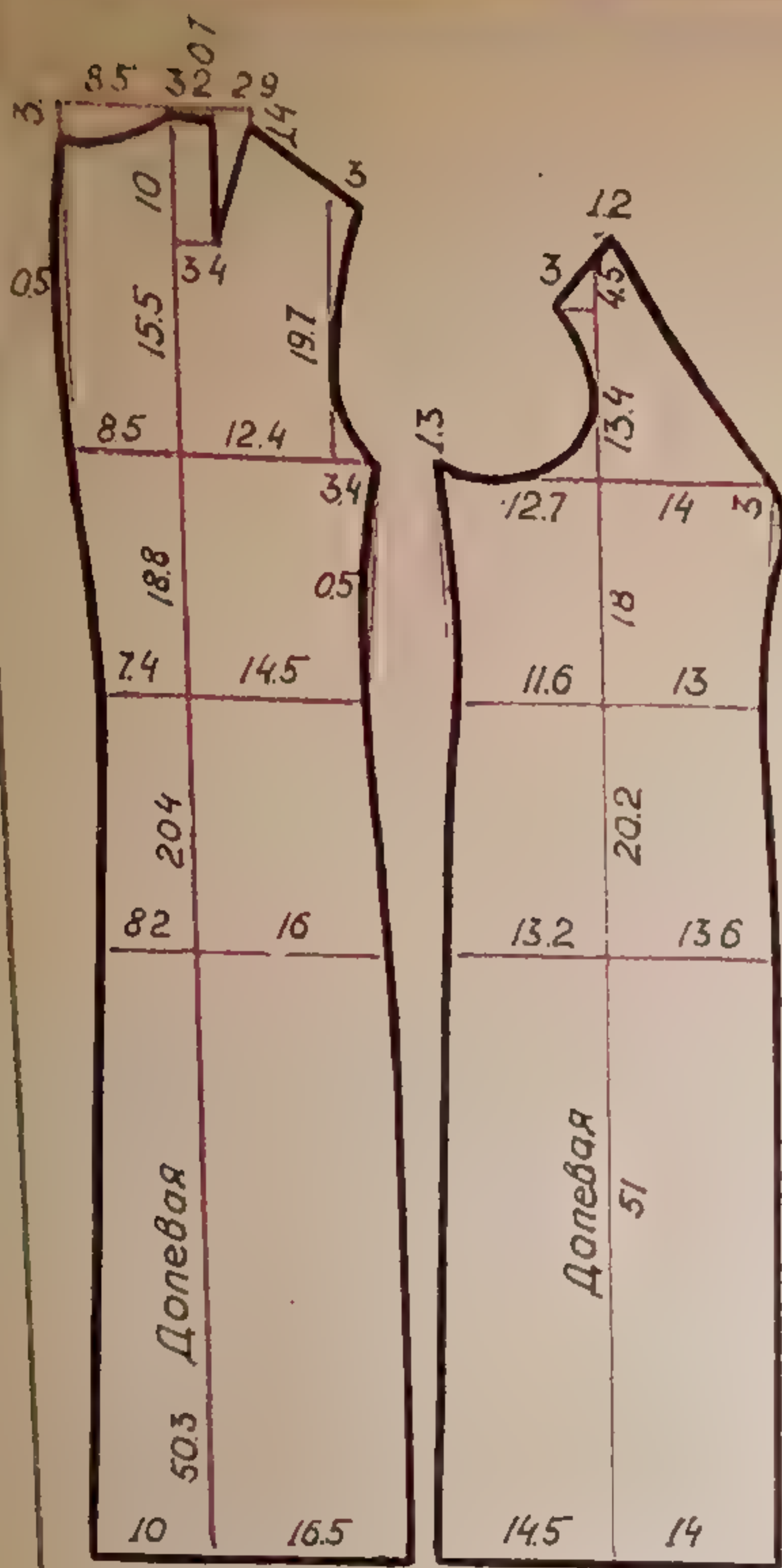


## СОЕДИНЕНИЕ ЛИФА С ЮБКОЙ

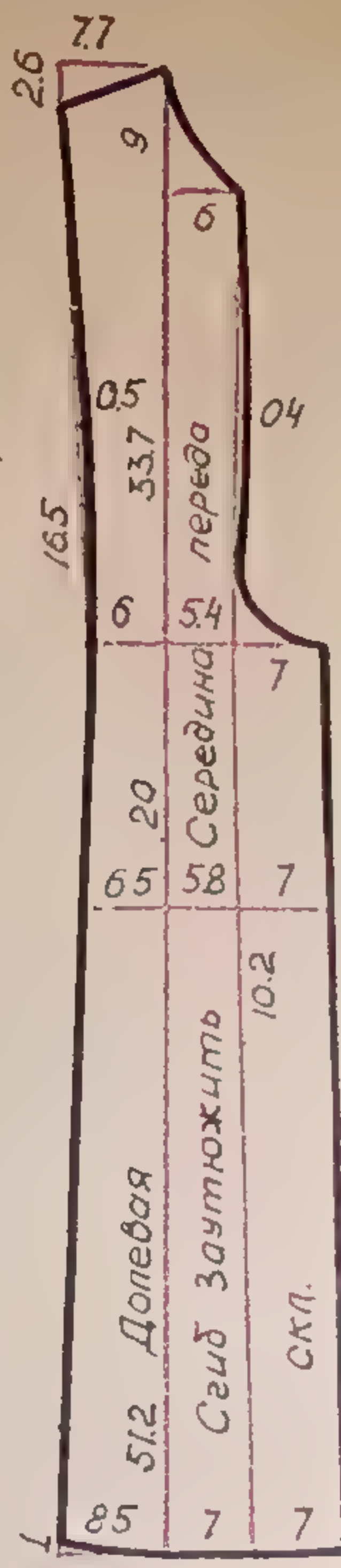
Лиф соединяют с юбкой после стачивания боковых срезов лифа и юбки. По низу лифа собирают сборку необходимой величины. Лиф вкладывают в юбку лицевыми сторонами внутрь, совмещая боковые швы. Лиф с юбкой стачивают одной строчкой с кромкой. Строчку располагают по строчке образования сборки (рис. 11). Срез кромки уравнивают со срезом лифа. Ширина шва соединения лифа с юбкой должна быть 15 мм. Срез соединения обметывают (рис. 12).



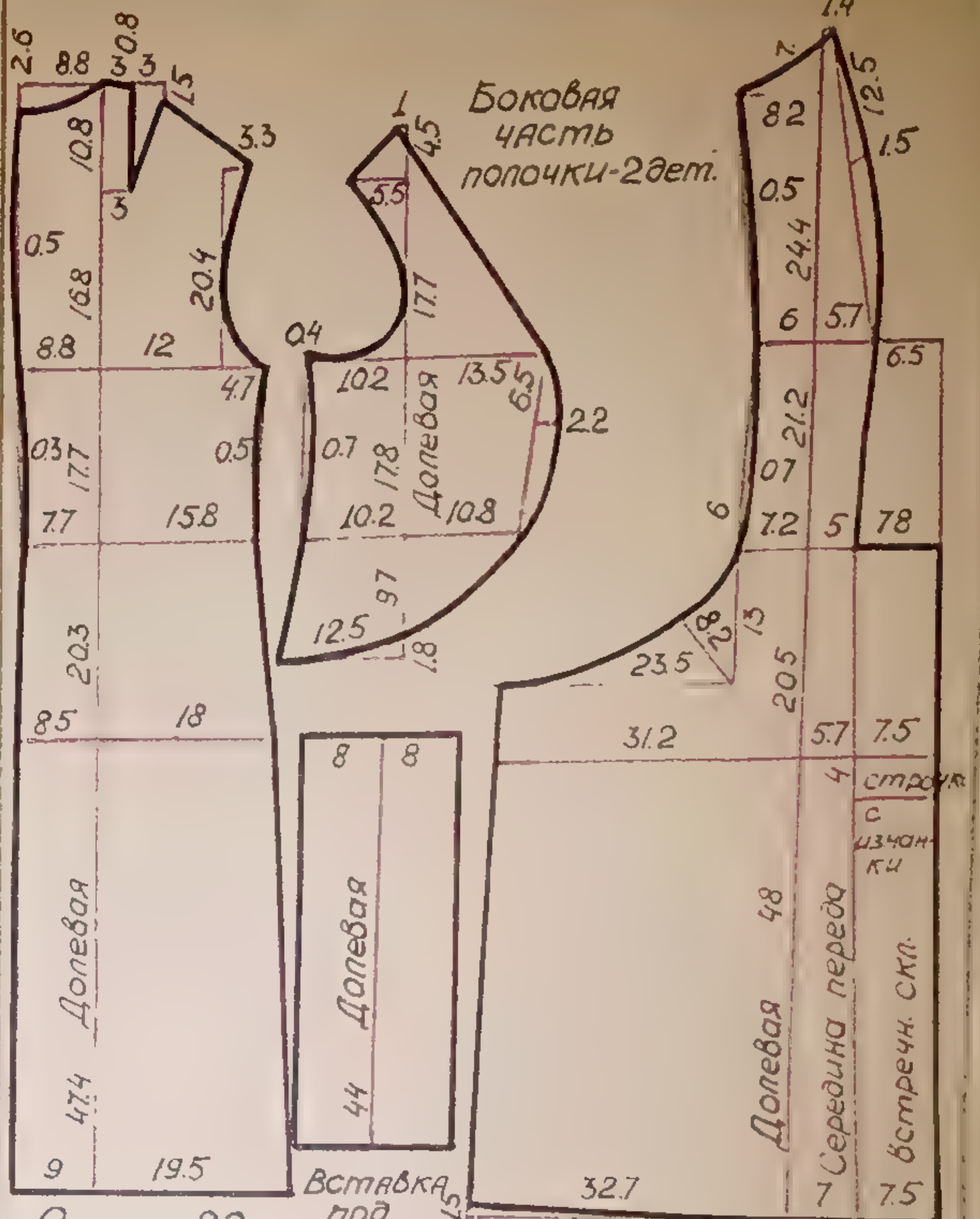




Спинка-2дет. Боковая часть полочки-2дет.

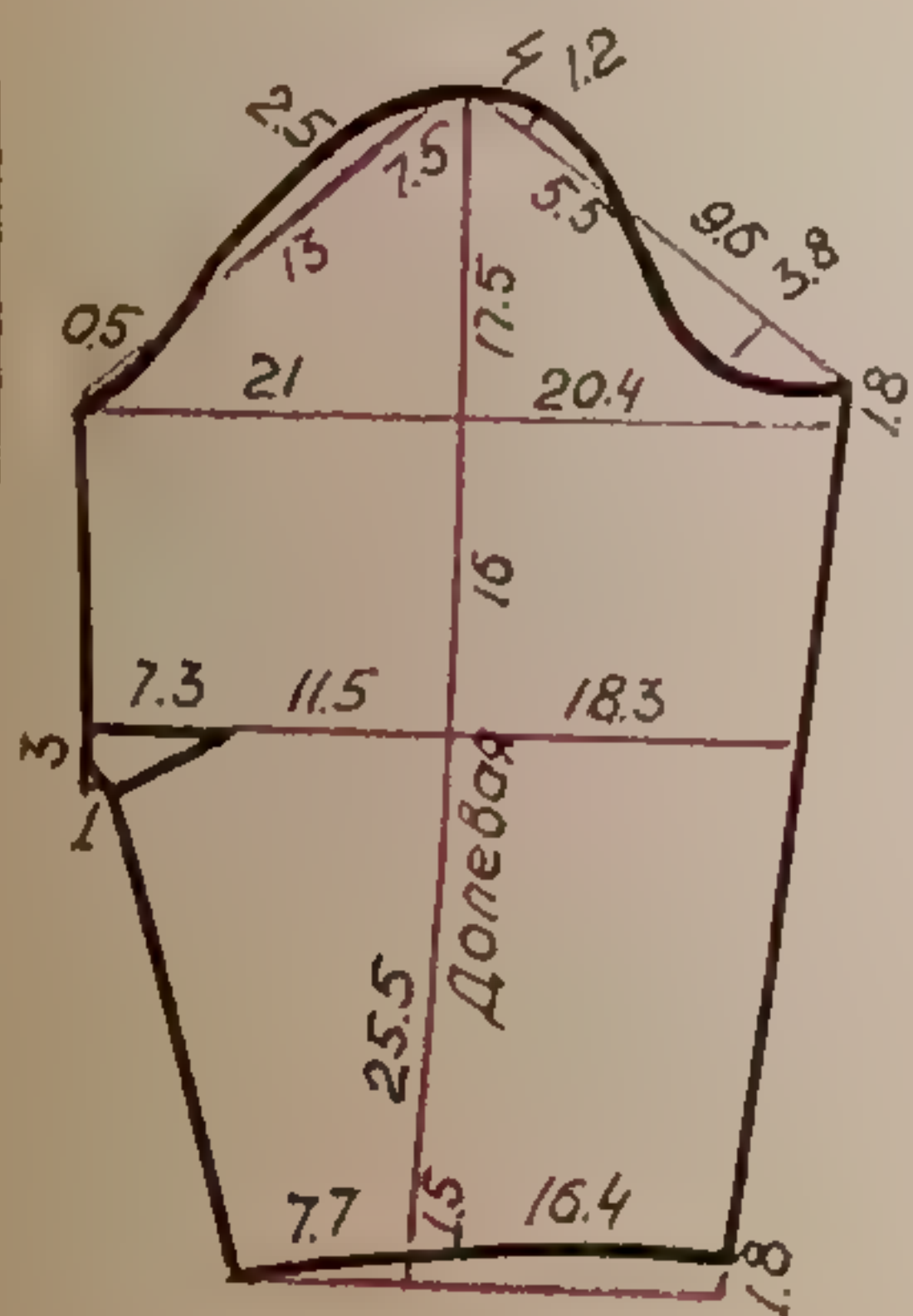


Полочка-2дет.

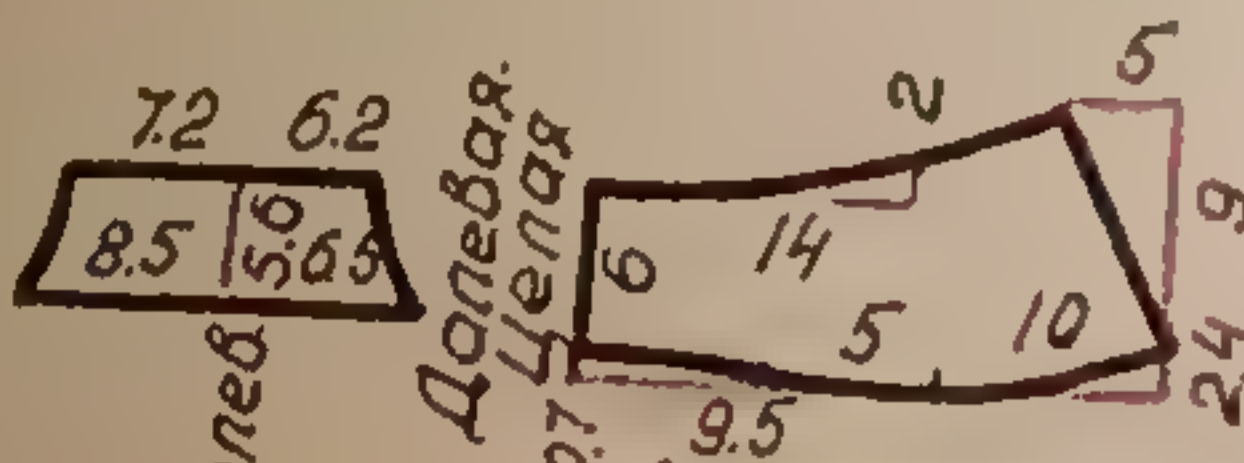


Спинка-2дет. Боковая часть полочки-2дет.

Полочка-2дет.



Рукав-2дет.



Воротник-1дет.

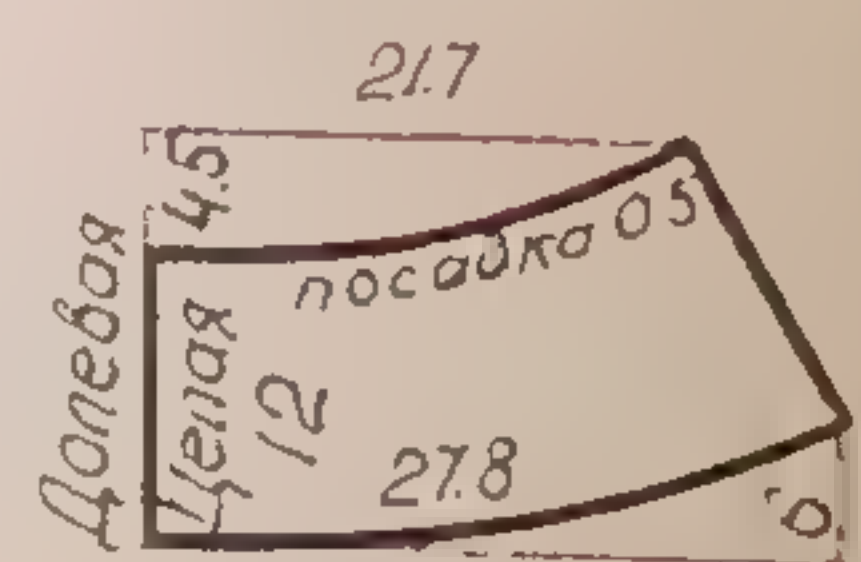
Пояс-1дет.



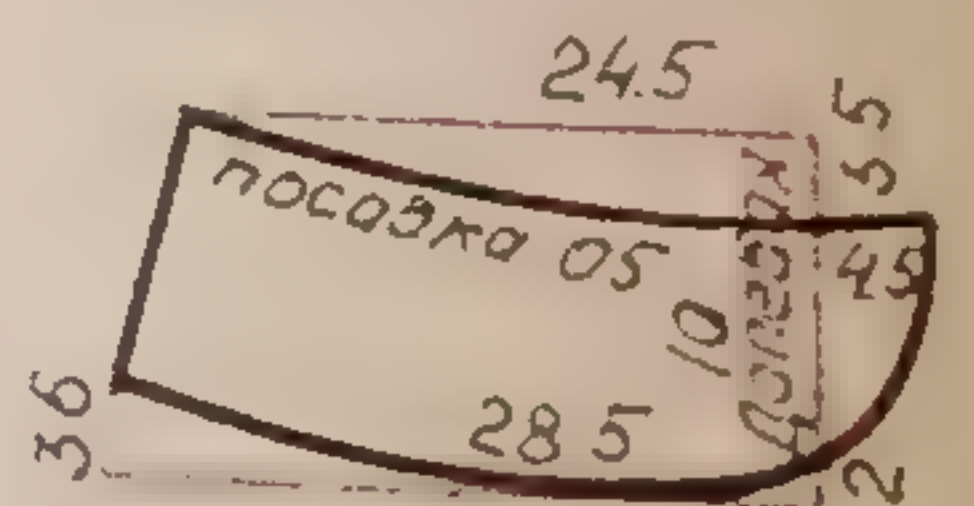
Деталь под складку



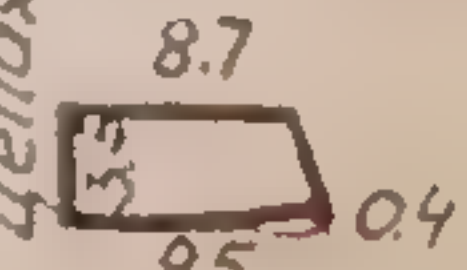
Рукав-2дет.



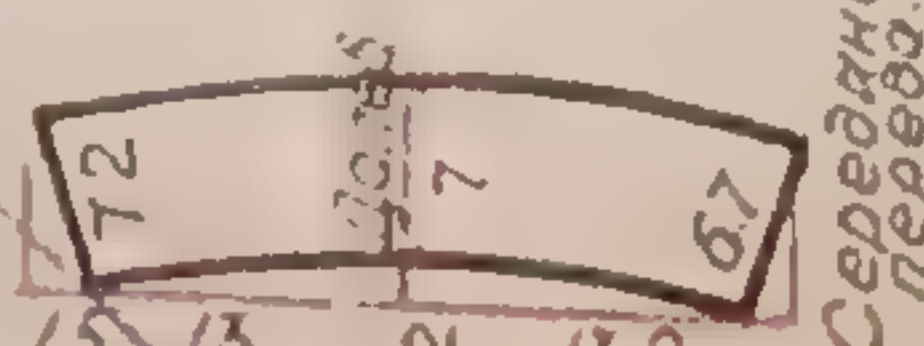
Воротник-1дет.



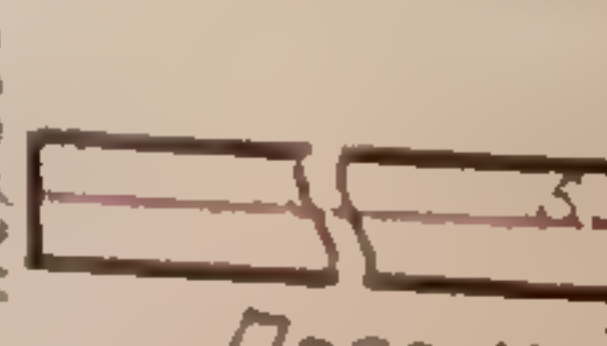
Воротник-1дет.



Воротник-1дет.



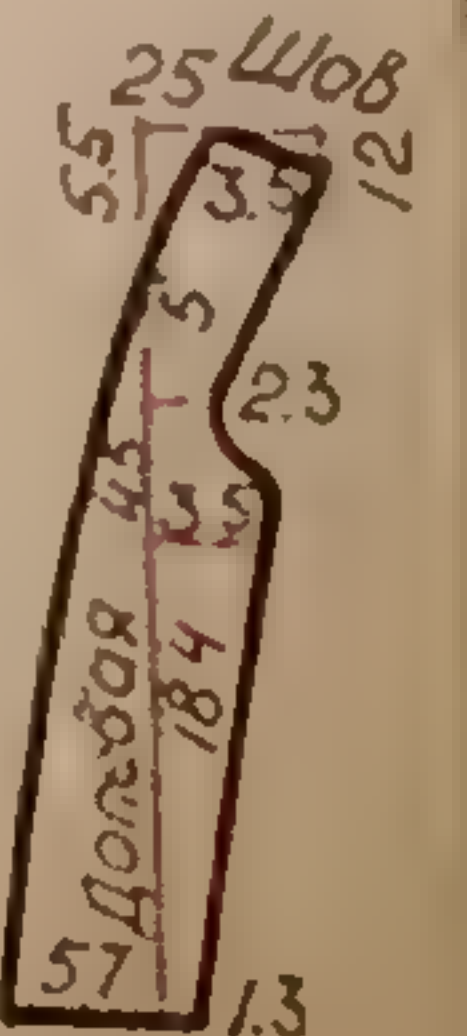
Воротник-1дет.



Воротник-1дет.

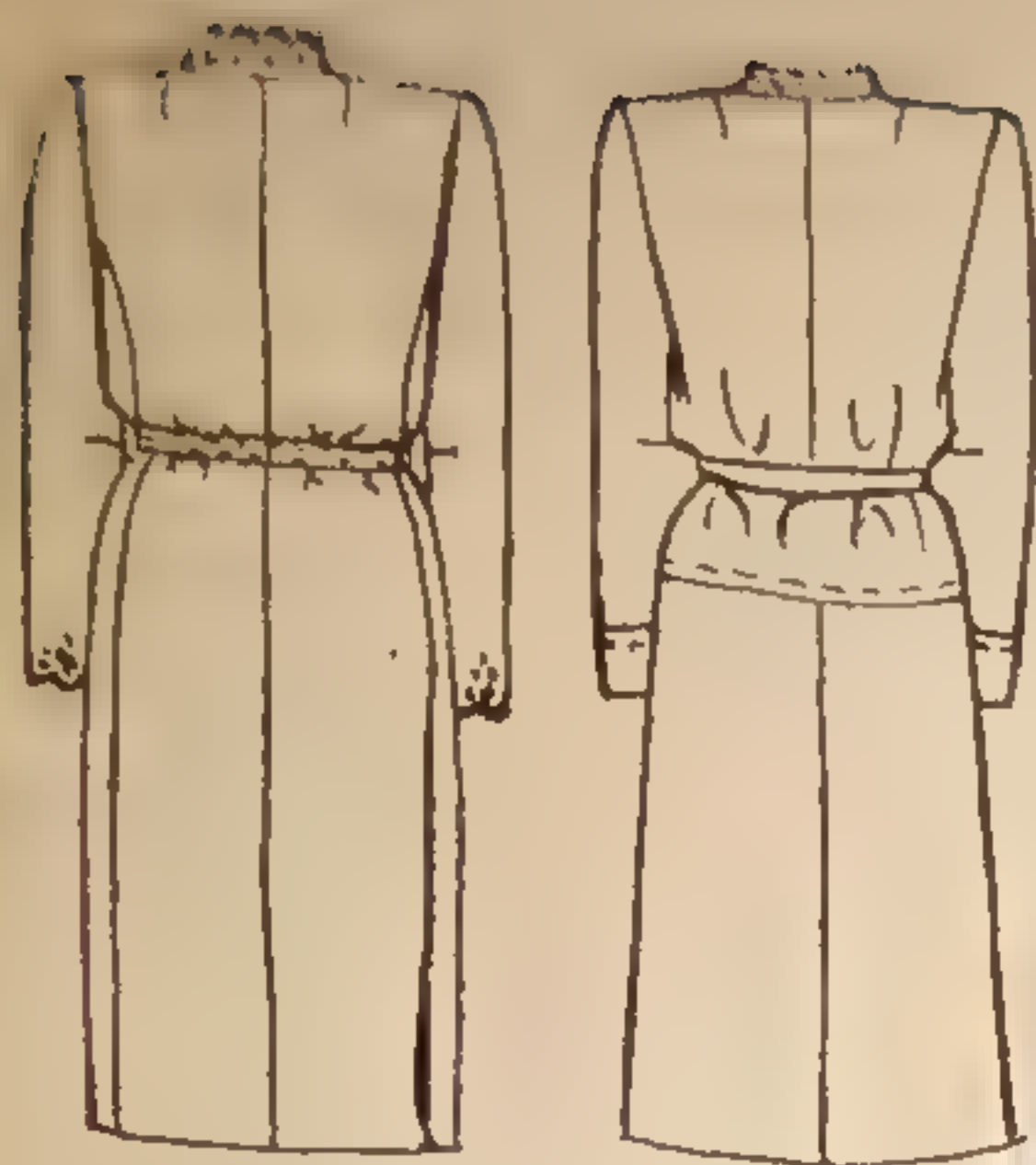


Воротник-1дет.



Воротник-1дет.





#### МОДЕЛЬ 19

Платье нарядное из легкой шерстяной ткани прямого силуэта. На плече небольшая кокетка, воротник — стойка, переходящий в отложной. Низ рукава, кокетка и воротник украшены вышивкой. Рекомендуемые размеры 104—120.

Расход ткани: размер 164—112—120 — 2 м 55 см при ширине 138 см.

Автор В. Туровцева

#### МОДЕЛЬ 20

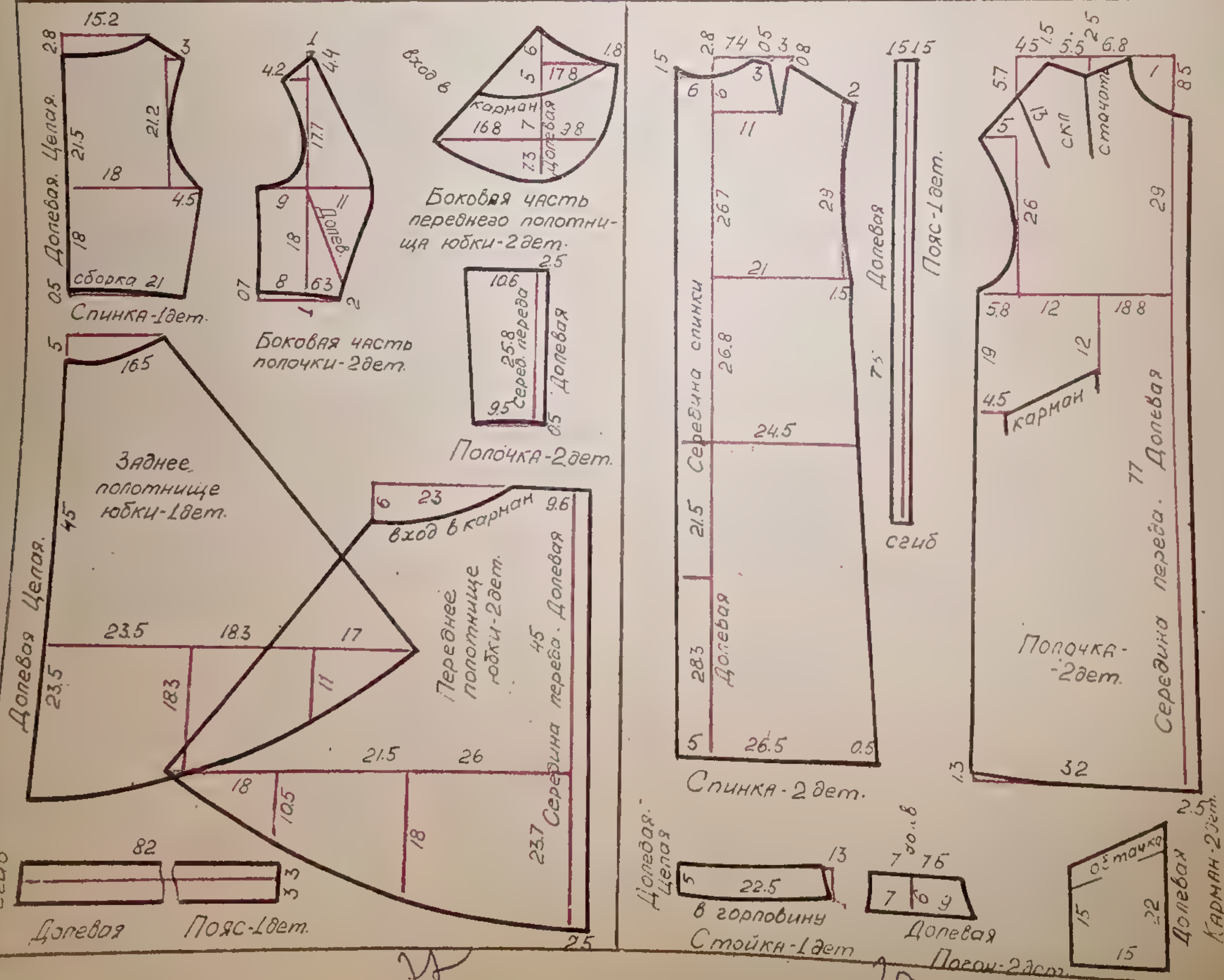
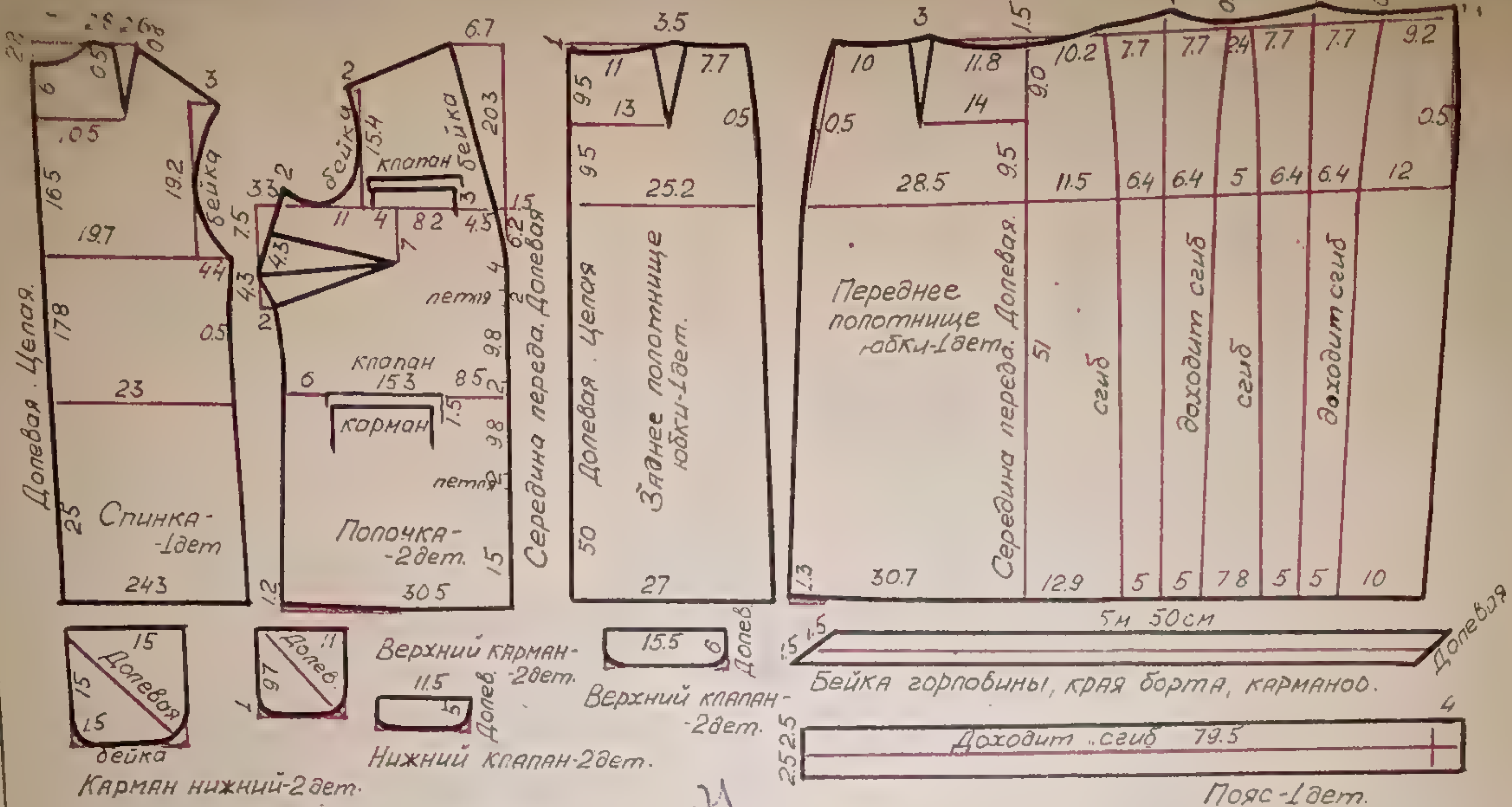
Нарядное платье из трикотажного полотна или плотной шелковой ткани. Рукав втачной. Вырез горловины У-образной формы. На платье надевается пояс с притачной баской, который создает иллюзию жакета. На переднем полотнище юбки встречная складка.

Рекомендуемые размеры 108—120.

Расход ткани: размер 164—112—120 — 3 м при ширине 100 см.

Автор В. Туровцева









#### МОДЕЛЬ 21

Комплект состоит из жилета и юбки из шерстяной ткани. Жилет прямого силуэта. Накладные карманы расположены на груди и на бедрах. Отделка — контрастный кант. Юбка прямая, с одной стороны заложены две складки.

Рекомендуемые размеры 88—100.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 2 м 96 см при ширине 96 см.

Автор Н. Баскакова

#### МОДЕЛЬ 22

Сарафан из шерстяной ткани расширенного силуэта, отрезной по линии талии. Застежка сквозная. Отделка — декоративная строчка. Рекомендуемые размеры 88—104.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 2 м 68 см при ширине 100 см.

Автор Ф. Шукаева

#### МОДЕЛЬ 23

Сарафан из шерстяной ткани для повседневной жизни, прямого силуэта. Воротник-стойка отогнут лацканами. На плечах погоны, пройма удлинена. На бедрах накладные карманы. Рекомендуемые размеры 88—104.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 2 м 19 см при ширине 150 см.

Автор А. Трофименко







#### МОДЕЛЬ 25

Домашний легкий халат расширенного силуэта из хлопчатобумажной ткани. Низкая круглая кокетка. Рукава и полочки от кокетки присборены.

Рекомендуемые размеры 33—96.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 5 м при ширине 70 см.

Автор М. Митинская

#### МОДЕЛЬ 24

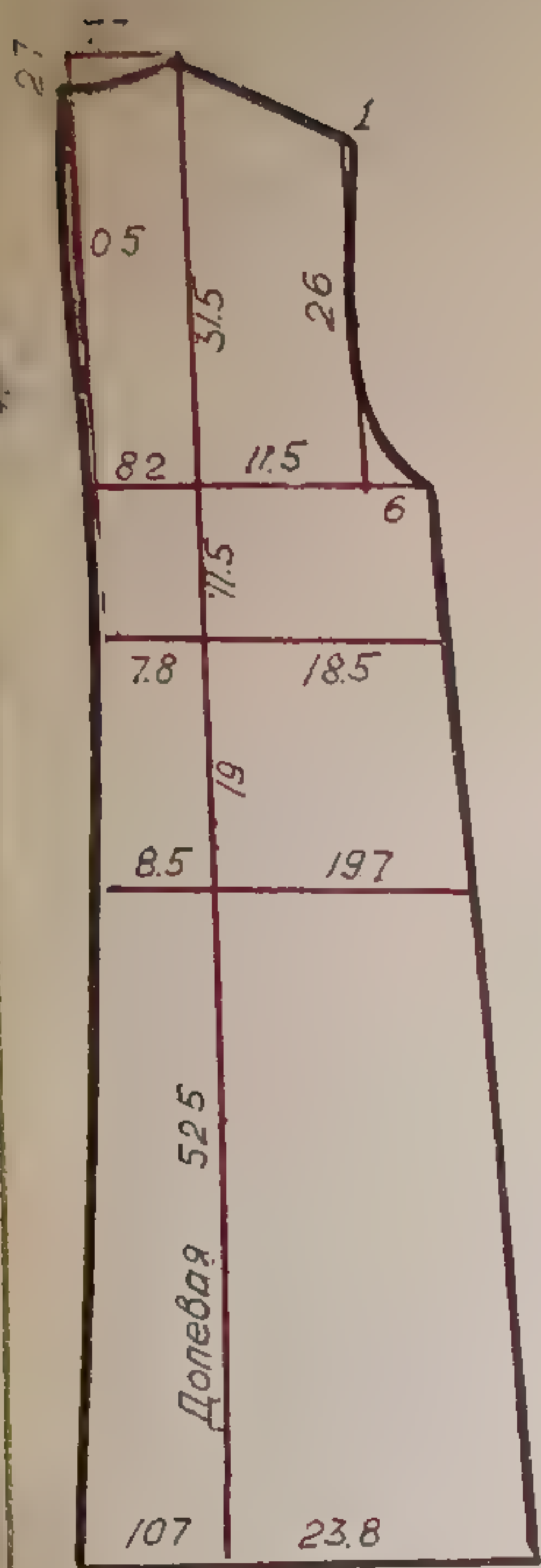
Домашний теплый стеганный халат из хлопчатобумажной ткани слегка расширенного силуэта. Рукав втачной. Воротник — стойка. Большие накладные карманы расположены под углом. Край рукава, воротника, борта, низ халата, карманы обработаны руликом.

Рекомендуемые размеры 88—104.

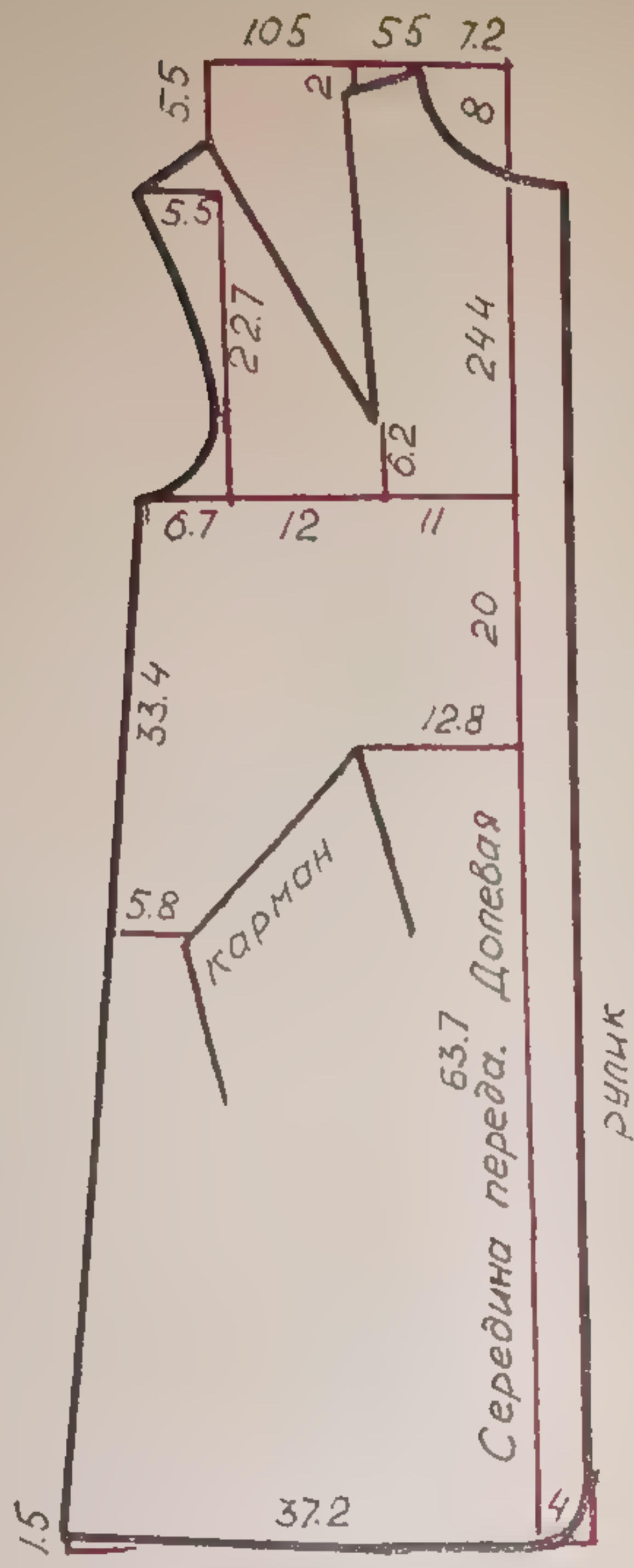
Расход ткани: размер 158—96—104 — 4 м 30 см при ширине 80 см.

Автор Е. Стерлигова

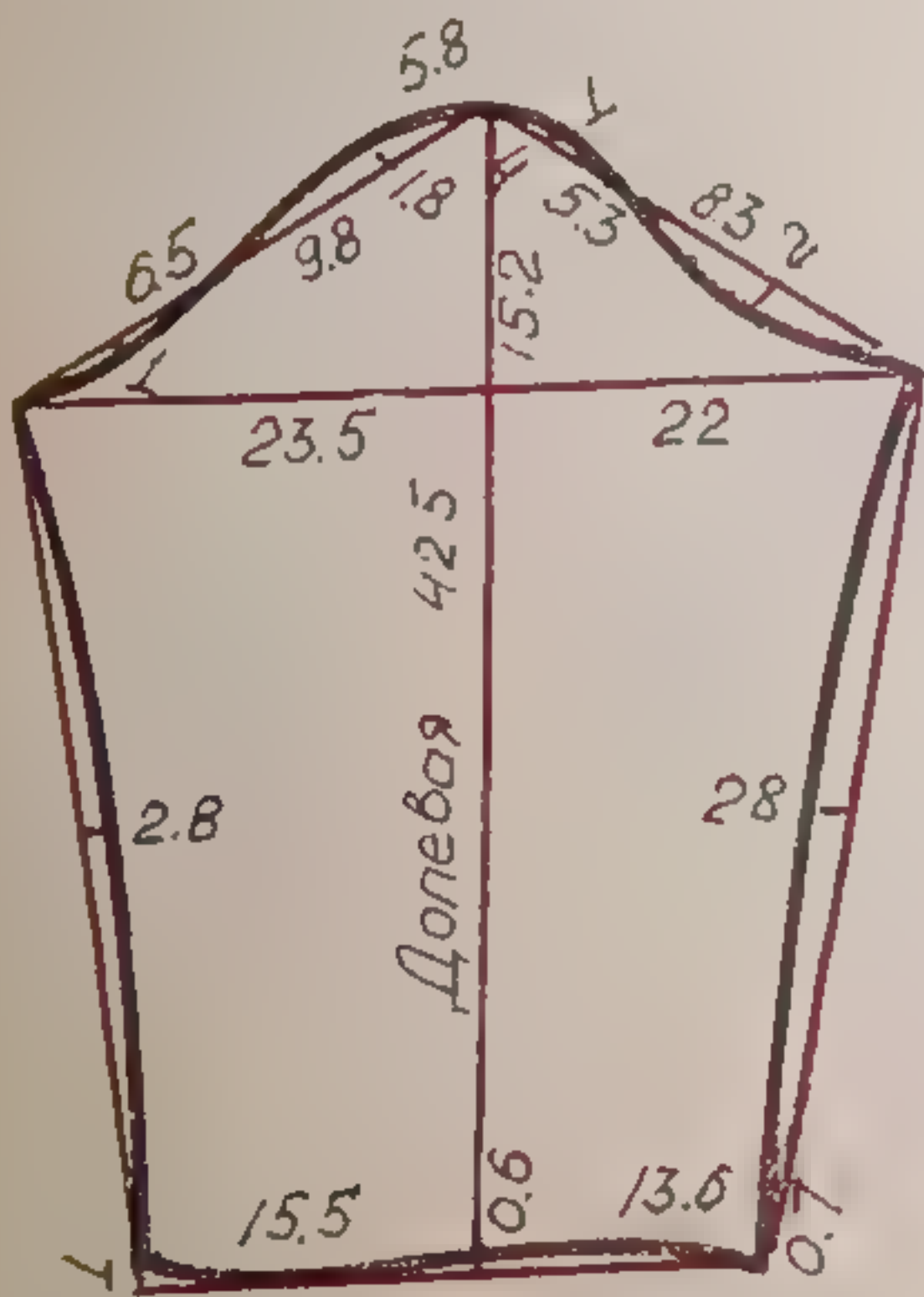




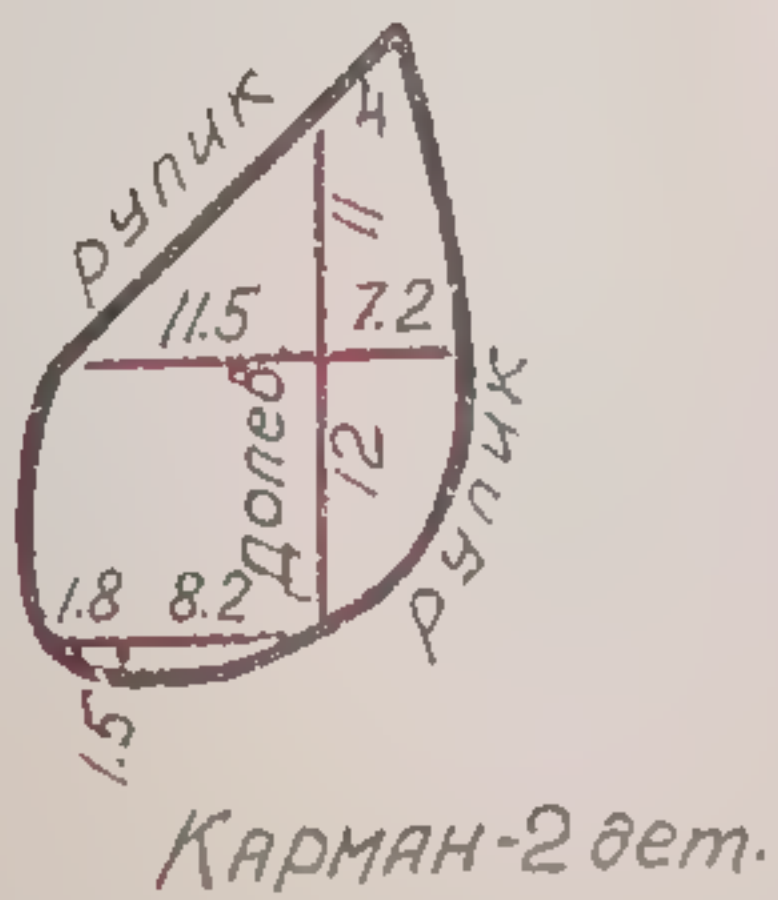
Спинка-2дет.



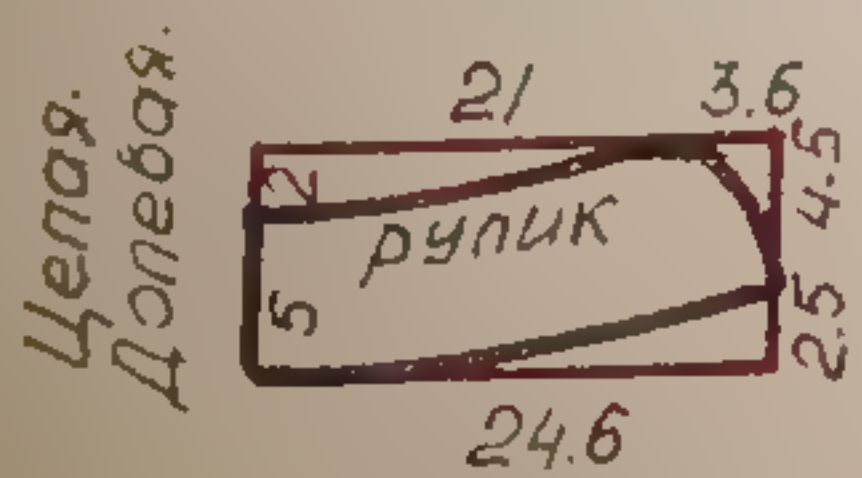
Полочка-2дет



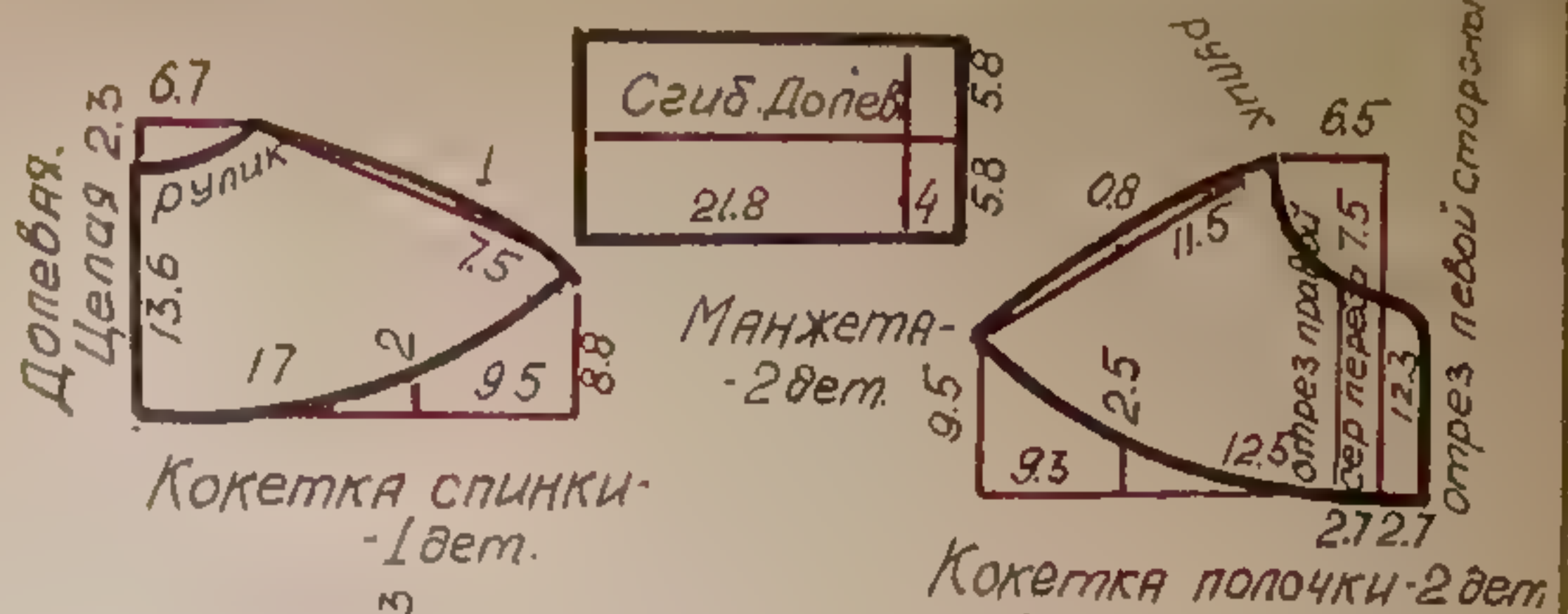
Рукав-2дет.



Карман-2дет.

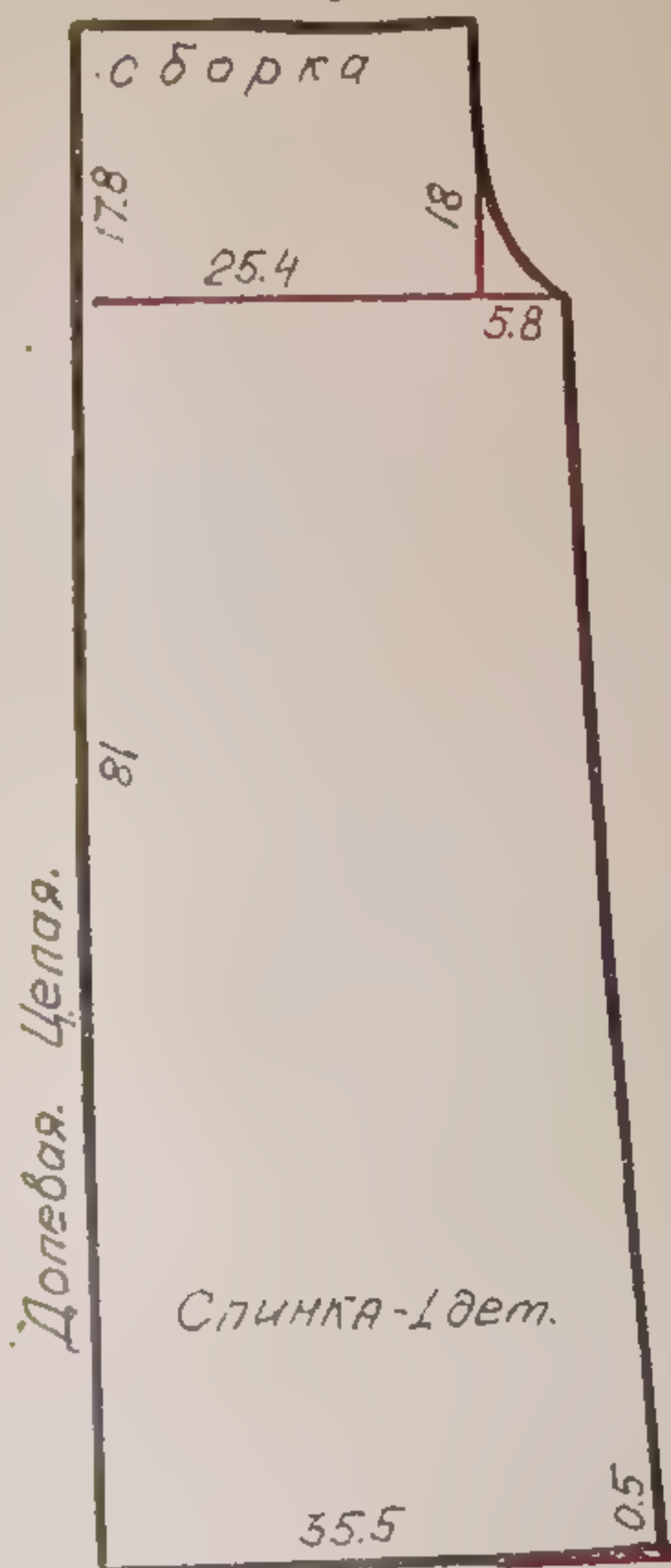


Стойка-1дет.



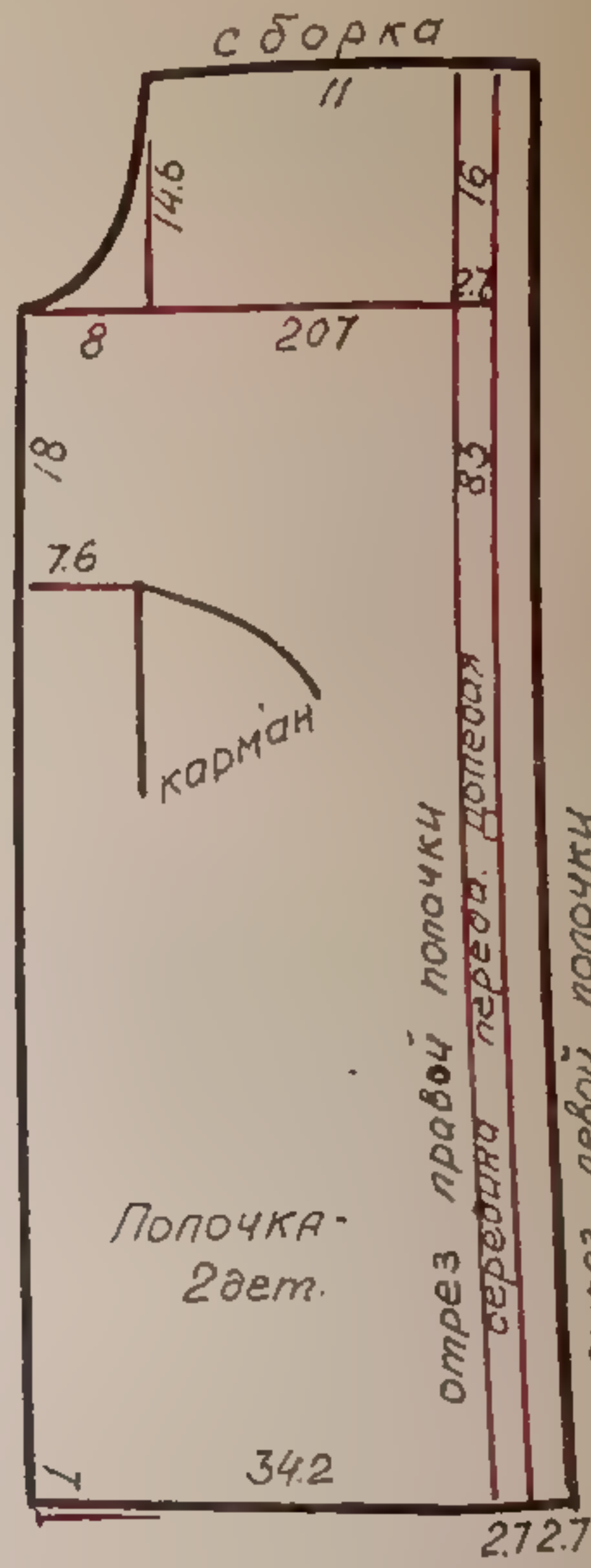
Кокетка спинки-1дет.

Кокетка полочки-2дет

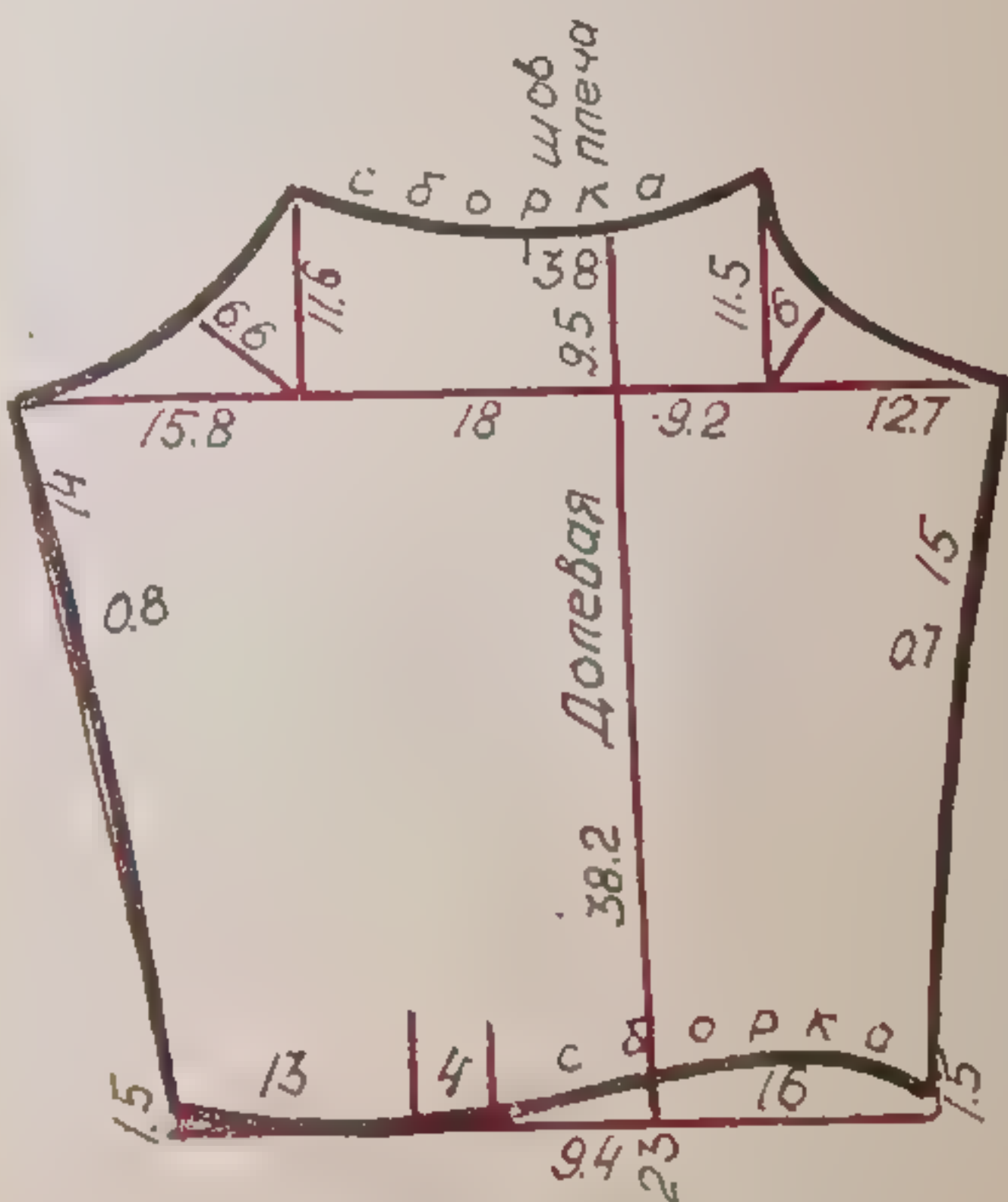


Допебая. Целая.

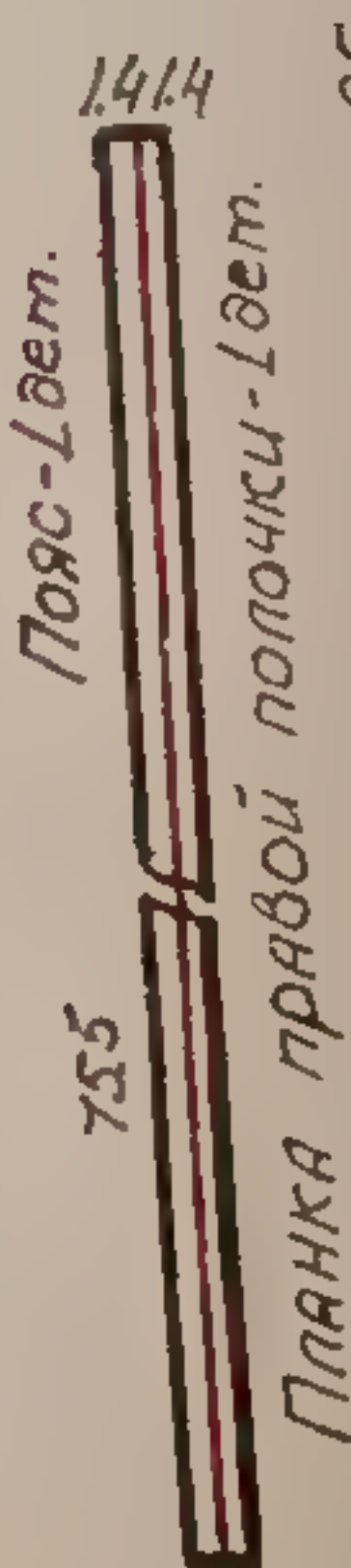
Спинка-1дет.



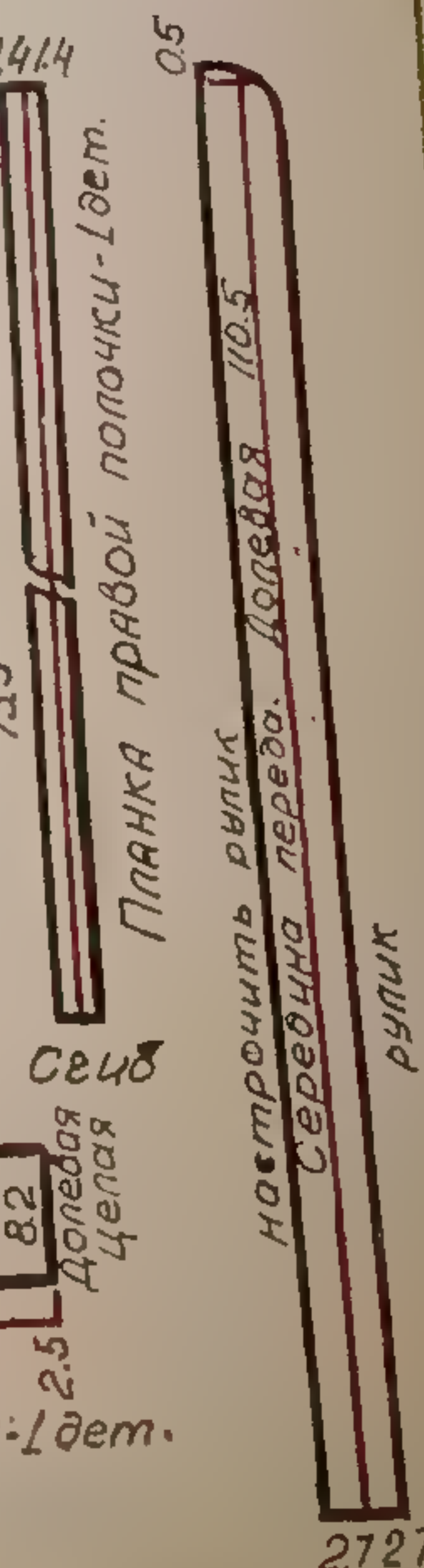
Полочка-2дет.



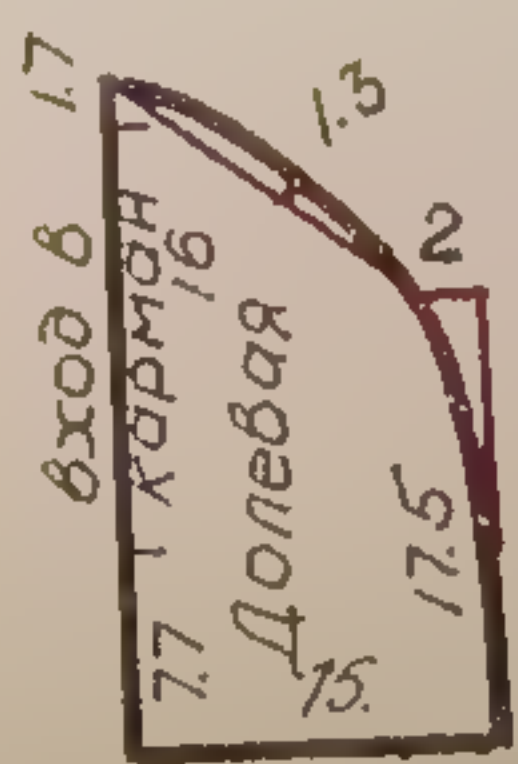
Рукав-2дет.



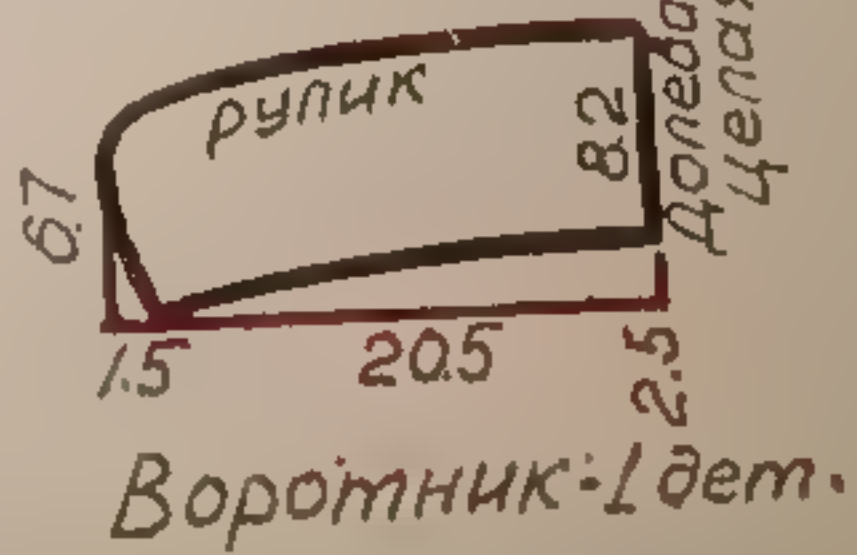
Пояс-1дет.



Сейс



Карман-2дет.



Воротник-1дет.









## ЮБКИ



### МОДЕЛЬ 26

Юбка из шерстяной ткани прямого силуэта. Сквозная застежка расположена на переднем полотнище юбки. Рекомендуемые размеры 88—104. Расход ткани: размер 158—96—104 — 84 см при ширине 138 см.

Автор Е. Стерлигова

### МОДЕЛЬ 27

Юбка из шерстяной ткани слегка расширенного силуэта. С одной стороны перед юбки заложены две складки, вдоль которых расположены паты застежки. Рекомендуемые размеры 88—104. Расход ткани: размер 158—96—104 — 1 м при ширине 140 см.

Автор Е. Иванова

### МОДЕЛЬ 28

Юбка из шерстяной или плотной хлопчатобумажной ткани. На переднем полотнище заложена глубокая встречная складка. На талии пояс продернут в шлевки. Клапаны карманов расположены под углом. Отделка — декоративная строчка. Рекомендуемые размеры 108—120. Расход ткани: размер 164—112—120 — 1 м 40 см при ширине 148 см.

Автор Е. Сперанская





#### МОДЕЛЬ 29

Блуза из хлопчатобумажной или шелковой ткани. Рукав втачной. На плече заложены складочки-защипы. Воротник отложной. На талии блуза собрана на резинку. Рекомендуемые размеры 88—104.

Расход ткани: 158—96—104—2 м 45 см при ширине 88 см.

Автор Н. Баскакова

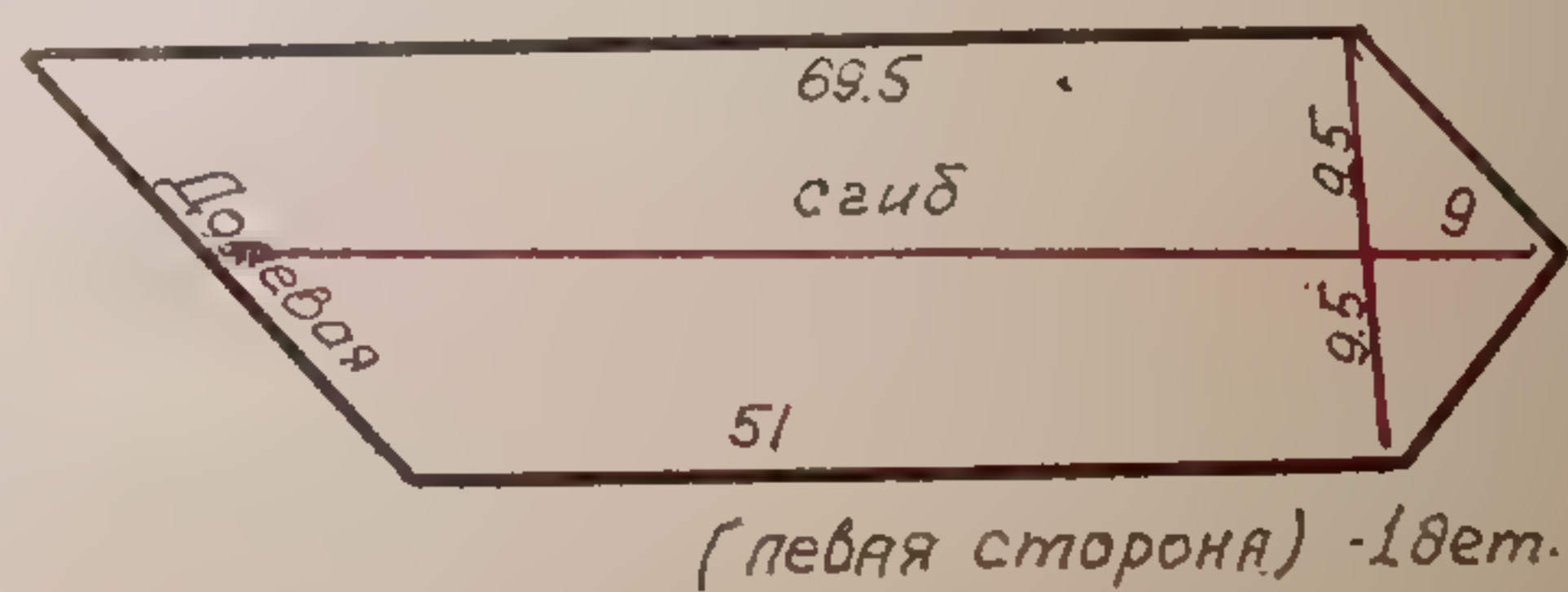
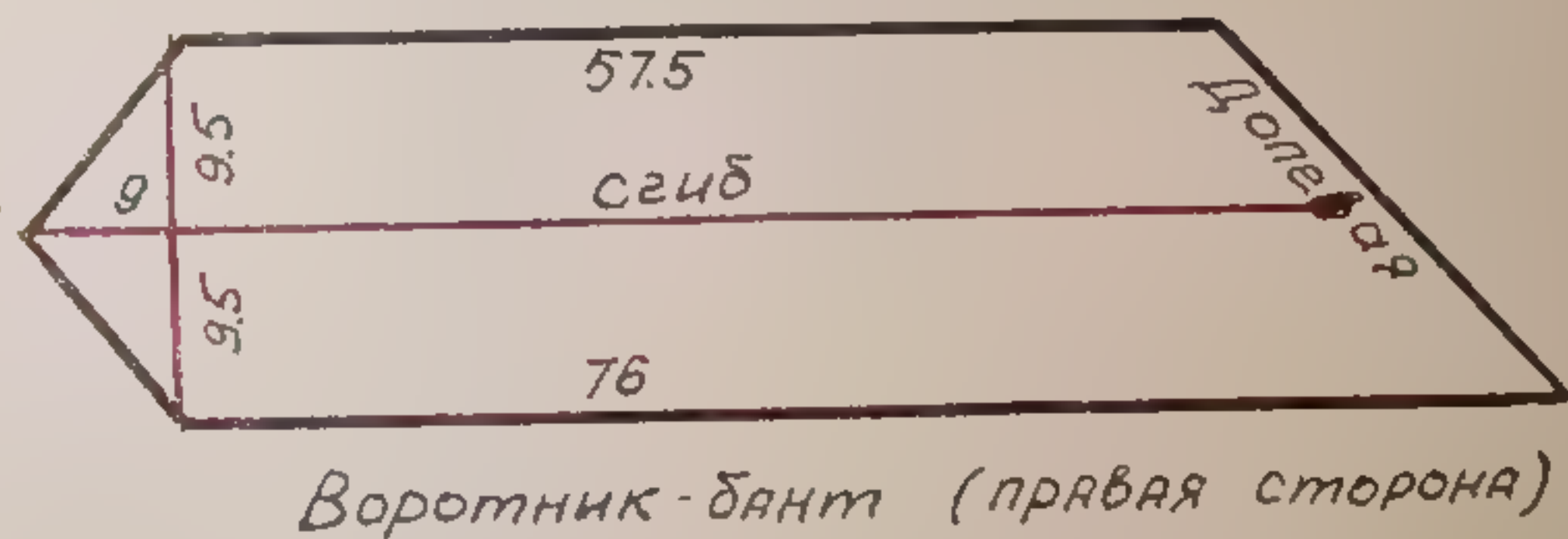
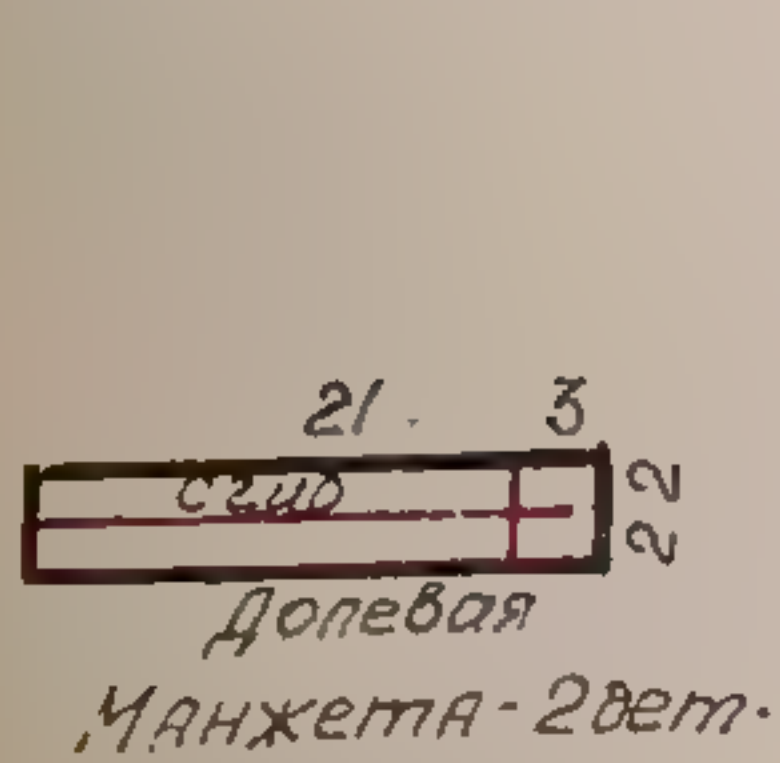
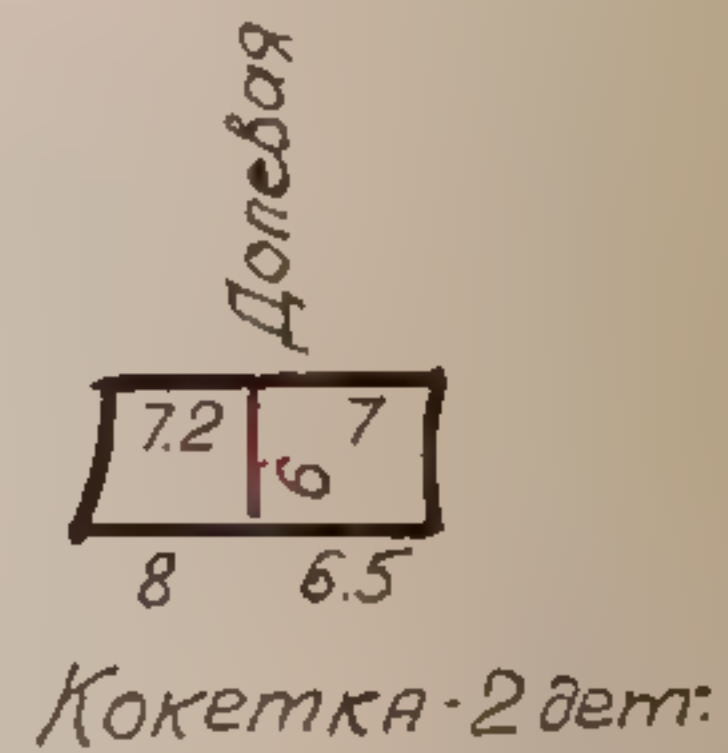
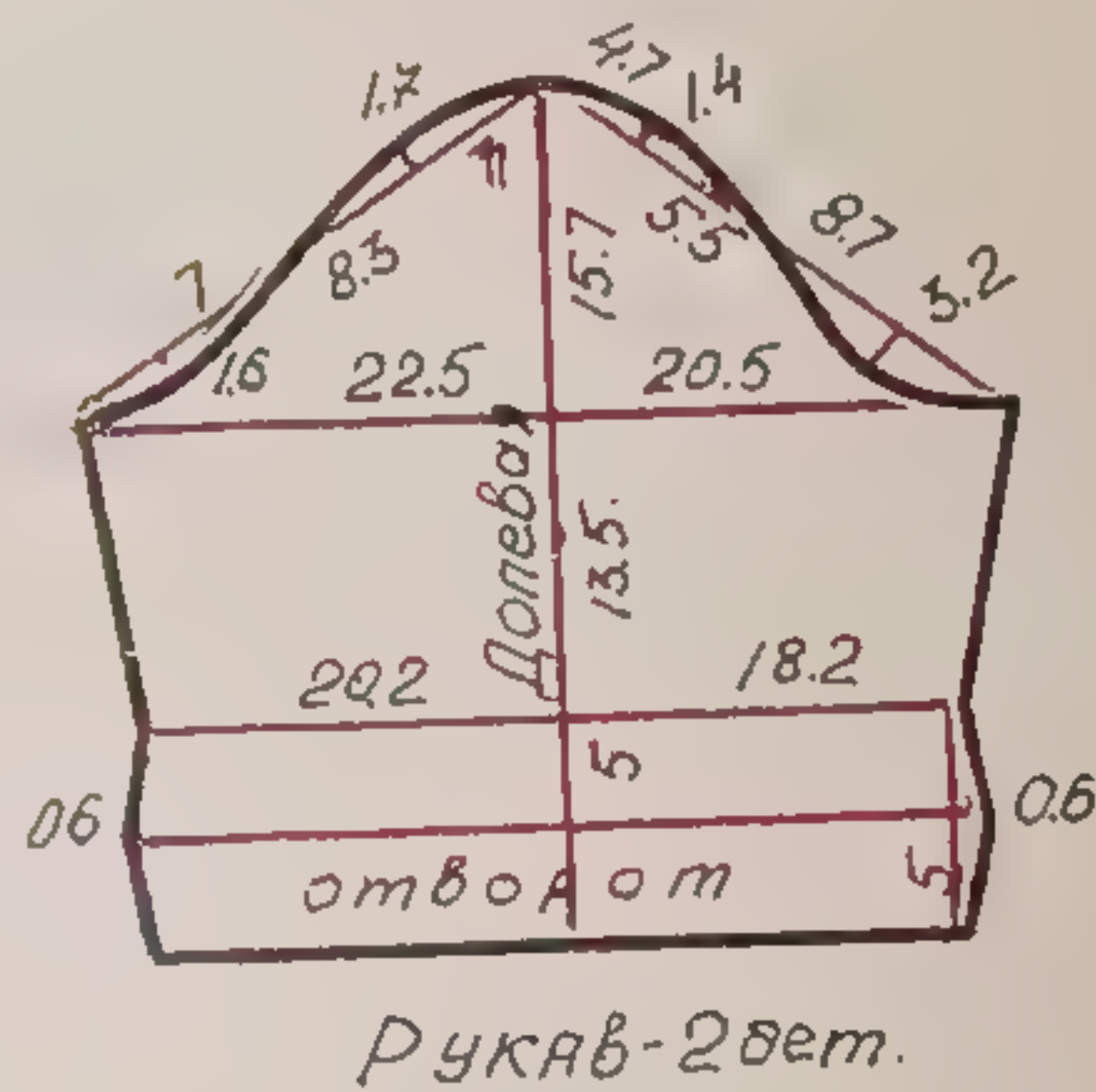
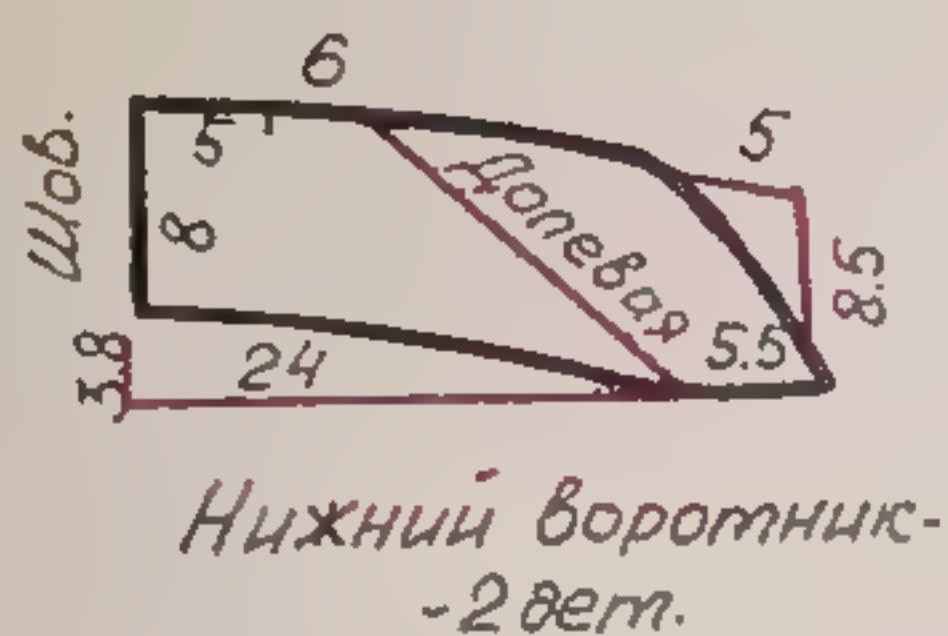
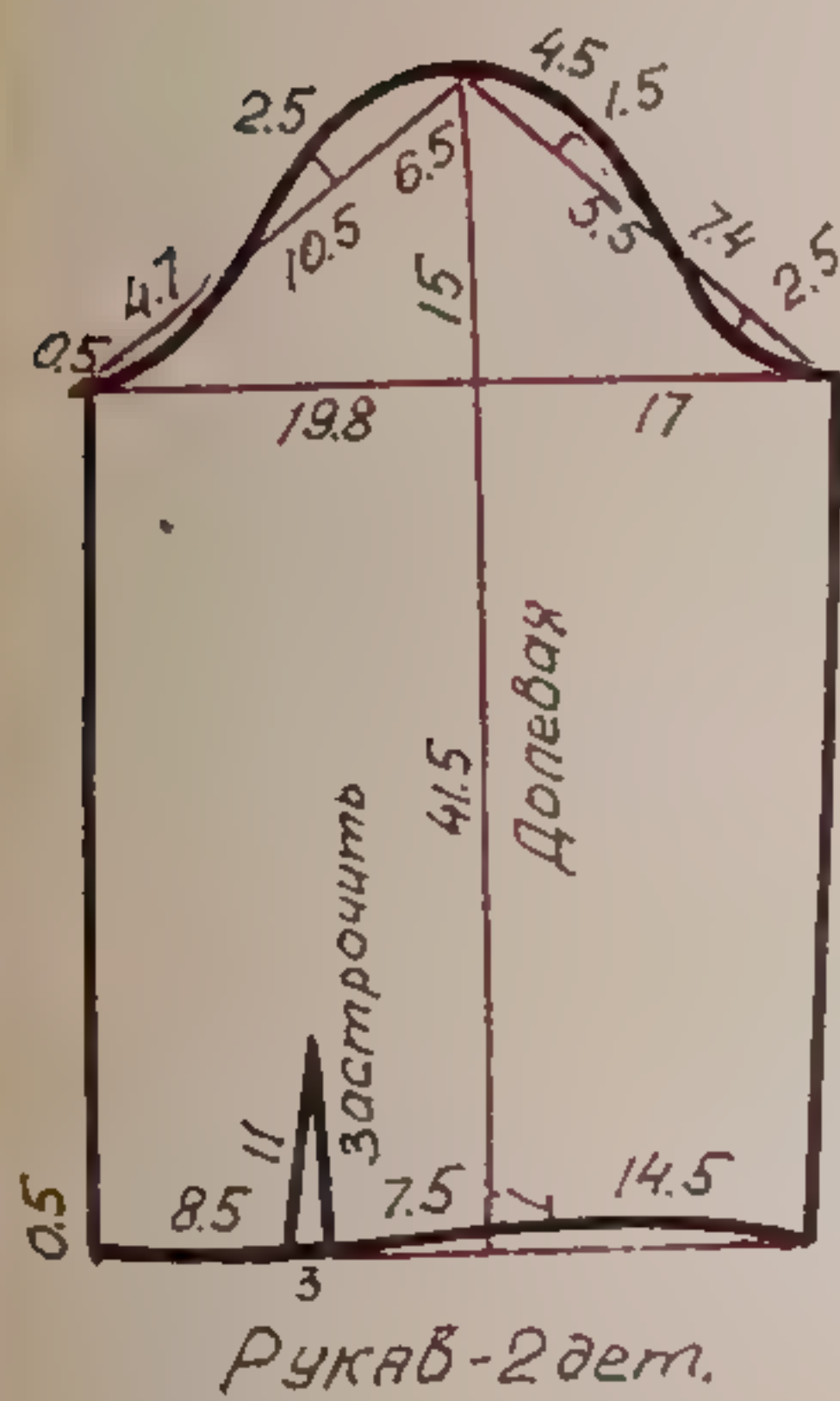
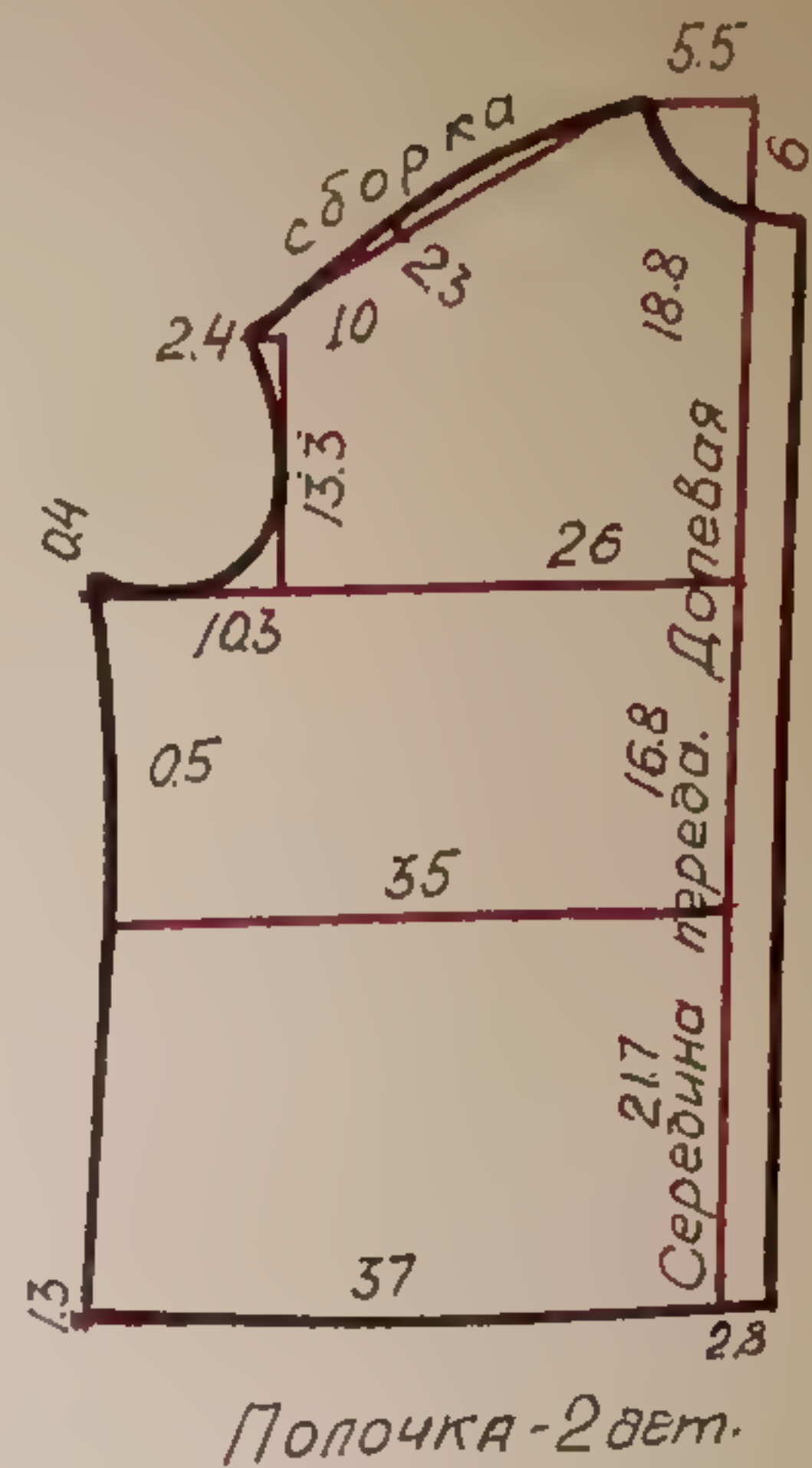
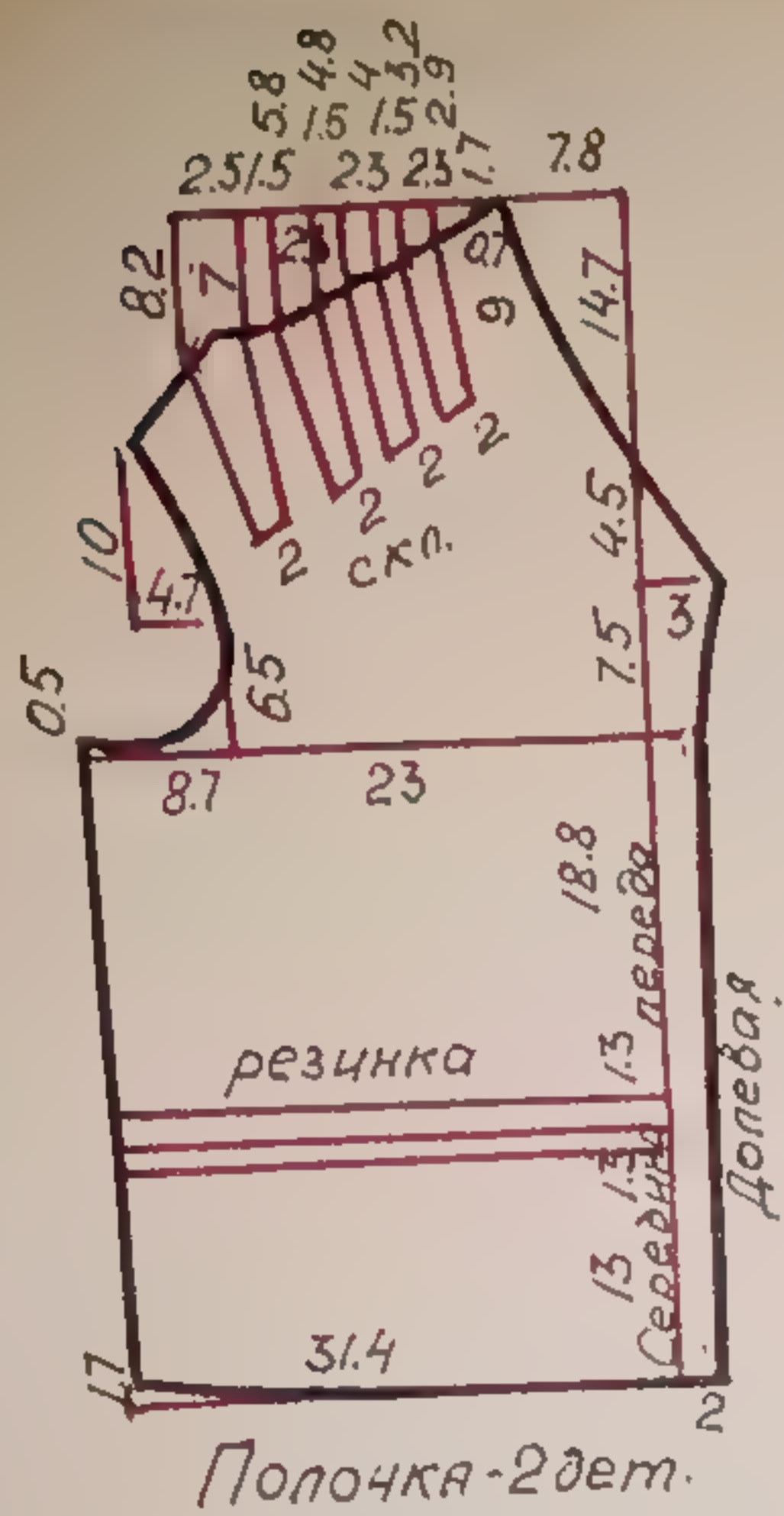
#### МОДЕЛЬ 30

Нарядная блуза из тонкой шелковой или хлопчатобумажной ткани. Рукав втачной. На плече небольшая кокетка. Воротник-галстук выкроен по косой. Рекомендуемые размеры 88—104.

Расход ткани: 158—96—104—1 м 85 см при ширине 100 см.

Автор Н. Баскакова

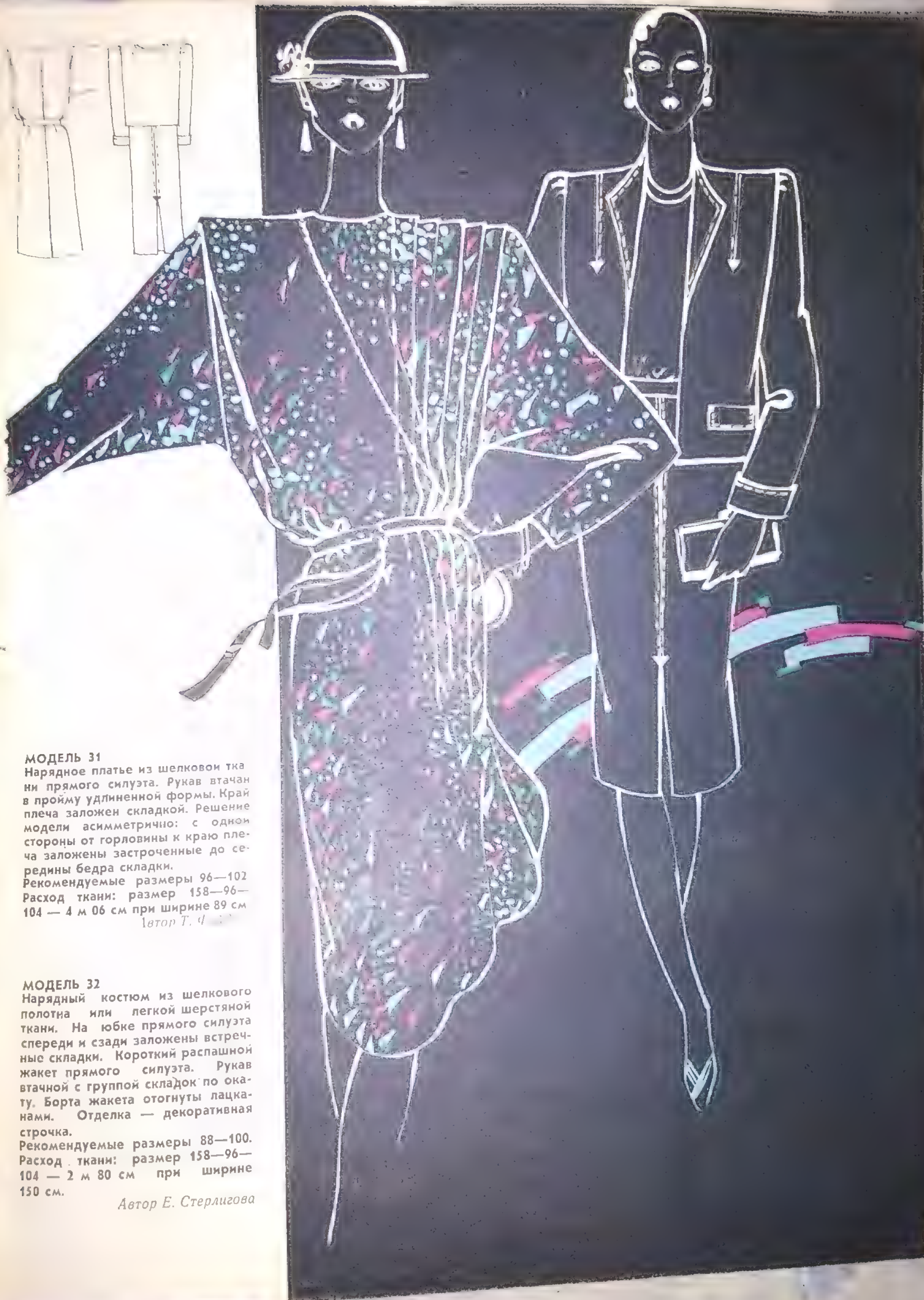












#### МОДЕЛЬ 31

Нарядное платье из шелковой ткани прямого силуэта. Рукав втачан в пройму удлиненной формы. Край плеча сложен складкой. Решение модели асимметрично: с одной стороны от горловины к краю плеча заложены застроченные до середины бедра складки.

Рекомендуемые размеры 96—102

Расход ткани: размер 158—96—

104 — 4 м 06 см при ширине 89 см

Автор Т. Ч.

#### МОДЕЛЬ 32

Нарядный костюм из шелкового полотна или легкой шерстяной ткани. На юбке прямого силуэта спереди и сзади заложены встречные складки. Короткий распахной жакет прямого силуэта. Рукав втачной с группой складок по окату. Борты жакета отогнуты лацканами. Отделка — декоративная строчка.

Рекомендуемые размеры 88—100.

Расход ткани: размер 158—96—

104 — 2 м 80 см при ширине 150 см.

Автор Е. Стерлигова



МИНИСТЕРСТВО  
ЛЕГКОЙ  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ  
СССР

# Я ШЬЮ САМА

ОБЩЕСОЮЗНЫЙ  
ДОМ МОДЕЛЕЙ  
ОДЕЖДЫ

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧЕРТЕЖАМИ

Чертежи даны без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения указаны в сантиметрах.

Каждую деталь на ткани следует располагать по долевой нити, как показано на чертеже.

Построение чертежей спинки, полочки, воротника и других деталей начинается с построения прямого угла, на котором откладывают указанные величины.

Построение рукава и брюк начинается с двух взаимно перпендикулярных линий. Выкройки изготовляют в расчете на стандартную фигуру, поэтому все модели требуют примерок.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** В моделях даются новые обозначения размеров, где первая цифра (158) обозначает рост, вторая (96) — окружность груди, третья (104) — окружность бедер.

Ответственный за выпуск Л. ХМАРА

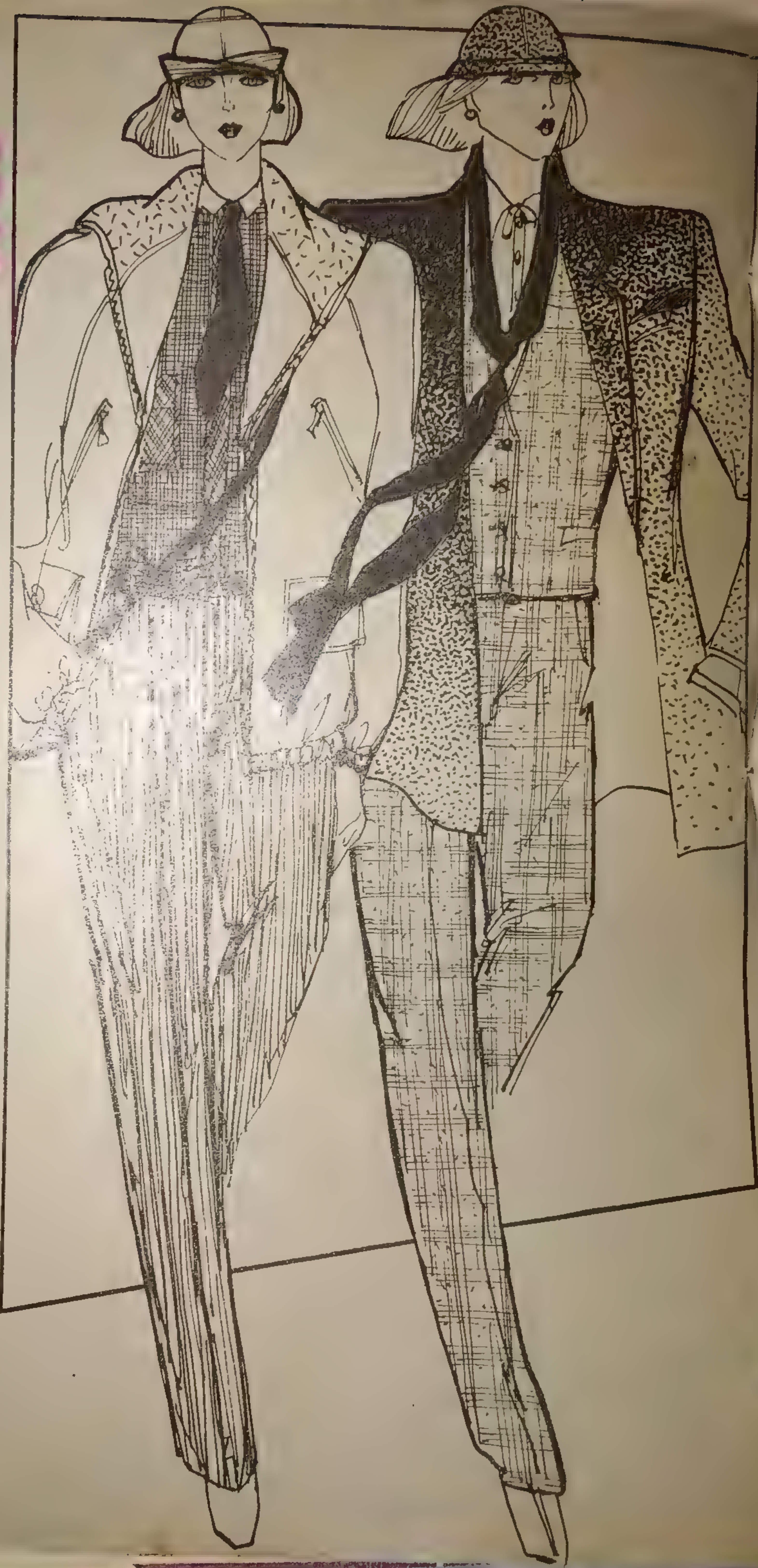
Буклет подготовили:

Художник номера В. МАТВЕЕВ  
Художники: В. ПЕШКОВА,  
Е. ПРЕДВОДИТЕЛЕВА  
Конструктор З. ГРАБКОВСКАЯ  
Искусствовед Н. СОПОВА

Сдано в набор 23.06.81. Подписано к печати 24.09.81.  
Формат 60×90 1/8. Объем 4 печ. л. Уч.-изд. л.  
6,18. Бумага офс. № 1. Тираж 200 000 экз. Изд. индекс.  
ИЗ-582. Заказ 1362. Цена 70 коп.  
Издательство «Советская Россия» Государственного  
комитета РСФСР по делам издательства, полиграфии и  
книжной торговли. 103012. Москва, пр. Сапунова,  
13/15.

Фабрика офсетной печати № 2 Росглавополиграфпрома  
Государственного комитета РСФСР по делам изда-  
тельства, полиграфии и книжной торговли, г. Дмитров  
Московской области, Московская, 3.

ЦЕНА 70 КОП.





1.88

ВЕСНА  
ЛЕТО

МОДЕЛИ  
С ЧЕРТЕЖАМИ КРОЯ



ОБЩЕСОЮЗНЫЙ  
ДОМ МОДЕЛЕЙ ОДЕЖДЫ

МОСКВА • 1988

ISSN 0207-9399

Я ШЬЮ САМА







# ВЕСНА· ЛЕТО 88

И снова весна, а впереди лето — времена года, когда у вас возникает острая потребность что-нибудь поменять в своем облике, пересмотреть гардероб, сделать новые покупки и приобретения.

Однако мода меняется совсем не так часто, как об этом принято говорить. Впечатление беспрерывных перемен создается часто за счет манеры носить одежду, умения находить новые сочетания вещей между собой, неожиданного, но уместного использования дополнений. Но все-таки наступает время, когда мода осторожно предлагает некоторые принципиальные изменения, и к ним следует отнестись внимательно.

В этом сезоне прежде всего становится несколько иным образ героини моды. Ее внешность определяют не только спортивность и раскованная непринужденность, но и женственность, изящество, сдержанность.

Единичные предметы по-прежнему составляют основу вашего гардероба. Однако жакет и юбка, выполненные из одной ткани и составляющие костюм классического характера, вновь будут актуальны и модны.

Формы жакетов, пиджаков, блузок и платьев могут быть очень свободными, объемными, с расширенной линией плеч, со спущенной проймой. Но по-настоящему ново будут выглядеть формы, где очертания женской фигуры подчеркнуты облеганием или хотя бы небольшой приталенностью. Линия плеч при этом остается расширенной — мягкопокатой или выпрямленной.

Юбки могут быть очень широкими, свободными, присборенными у талии или клеш, но особенно популярны узкие юбки прямого силуэта со шлицами или складками, и юбки, резко расширенные внизу, но плотно облегающие бедра.

Детали, их характер и очертания, а также приемы отделки в большой степени определяют стиль одежды. Модны, например, строчка по краю изделия на 1 см, небольшие изящные отложные воротники, драпировки, складки-защипы, воланы.

Вновь ставшие модными туфли на высоких каблуках — „шпильках” все-таки не заменят вам полностью удобную обувь на низких каблуках и подошвах типа „танкетка”.

И весной и летом по-прежнему будут модны ткани с набивными и жаккардовыми рисунками, легкие шерстяные, льняные, хлопчатобумажные и шелковые светлые, пастельные или яркие насыщенные тона, черный и белый цвета, а также цвета и их оттенки, которые более всего идут вам.

*Искусствовед Н. Сопова*







• МОДЕЛЬ 1

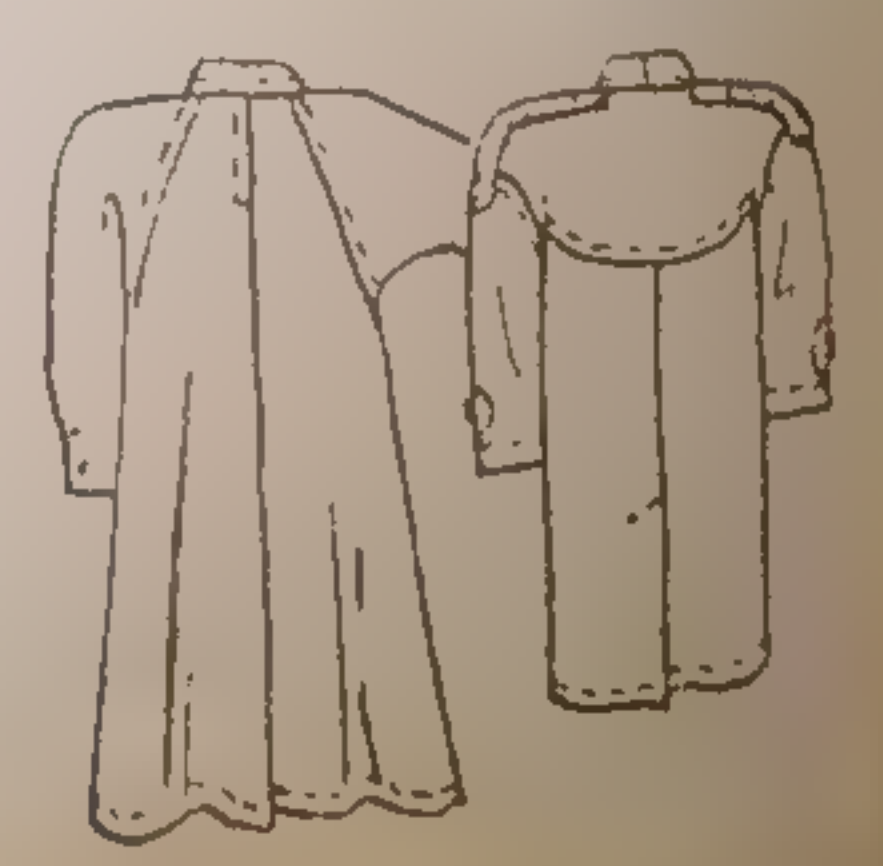
Плащ из смесовой ткани, прямого силуэта. Воротник и лацканы отложные. Двухшовный рукав внизу с двумя кнопками, фиксирующими складку. Прорезные карманы с листочками. Спинка с односторонней складкой. Рекомендуемые размеры: 88—96. Расход ткани: размер 164—96—104 — 3 м 60 см при ширине 140 см.

Автор Т. Мокеева  
Конструктор И. Краснова

• МОДЕЛЬ 2

Плащ из гладкокрашеной смесовой ткани, прямого силуэта. Воротник отложной типа апаш. Рукава рубашечного покроя, внизу с патой. Спинка с отлетней фигурной кокеткой и шлицей в среднем шве. На полочках рельефы и карманы. По плечевым швам — погоны. Отделка — декоративная строчка. Рекомендуемые размеры: 88—92. Расход ткани: размер 164—92—96 — 3 м 90 см при ширине 150 см.

Автор Т. Мокеева  
Конструктор И. Краснова



• 1

• 2



## ВНИМАНИЕ!

• Этот знак рядом с номером модели означает, что к ней даны чертежи кроя.

### МОДЕЛЬ 3

Костюм из смесовой ткани. Жакет прямого силуэта, воротник шалевый. Рукава втачные с объемной верхней частью, линия плеча укорочена. Спинка с рельефами и складками в них, нижняя часть отрезная. Полочки с фигурными рельефами и карманами в них. Юбка прямая, в среднем шве заднего полотнища шлицы. Рекомендуемые размеры: 88—92.

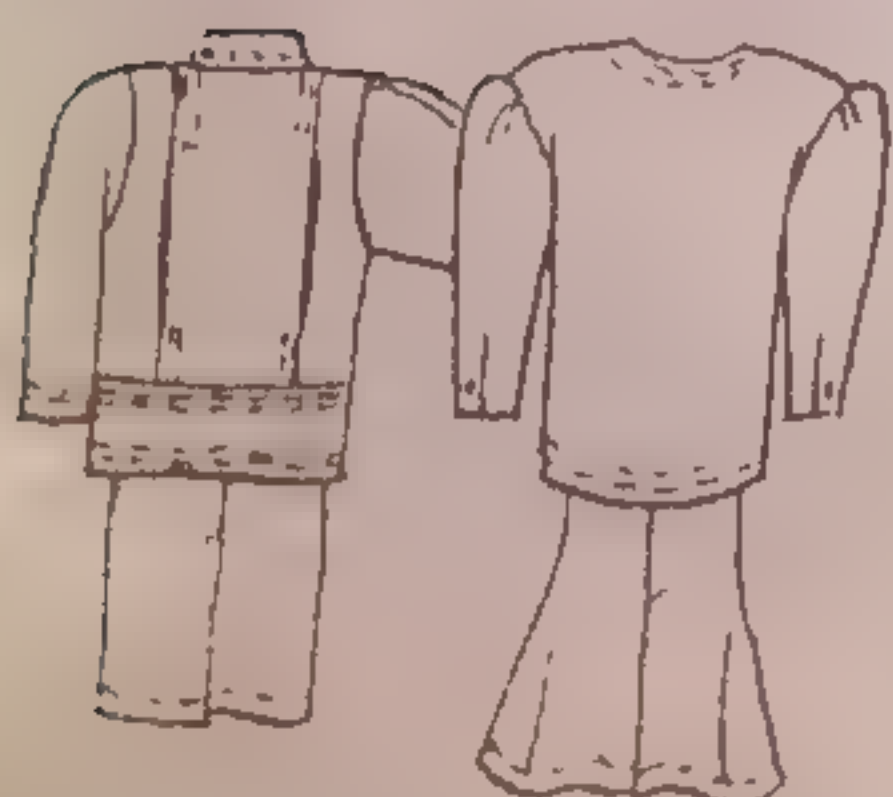
Автор Т. Мокеева

### • МОДЕЛЬ 4

Костюм выполнен из смесовой ткани. Жакет с отложными бортами фигурной формы, застегивается на кнопку. Карманы прорезные с листочками. Рукава с объемной верхней частью, внизу кнопка, фиксирующая складку. Юбка из четырех клиньев с расширением „годе”. В средних швах полотнищ — шлицы. Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 2 м 25 см (жакет) и 2 м (юбка) при ширине 100 см.

Автор Т. Мокеева  
Конструктор  
Г. Польшакова





# • МОДЕЛЬ 5

Жакет-блуза и юбка выполнены из шерстяных тканей разных цветов. Жакет приталенного силуэта, расстегивается на спинке. Рукава с объемной верхней частью, по окату застроены складочки. Лиф отрезной по талии, с фигурными рельефами. Линия низа жакета асимметричная. Юбка с расширением „годе” в средней части переднего полотнища. Боковые карманы с листочками. Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—100 — 3 м 30 см (жакет) и 1 м 10 см (юбка) при ширине 95 см.

Автор С. Качарава  
Конструктор Г. Польшакова

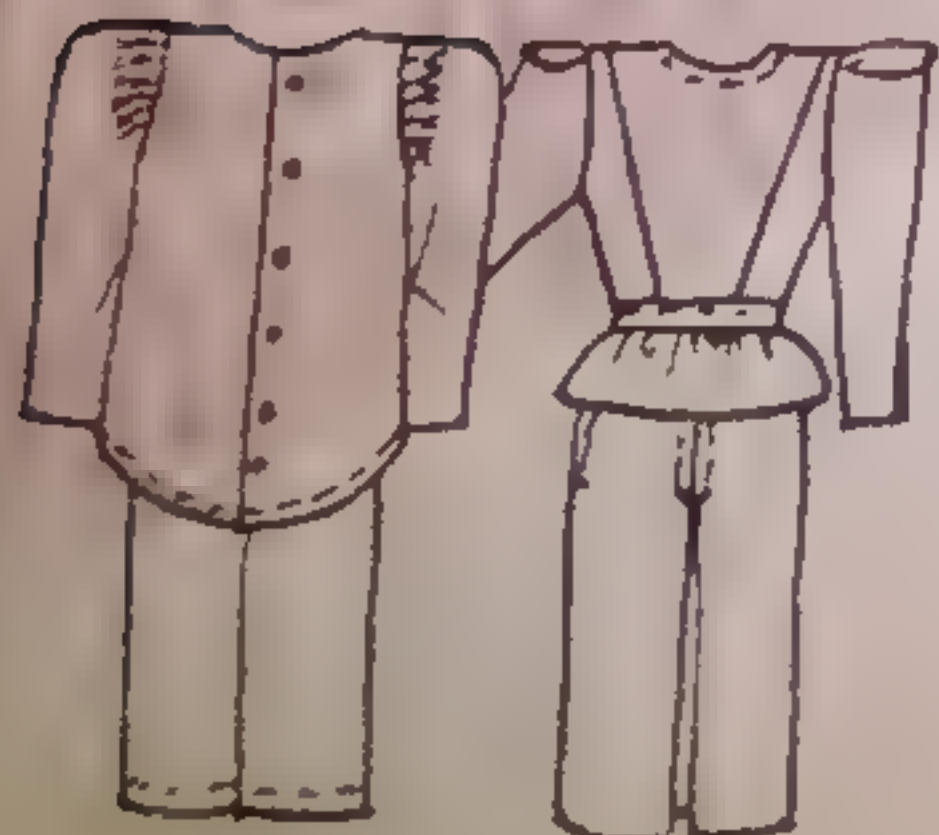


# • МОДЕЛЬ 6

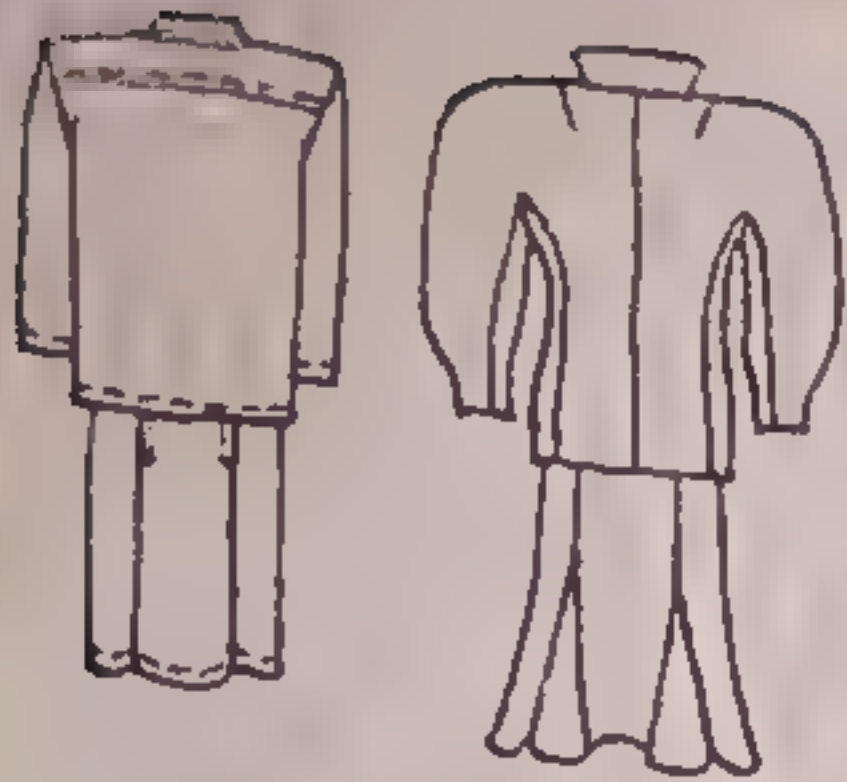
Костюм из шерстяной ткани. Жакет отрезной по талии. Лацканы отложные. Рукав втачной, по окату со складкой. На полочках и спинке рельефы. На отрезной части полочек расположены карманы „в рамку”. Юбка прямая. Спереди и сзади встречная складка. Рекомендуемые размеры: 88—96.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 1 м 10 см (жакет) и 1 м 50 см (юбка) при ширине 150 см.

Автор Т. Мокеева  
Конструктор Г. Копылова







#### • МОДЕЛЬ 7

Платье-костюм из льняной ткани в полоску. Жакет прямого силуэта, воротник и лацканы отложные. Рукава рубашечного покроя. Полочки и спинка с кокетками. Боковые карманы с листочками, верхние карманы накладные. Юбка прямая. На переднем и заднем полотнищах по две соединительных складки. Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 1 м 90 см (жакет) и 1 м 80 см (юбка) при ширине 140 см.

Автор С. Качарава  
Конструктор  
Н. Бондаренко

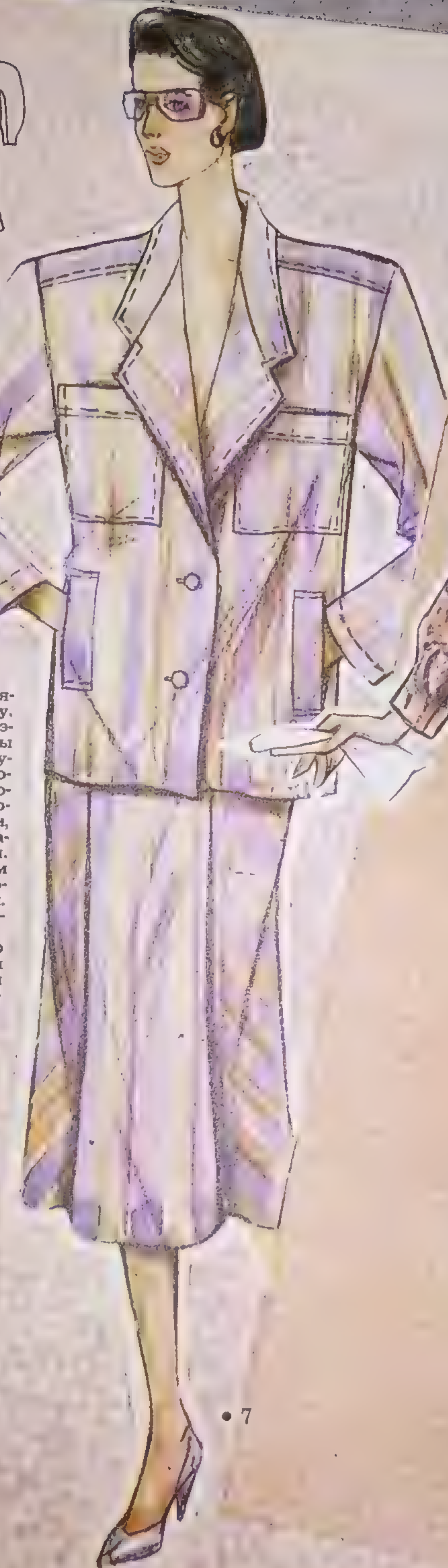
#### • МОДЕЛЬ 8

Жакет-блуза из шерстяной набивной ткани и юбка из гладкокрашеной ткани. Жакет приталенного силуэта, воротник — стойка. Рукава цельнокроенные с полочками и спинкой, внизу зауженные. В рельефах полочек — карманы с листочками. Линия низа полочек фигурная. Юбка из клиньев с расширением „годе”.

Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 2 м (жакет) и 1 м 30 см (юбка) при ширине 140 см.

Автор С. Качарава  
Конструктор  
Г. Польшакова



• 7



• 8





• 9



• 10

#### • МОДЕЛЬ 9

Блуза из тонкой шерстяной ткани, с отрезной баской. Застежка на планке. Воротник отложной. Цельнокроенные рукава внизу на манжетах. Полочки и спинка с рельефами. Средний шов спинки переходит в разрез. По талии хлястик, пристегивающийся пуговицами. Линия низа блузы фигурная. Юбка прямая из шерстяной ткани, переднее полотнище с рельефами. Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 1 м 85 см (блуза) и 70 см (юбка) при ширине 140 см.

Автор Т. Файдель  
Конструктор  
Е. Пилатовская

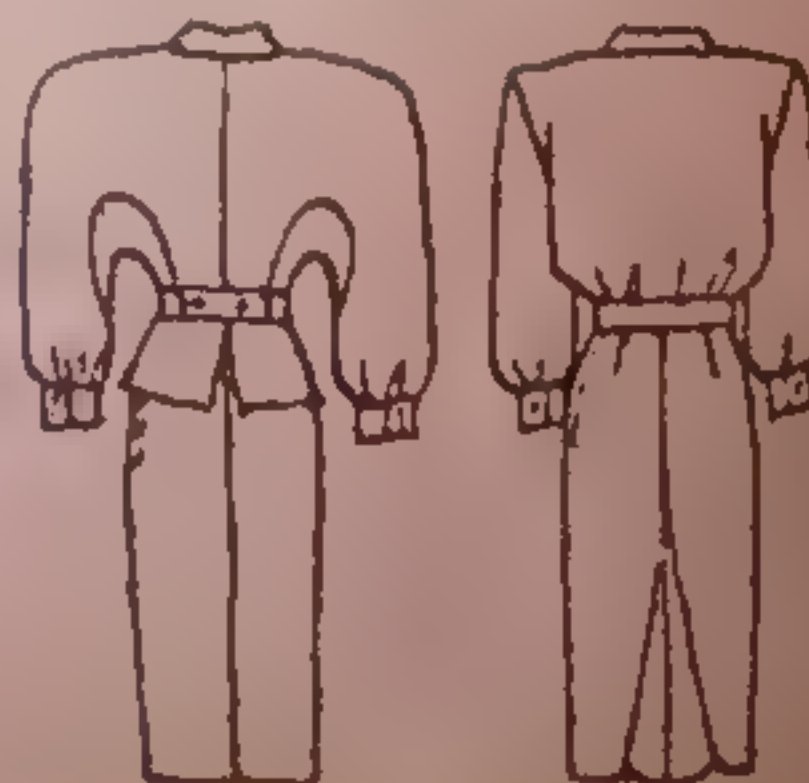
#### • МОДЕЛЬ 10

Блуза из шелковой ткани, внизу на притачном поясе. Воротник отложной типа шалевого. Рукав с объемной верхней частью, внизу на манжете. На полочках застрочены односторонние складки. Юбка из шерстяной ткани с расширением „годе” в среднем шве спинки. Боковые карманы с фигурной линией входа.

Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 2 м 60 см (блуза) и 1 м 45 см (юбка) при ширине 140 см.

Автор Т. Файдель  
Конструктор  
Е. Пилатовская







# • МОДЕЛЬ 11

Блуза из шелковой ткани в полоску. Застежка на планке. Воротник отложной со стойкой. Рукава рубашечного покроя, линия плеча удлиненная. Полочки и спинка с кокетками. От кокетки спинки застрочены мягкие складочки. На полочках накладные карманы. Юбка из шерстяного трикотажного полотна, книзу расширенная. Застежка сзади на пуговицы. Переднее и заднее полотнища с фигурными рельефами.

Рекомендуемые размеры: 88-92.

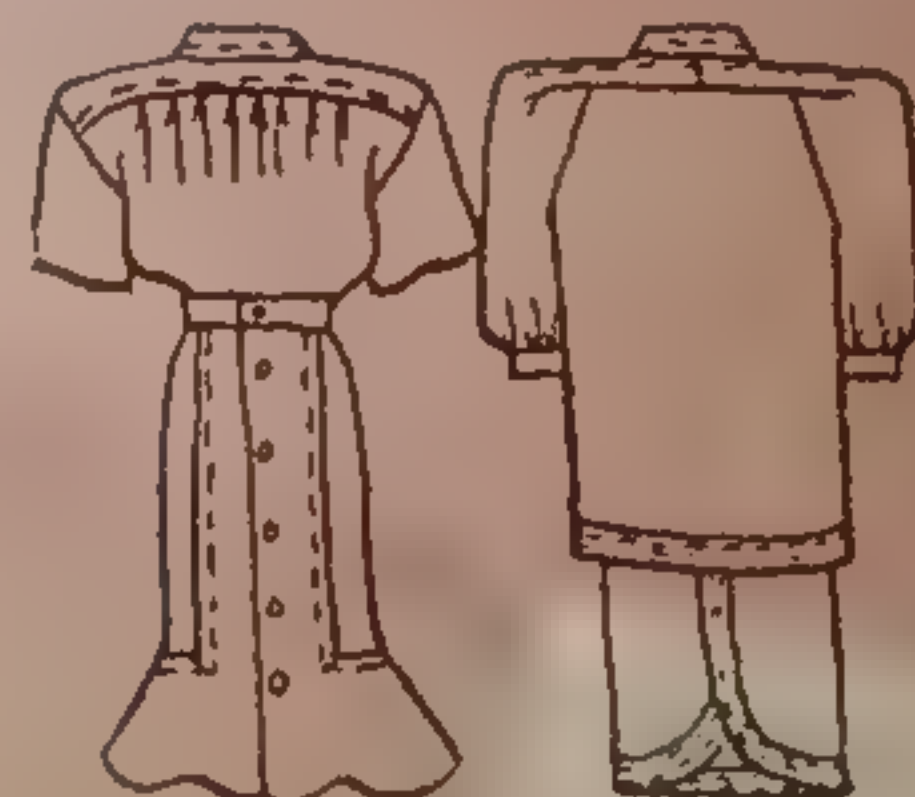
Расход ткани: размер 164-92-96 - 2 м 30 см при ширине 110 см (блуза); 1 м 10 см при ширине 170 см (юбка).

Автор С. Качарава  
Конструктор Н. Бондаренко

# МОДЕЛЬ 12

Костюм из гладкокрашенной шелковой ткани. Жакет-блуза прямого силуэта с фигурной линией низа. Воротник отложной. Рукава объемные в верхней части, внизу на манжетах. На плечах застрочены горизонтальные складки. Юбка прямая с фигурной линией низа, застежка сзади на пуговицы. Боковые карманы с листочками. Рекомендуемые размеры: 88-92.

Автор С. Качарава







#### • МОДЕЛЬ 13

Жакет-блуза с юбкой из набивной хлопчатобумажной ткани. Жакет-блуза прямого силуэта с застежкой на спинке. Рукава рубашечного покроя. Бокорные карманы с цельнокроеными отворотами. Горловина, низ жакета и рукавов отделаны широкой бейкой. Юбка прямого силуэта с застежкой сзади.

Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 3 м 45 см (блуза) и 70 см (юбка) при ширине 100 см.

Автор С. Качарава  
Конструктор  
Г. Польшакова

• 14

#### • МОДЕЛЬ 14

Костюм из набивной хлопчатобумажной ткани. Двубортный жакет застегивается на пять пуговиц, верхняя пуговица под листочкой — отделочная. Рукава цельнокроенные. На спинке две складки. Горловина, борта, низ жакета и рукавов отделаны широкими бейками. Юбка прямая с накладными карманами и шлицей в среднем шве заднего полотнища. Верх юбки собран на резинку.

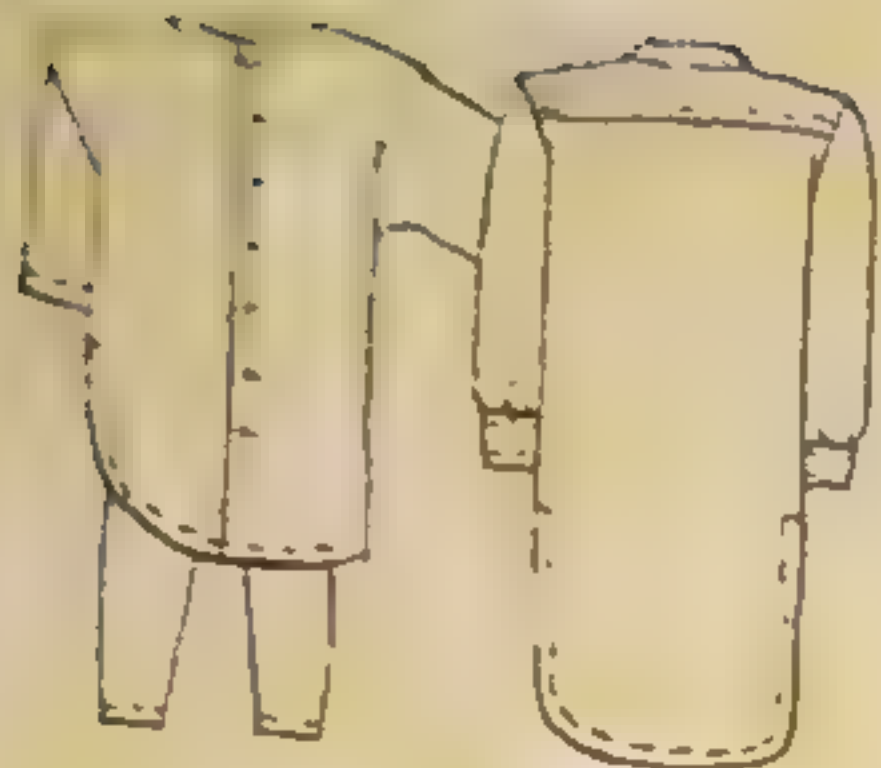
Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 2 м 65 см (блуза) и 1 м 50 см (юбка) при ширине 100 см.

Автор С. Качарава  
Конструктор  
Г. Польшакова

• 13





#### • МОДЕЛЬ 15

Платье с брюками из набивной хлопчатобумажной ткани. Платье прямого силуэта, застегивается сзади. Рукава рубашечного покроя. Вверху перед прорезной карман с листочкой, внизу — накладной карман. В боковом шве — разрез, линия низа оформлена фигурно. Укороченные брюки вверху на поясе. Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 2 м 65 см (платье) и 2 м 10 см (брюки) при ширине 110 см.

Автор Ю. Денисова  
Конструктор Г. Польшакова

#### • МОДЕЛЬ 16

Платье из хлопчатобумажной ткани, прямого силуэта, с застежкой на планке. Воротник отложной. Рукава рубашечного покроя, внизу со складками и манжетами. Перед и спинка с кокетками. Боковые карманы накладные. Спереди встречная складка. В боковых швах фигурные разрезы. По талии завязывающийся пояс.

Рекомендуемые размеры: 88—104.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 3 м 80 см при ширине 95 см.

Автор И. Стрельникова  
Конструктор Л. Федорова



• 15

• 16

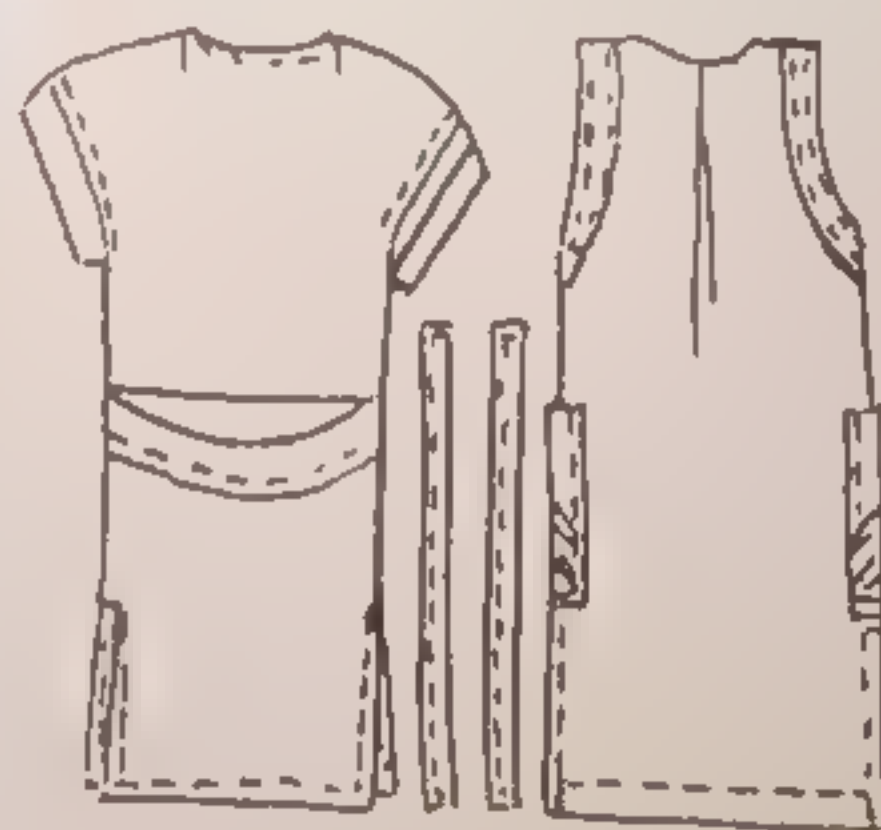




• 17



• 18



### • МОДЕЛЬ 17

Платье-халат из хлопчатобумажной ткани в полосу, отрезное ниже линии талии, с отделкой из гладкокрашеной ткани. Застежка на планке. Заниженные проймы с притачными манжетами. Карманы накладные. В боковых швах — разрезы. Рекомендуемые размеры: 88—104.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 3 м 10 см при ширине 90 см (основной); 20 см при ширине 100 см (отделочной).

Автор Л. Телегина  
Конструктор М. Жукова

### • МОДЕЛЬ 18

Платье-халат из набивной хлопчатобумажной ткани с отделкой из гладкокрашеной ткани. Силуэт трапеция. На спинке от горловины заложена складка. Сложные накладные карманы с настрочными отделочными бейками. В боковых швах разрезы. По талии завязывающийся пояс. Рекомендуемые размеры: 88—104.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 2 м 75 см (основной) и 50 см (отделочной) при ширине 100 см.

Автор А. Трофименко  
Конструктор Т. Новикова





• 19



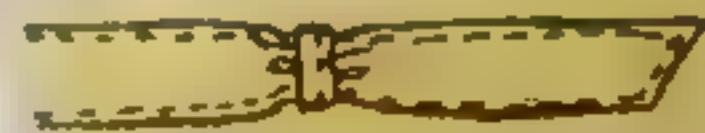
• **МОДЕЛЬ 19**  
Платье из набивной хлопчатобумажной ткани, отрезное по талии. Горловина оформлена широкой планкой с застежкой сзади. Перед лифа со вставкой, заложной складками (две средние складки бантовые, складки боковые односторонние). В среднем шве спинки — разрез. По талии платье с фигурным поясом, застегивающимся на пряжку. Рекомендуемые размеры: 88—96. Расход ткани: размер 164—92—96 — 4 м 60 см при ширине 90 см.

Автор С. Качарава  
Конструктор Е. Сдобнова

• 20



• **МОДЕЛЬ 20**  
Летний костюм (блузка, юбка и лиф-пояс) из хлопчатобумажных тканей — компаньонов. Блузка с отложным воротником, рукава цельнокроенные короткие. Юбка вверху на широком поясе. Переднее и заднее полотнища из нескольких частей. В боковых швах карманы. Лиф-пояс со шлевкой спереди и завязывающимися концами сзади. Рекомендуемые размеры: 88—104. Расход ткани: размер 158—96—104 — 1 м 75 см при ширине 100 см (блузка и бюстье); 3 м 55 см при ширине 80 см (юбка). Автор А. Трофименко  
Конструктор М. Черняк





# • МОДЕЛЬ 21

Платье-костюм из хлопчатобумажной ткани в полоску. Двубортный жакет застегивается на пуговицы. Воротник и лацканы отложные. Цельнокроеные рукава внизу с манжетами. В среднем шве спинки — складка. По талии спинки — хлястик. Полочки с накладными карманами. Юбка прямая. Рекомендуемые размеры: 108—120. Расход ткани: размер 164—112—120 — 3 м 40 см при ширине 140 см.

Автор В. Туровцева  
Конструктор Г. Гурова

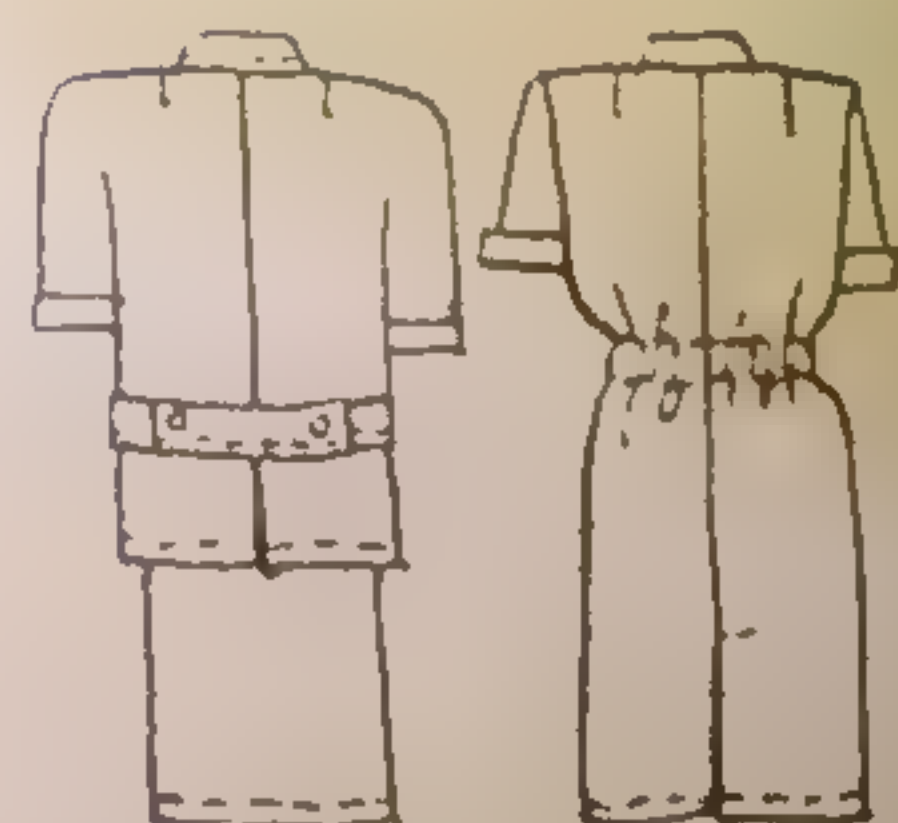


• 21

# МОДЕЛЬ 22

Платье из хлопчатобумажной ткани в клетку, отрезное по талии. Воротник и лацканы отложные. Втачные рукава внизу с отворотами. На полочках фигурные карманы. По талии спинки — кулиска. Спереди концы пояса завязываются. В среднем шве спинки — шлица. Рекомендуемые размеры: 108—120.

Автор А. Трофименко



22





• 23



• 24

#### • МОДЕЛЬ 23

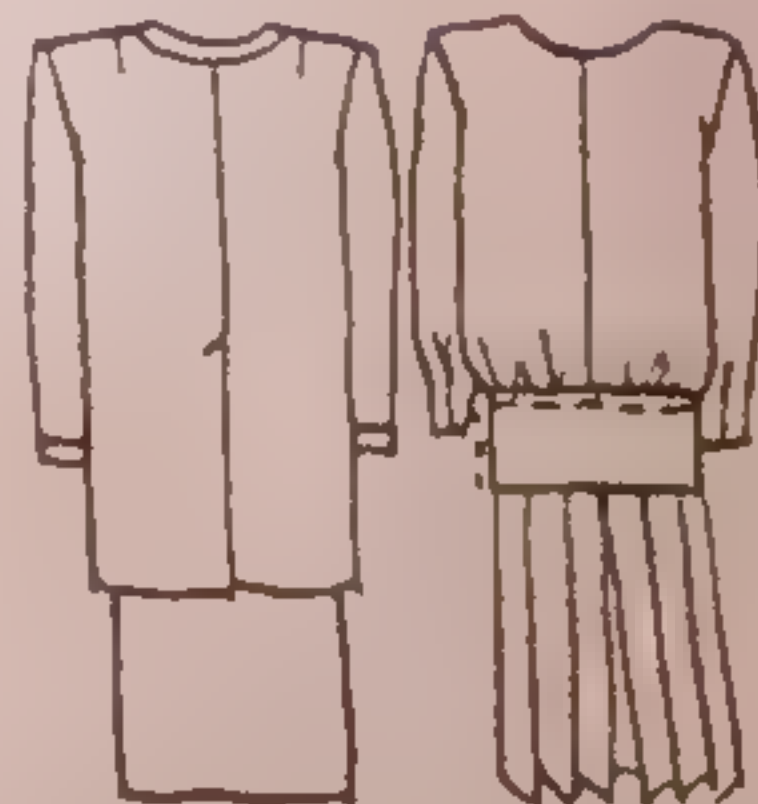
Удлиненный жакет из набивного ацетатного шелка, с отделкой из гладкокрашенной ткани. Горловина отделана бейкой, концы бейки завязываются бантом. Рукава втачные рубашечного покроя. Средний шов спинки заканчивается шлицей. Вверху левой полочки накладной карман. Рекомендуемые размеры: 108-120. Расход ткани: размер 164-112-120 — 3 м 45 см (основной) и 10 см (отделочной) при ширине 88 см.

Автор А. Трофименко  
Конструктор Н. Бяльская

#### • МОДЕЛЬ 24

Платье-костюм из набивной шелковой ткани, с отделкой из гладкокрашенной ткани. Блузка-жакет на широком притачном поясе, застегивающемся сбоку. Рукав рубашечного покроя, внизу с мягкой складочкой. Концы драпирующегося воротника-шарфа втачаны в плечевые швы. Прямая юбка с карманом в боковом шве, сзади складки. Рекомендуемые размеры: 108-120. Расход ткани: размер 164-112-120 — 4 м 85 см (основной) и 30 см (отделочной) при ширине 90 см.

Автор А. Трофименко  
Конструктор Л. Махова







• 25



• 26

#### • МОДЕЛЬ 25

Летний комплект из шелковых тканей. Отделка — гладкокрашеная ткань. Платье приталенного силуэта, воротник отложной, рукава цельнокроенные типа „кимоно” с подрезом по линии оката и сборкой. Жилет — силуэта трапеция. Проймы и горловина обработаны руликом. Концы рулика завязываются.

Рекомендуемые размеры: 88—92.

Расход ткани: размер 164—92—96 — 3 м (платье), 2 м 65 см (жилет) и 35 см (отделка) при ширине 88 см.

Автор Е. Стерлигова  
Конструктор Г. Гурова

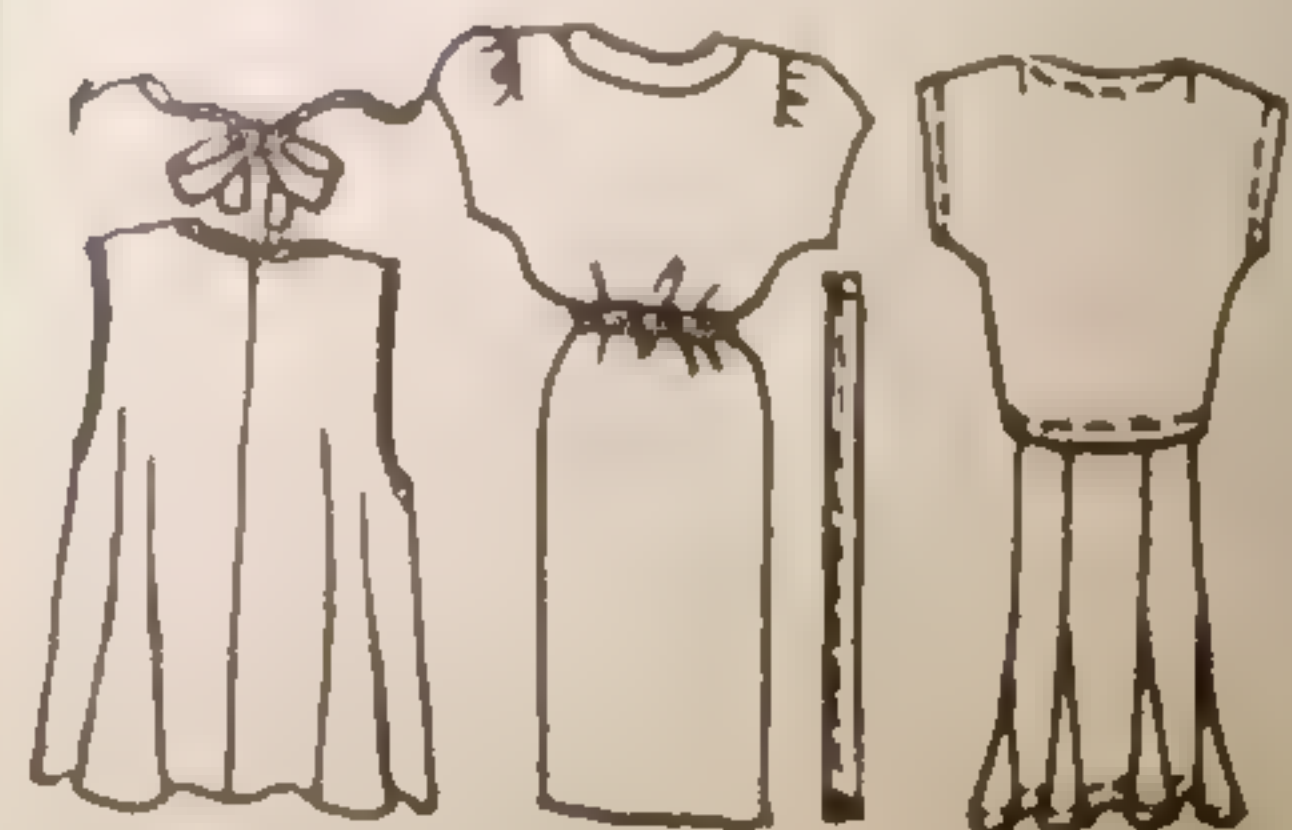
#### • МОДЕЛЬ 26

Комплект из набивной и гладкокрашеной шелковых тканей. Платье с расширением „годе” в рельефах. Застежка на „молнию” в боковом шве. Узкие бретели-рулики спереди оформлены бантиками, свободные концы завязываются вокруг шеи. Блузка с цельнокроеными рукавами. Концы полочек завязываются.

Рекомендуемые размеры: 88—96.

Расход ткани: размер 158—96—104 — 3 м (платье) и 2 м 50 см (блузка) при ширине 90 см.

Автор А. Трофименко  
Конструктор Н. Бяльская





# МОДЕЛЬ 27

Парный комплект (платье и пальто) из тонкой шелковой ткани. Маленькое платье припаленого силуэта вверху на бретелях. В среднем шве спинки — „молния” и разрез. Удлиненное пальто трапециевидного силуэта с фигурной линией низа. По плечевым швам накладные отделочные детали сложной формы. Рекомендуемые размеры: 88—92.

Автор Т. Осмеркина

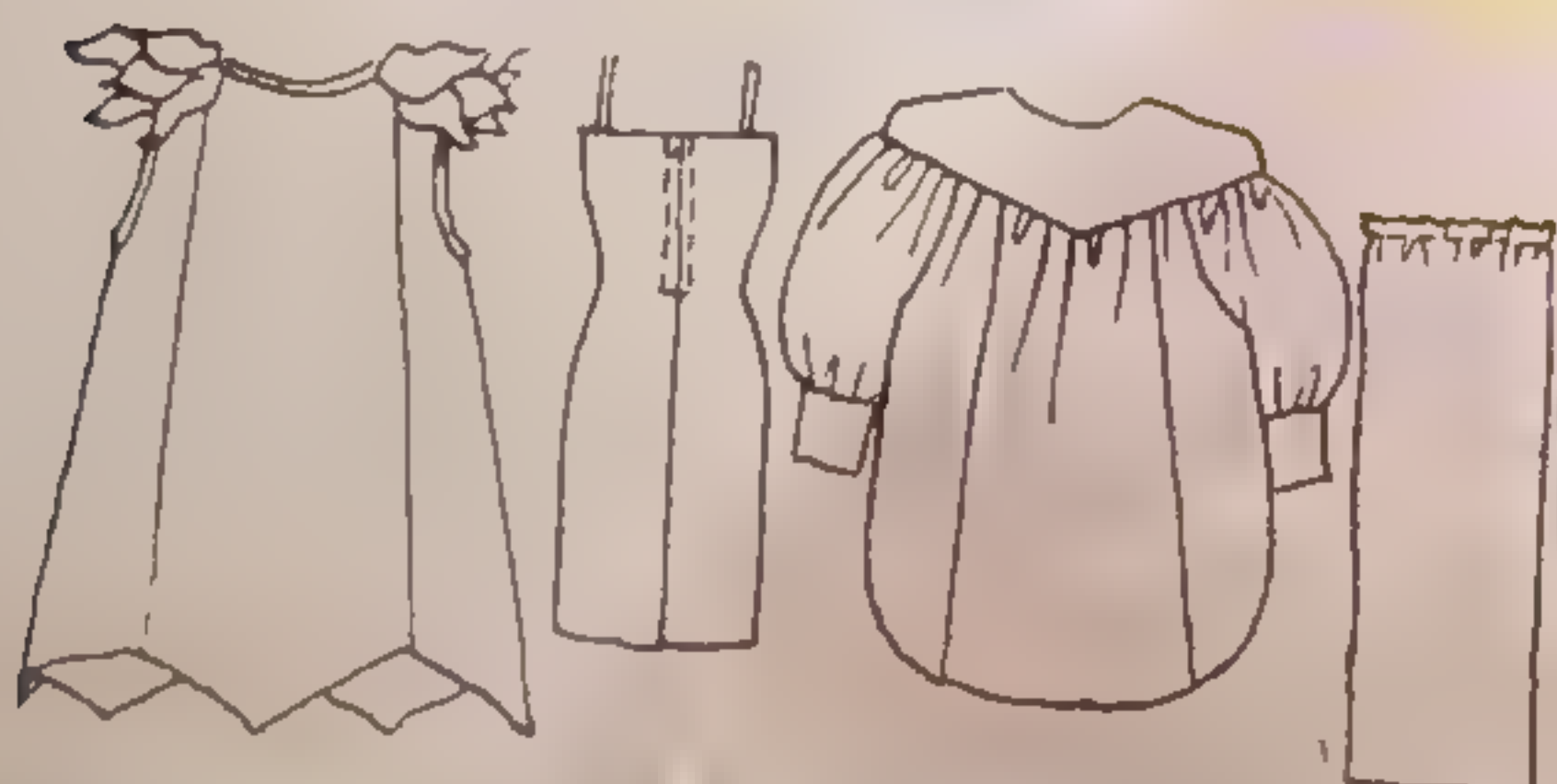


27

# МОДЕЛЬ 28

Платье и удлиненная блуза-жакет из тонкой набивной шелковой ткани. Платье приталенного силуэта, вверху собрано на резиновую тесьму. В боковой шов втачана драпирующаяся деталь, конец которой может крепиться брошкой. Свободная блуза-жакет без застежки, вверху с отрезной кокеткой. От кокетки сборка. Широкие цельнокроенные рукава внизу на манжетах. Рекомендуемые размеры: 88—92.

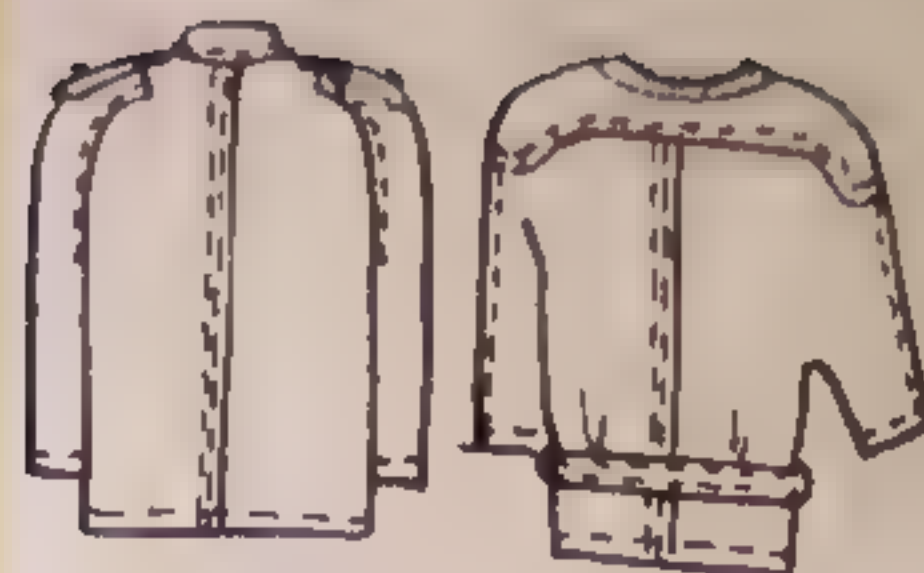
Автор Т. Осмеркина



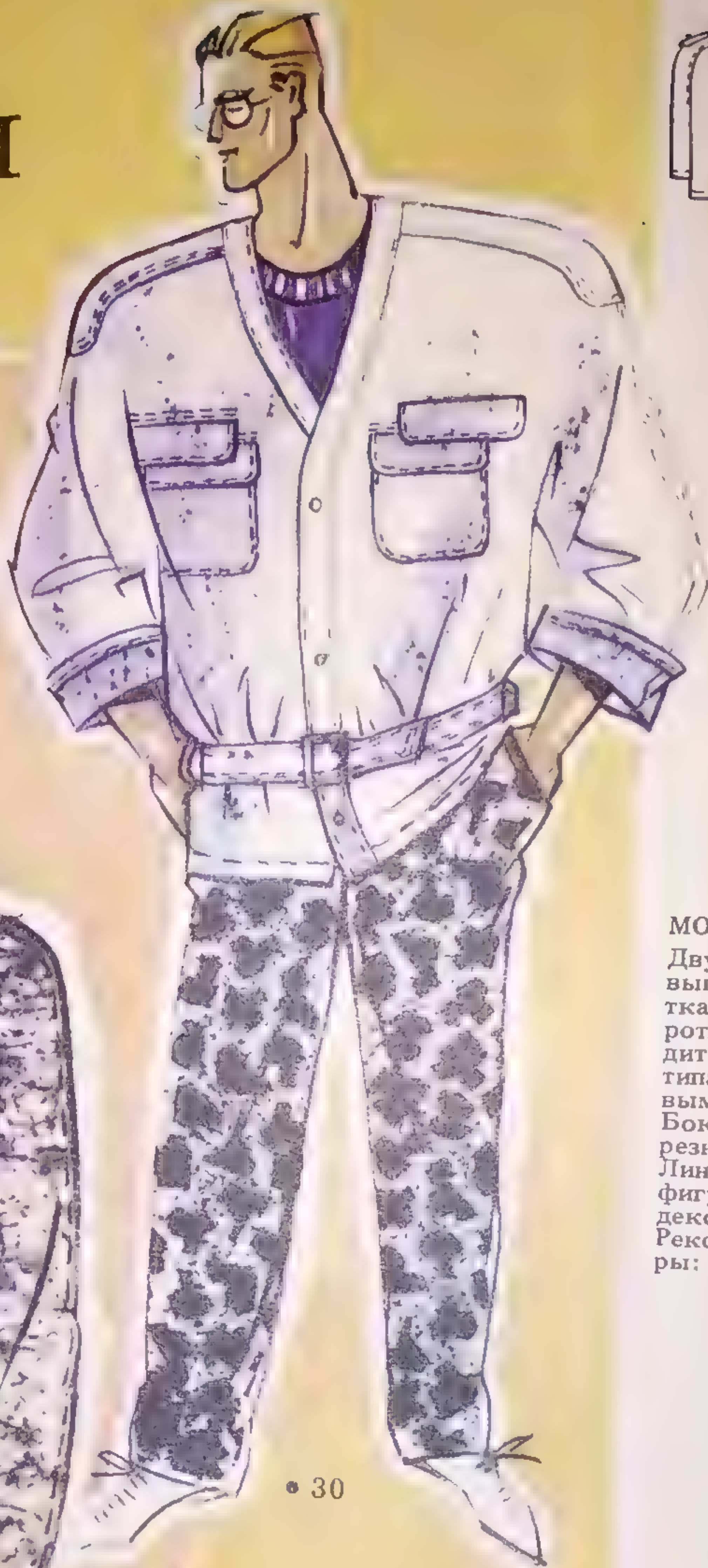
28



# МУЖЧИНАМ



29



• 30

## МОДЕЛЬ 29

Двубортный пиджак выполнен из твидовой ткани. Фигурный воротник-стойка переходит в отложной. Рукава типа реглан. По плечевым швам — погоны. Боковые карманы прорезные с листочками. Линия низа полочек фигурная. Отделка — декоративная строчка. Рекомендуемые размеры: 92—108.

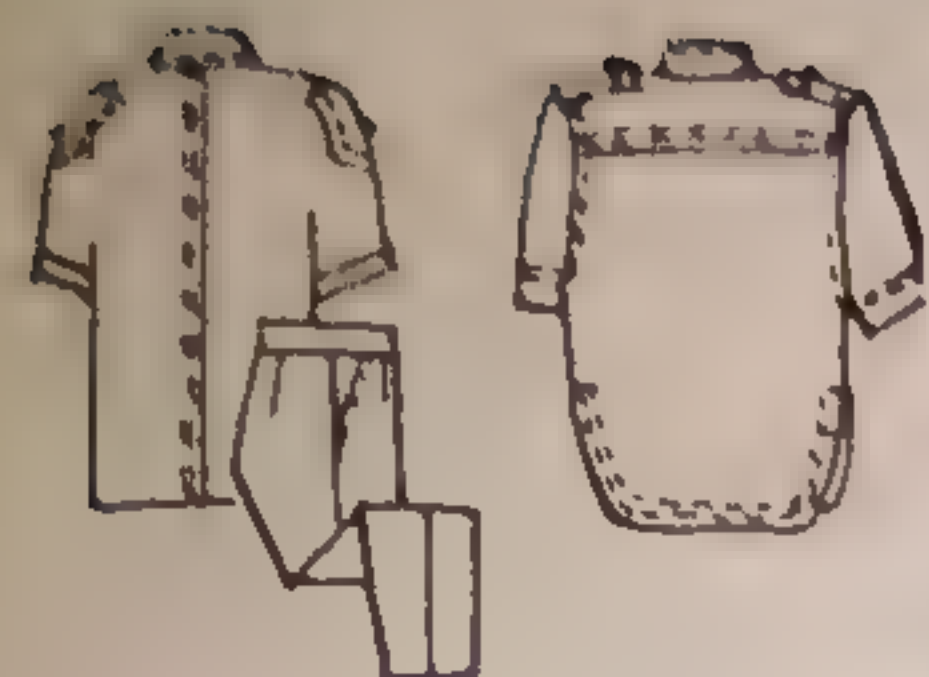
Автор А. Игманд

## • МОДЕЛЬ 30

Куртка-пиджак из хлопчатобумажной ткани. Полочки и спинка с фигурными кокетками. Рукава цельнокроенные с полочками и спинкой, внизу заканчиваются отворотами. На полочках по два кармана. Горловина и борта оформлены широкими планками. Рекомендуемые размеры: 92—108. Расход ткани: размер 176—100—82 — 3 м 80 см при ширине 100 см.

Автор А. Игманд  
Конструктор В. Либерман





## ВЕСНА · ЛЕТО

### МОДЕЛЬ 31

Летний комплект из хлопчатобумажных тканей-компаньонов. Рубашка с внутренней застежкой. Воротник — стойка, переходящий в отложной. Рукава цельнокроенные с полочками и спинкой, внизу заканчиваются отворотами. На полочках накладные карманы. В боковых швах — фигурные разрезы. Брюки, зауженные книзу, вверху на поясе. Рекомендуемые размеры: 92—108.

Автор А. Игманд



32

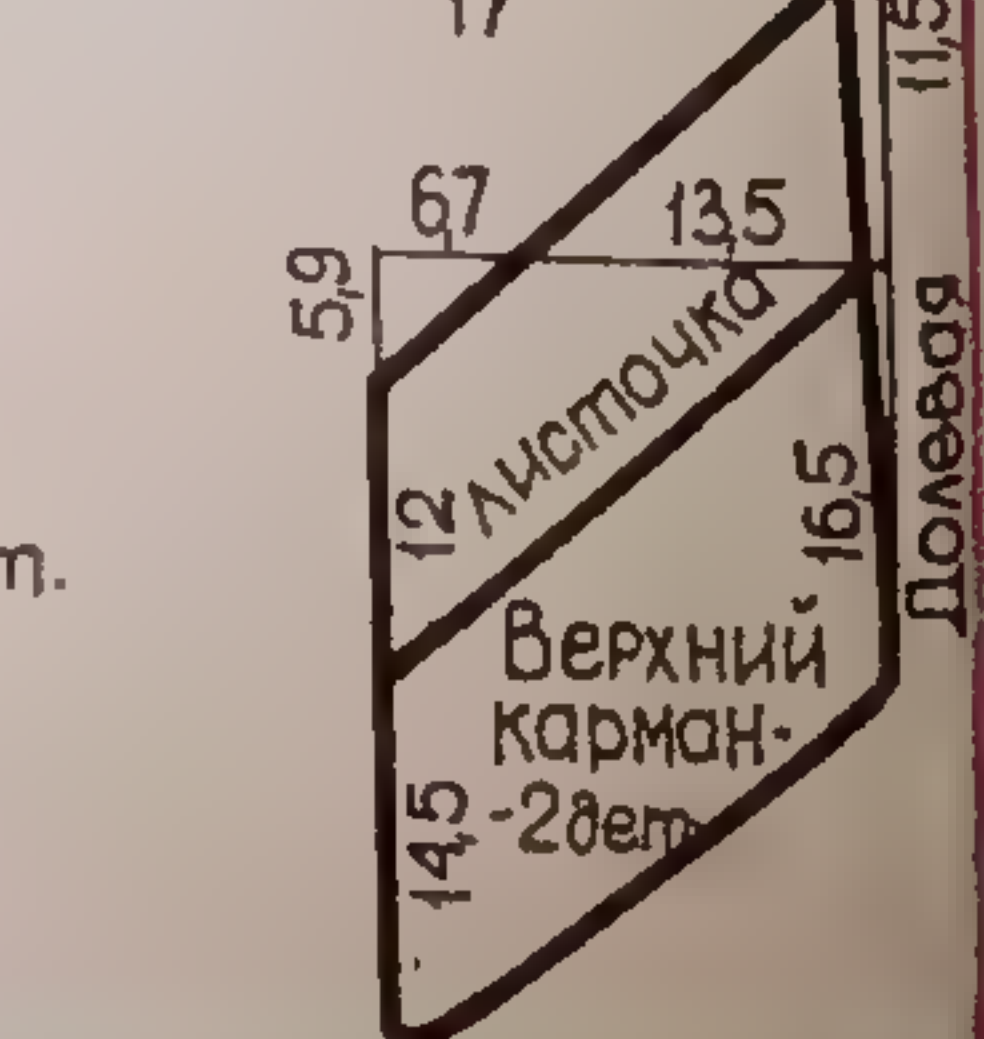
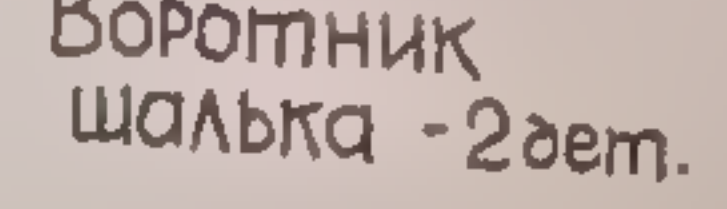
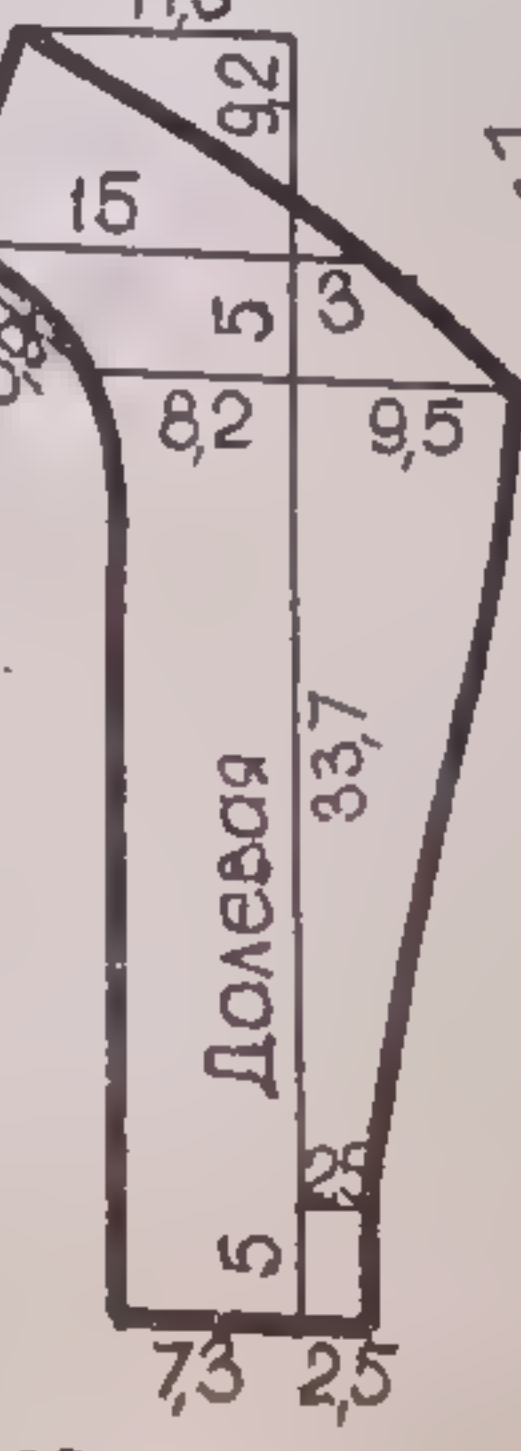
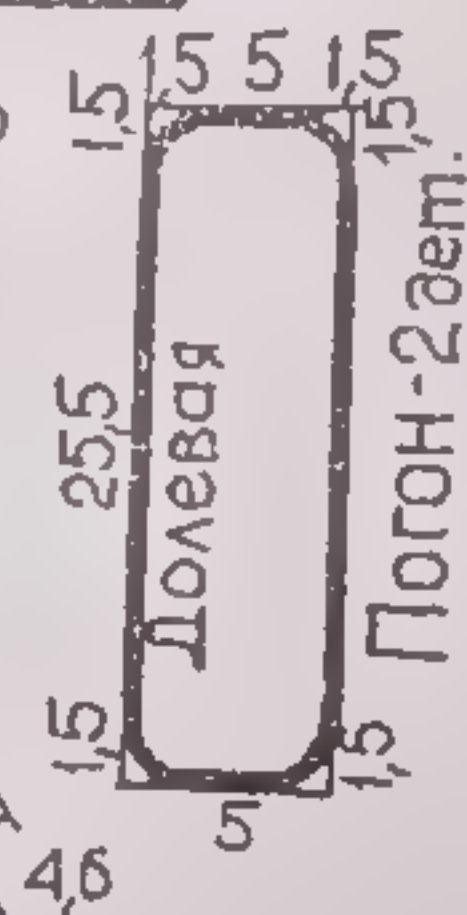
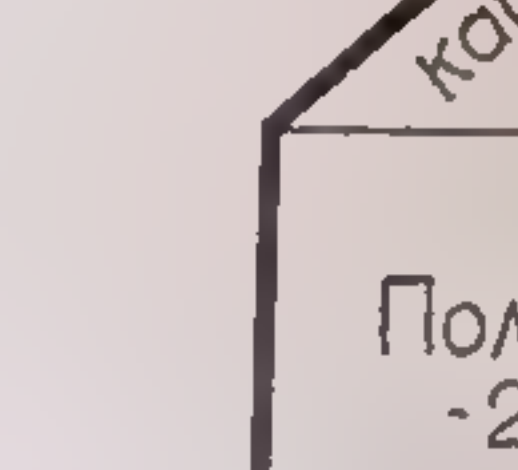
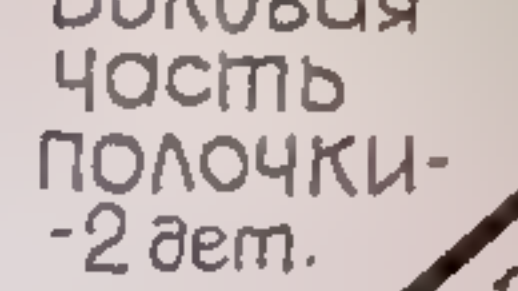
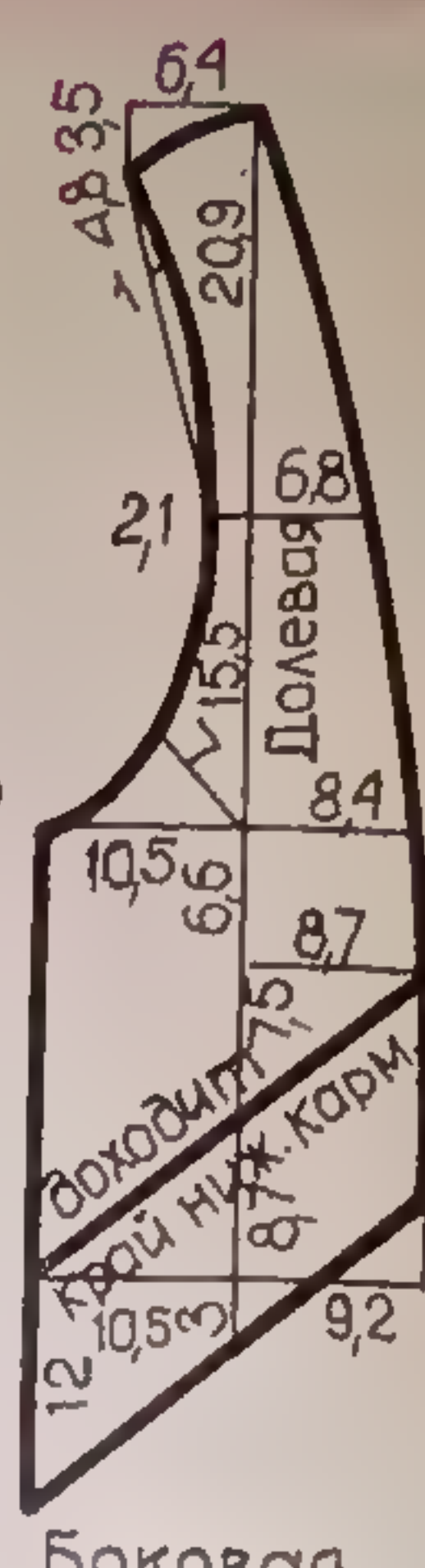
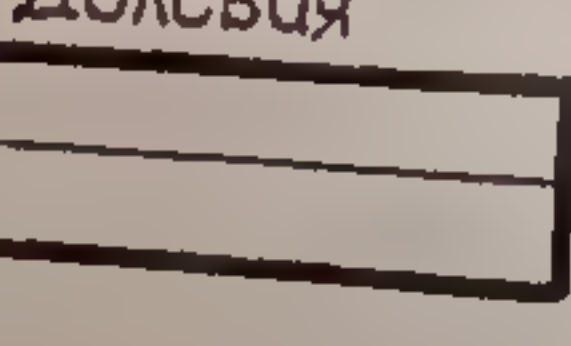
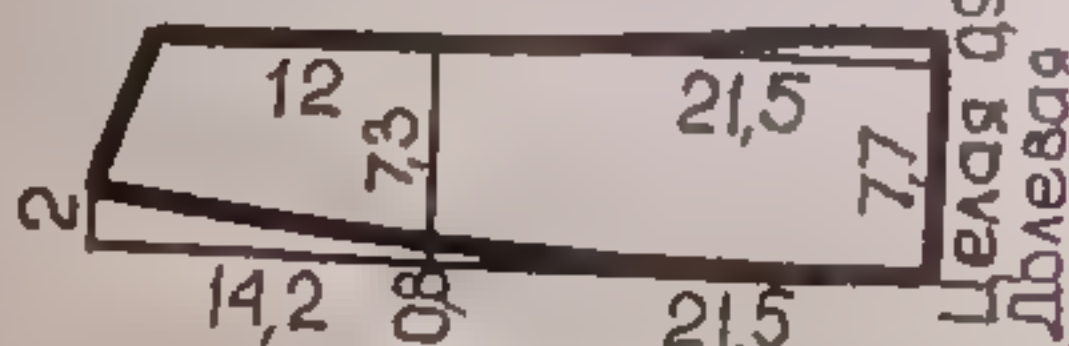
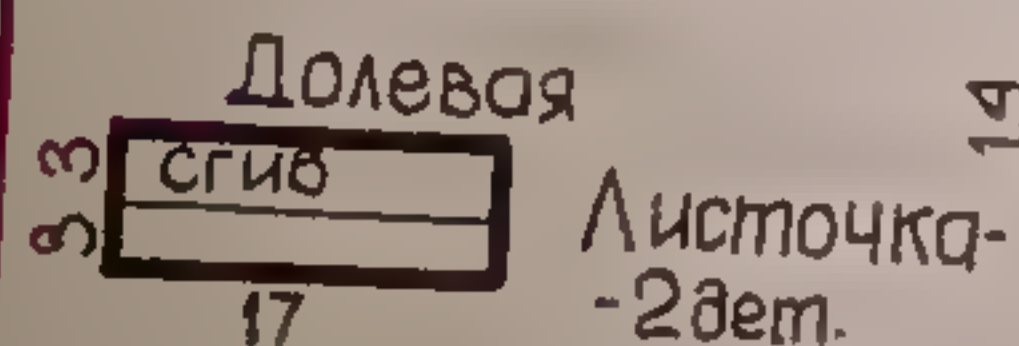
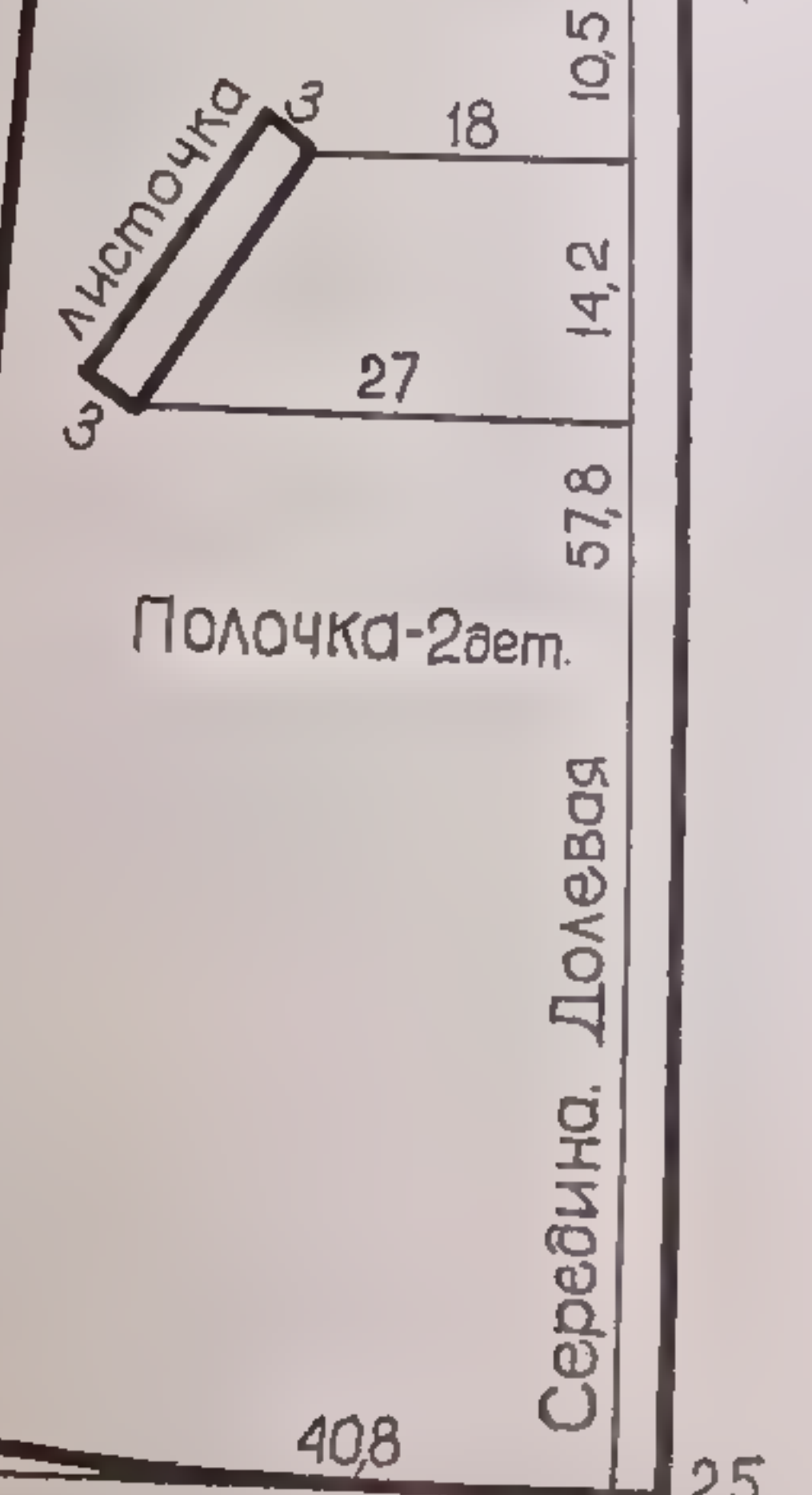
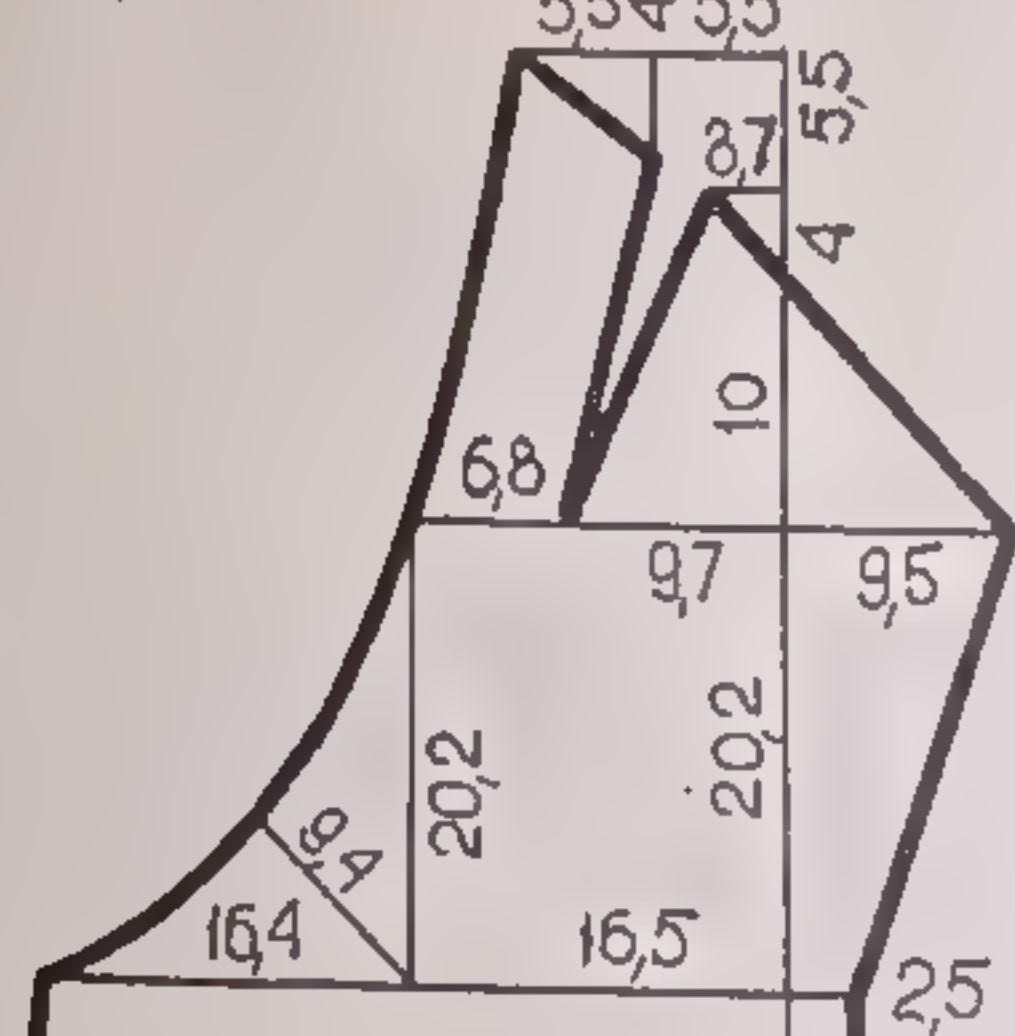


### МОДЕЛЬ 32

Мужская рубашка из набивной хлопчатобумажной ткани. Застежка на планке. Воротник — стойка. Полочки и спинка с кокетками. По плечевым швам — погоны. По бокам фигурные разрезы. Рекомендуемые размеры: 92—108.

Автор М. Светлицкий

































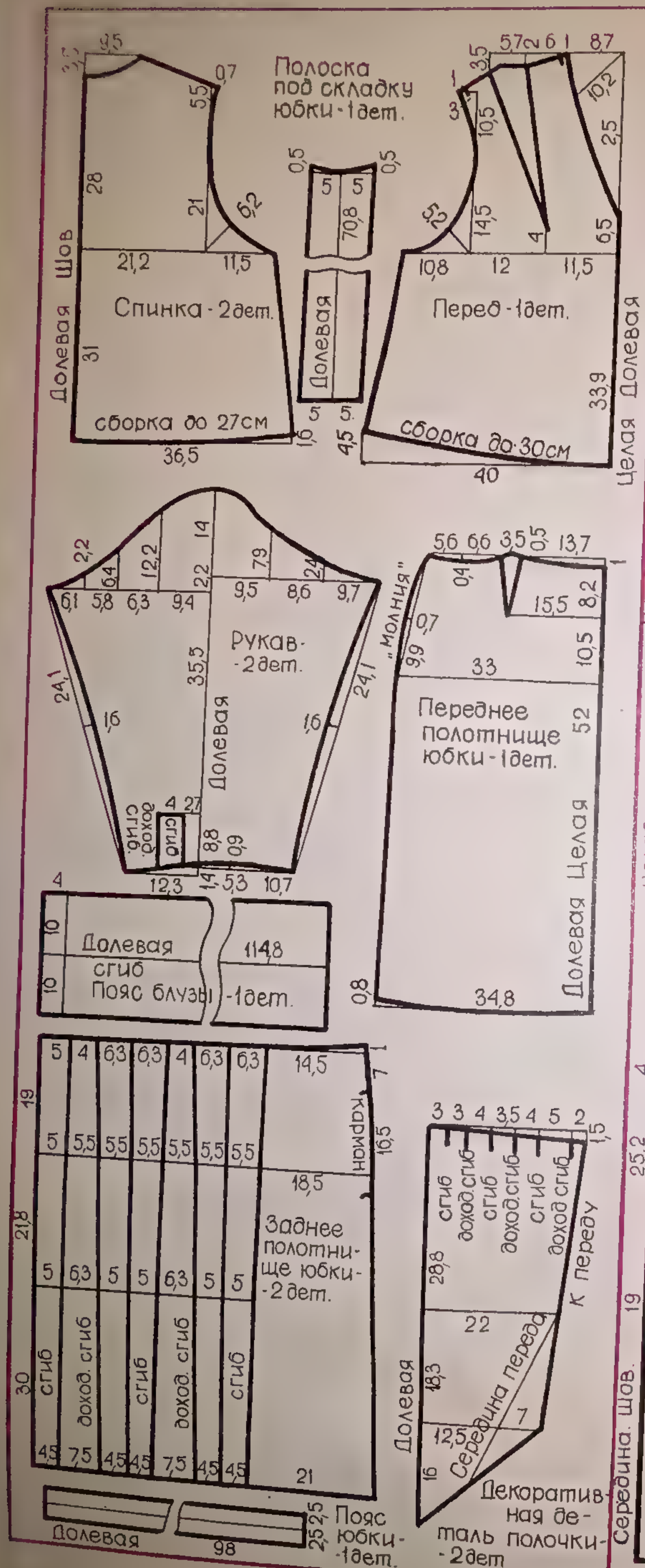




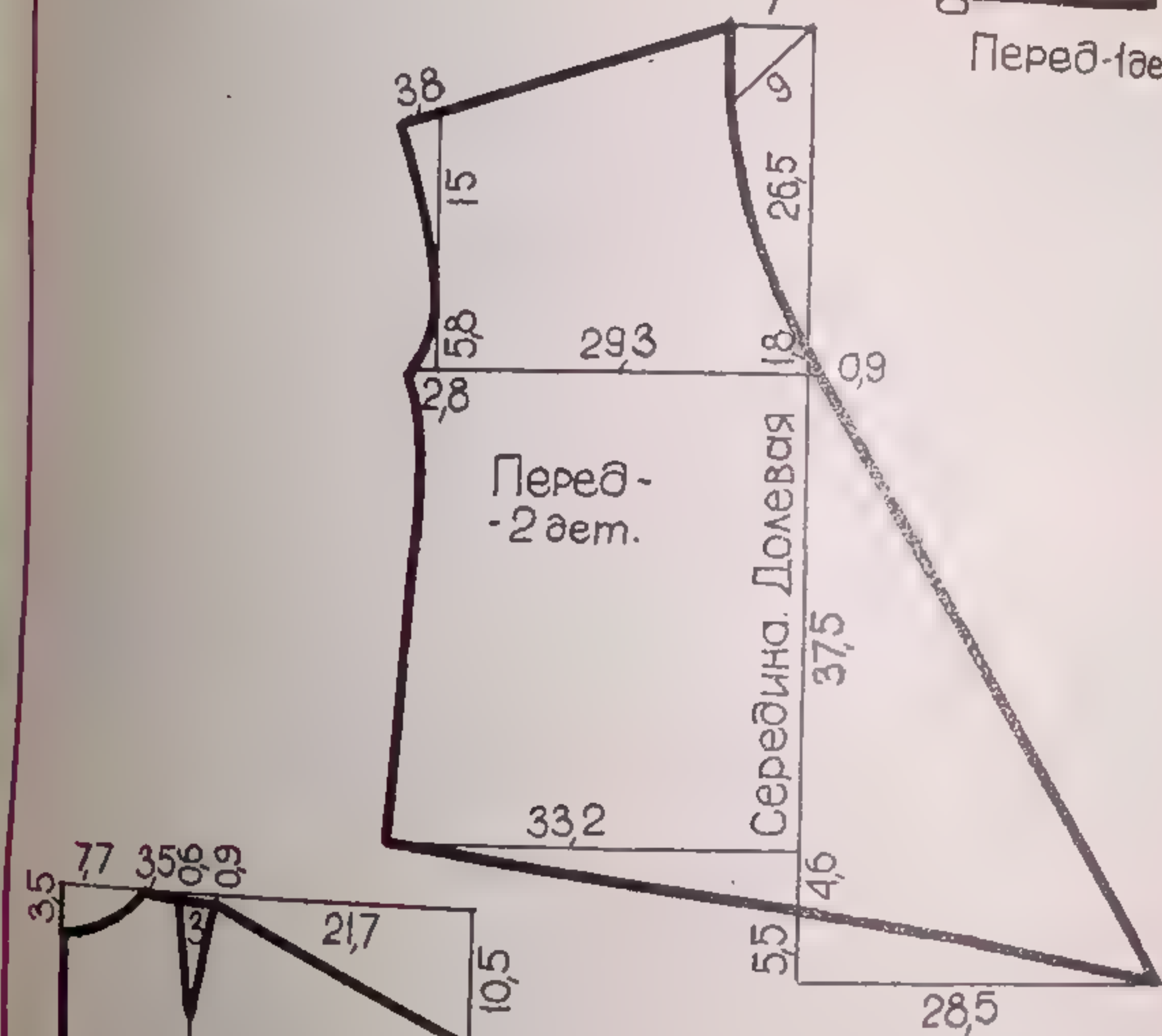
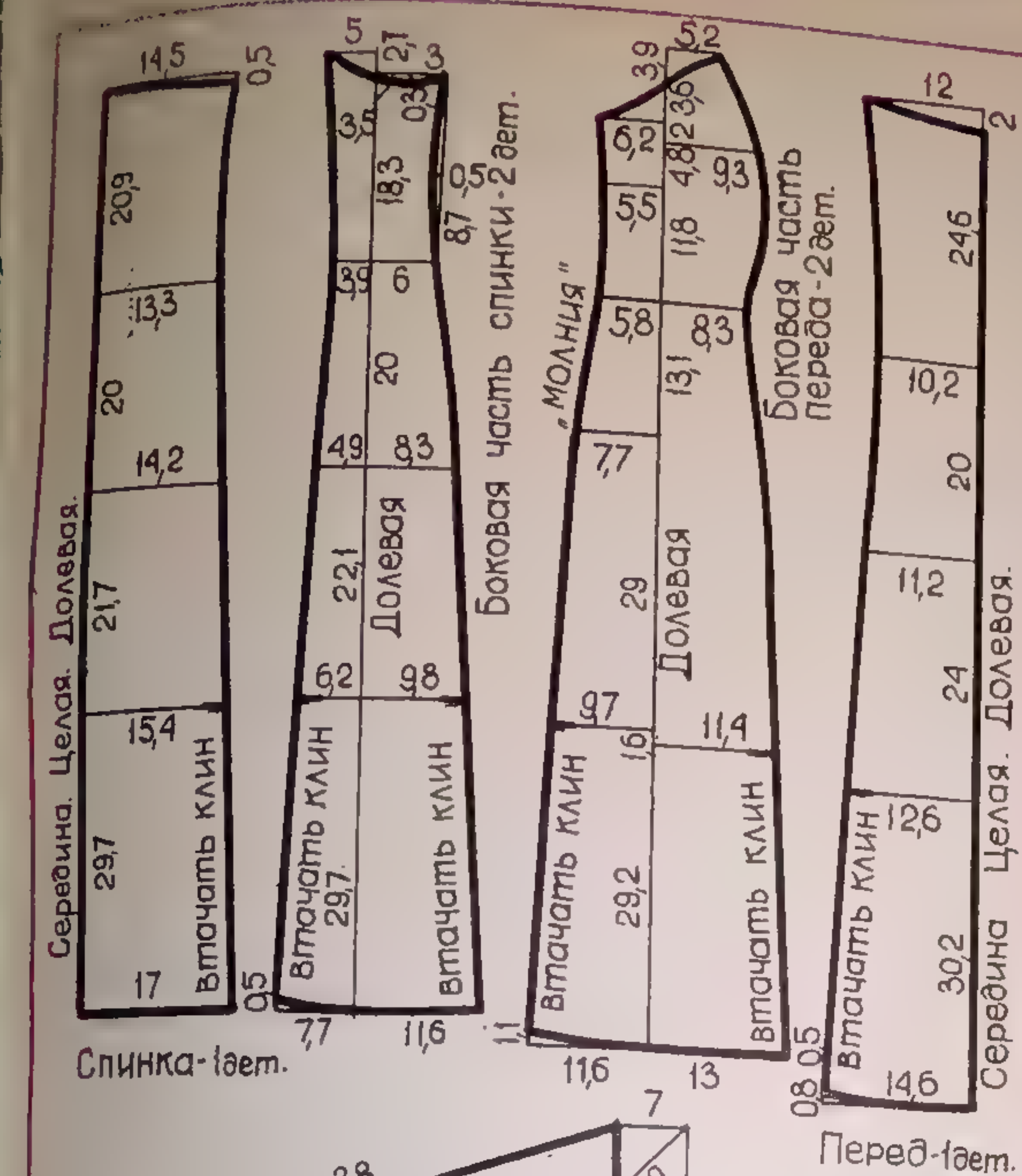




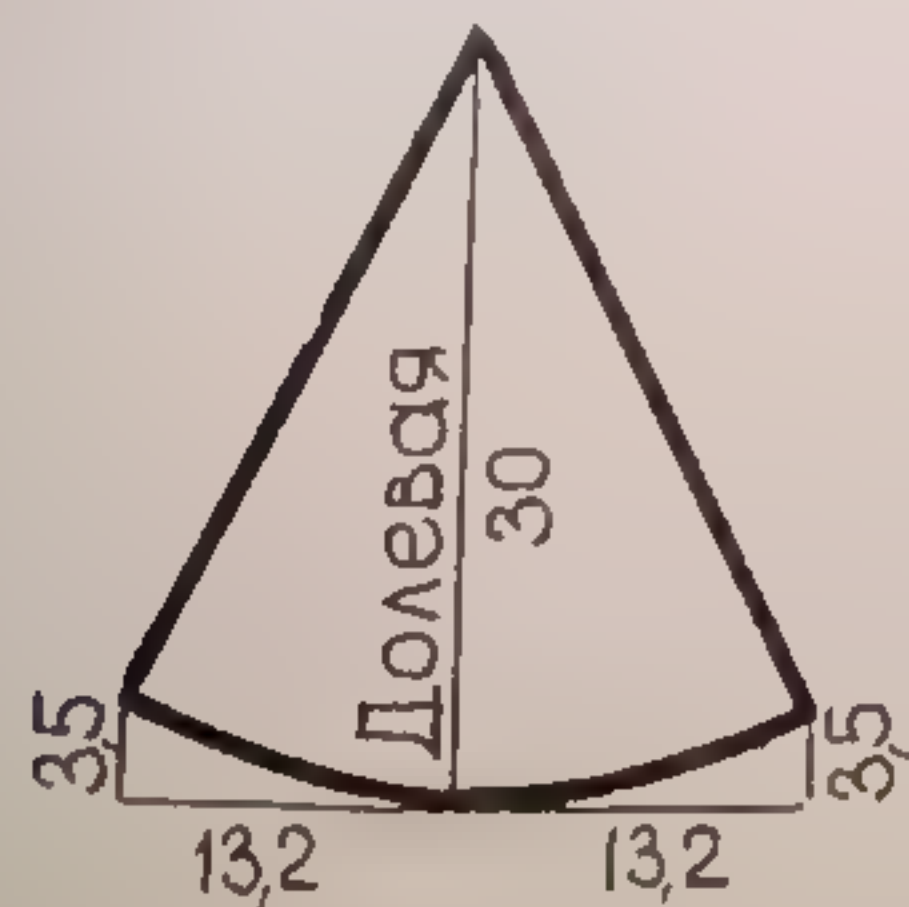








КЛИН „годе“-бдет.





ЦЕНА 90 КОП.

МИНИСТЕРСТВО ЛЕГКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ СССР

# Я ШЬЮ САМА

ОБЩЕСОЮЗНЫЙ ДОМ МОДЕЛЕЙ ОДЕЖДЫ

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧЕРТЕЖАМИ

Чертежи даны без припусков на швы и подгибки. Все цифровые обозначения указаны в сантиметрах. Каждую деталь на ткани следует располагать по долевой нити, как показано на чертеже. Построение чертежей спинки, полочки, воротника и других деталей начинается с построения прямого угла, на котором откладывают указанные величины. Построение рукава и брюк начинается с двух взаимно перпендикулярных линий. Выкройки изготавливают в расчете на стандартную фигуру, поэтому все модели требуют примерок.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** В моделях даются новые обозначения размеров, где первая цифра (164) обозначает рост, вторая (96) — обхват груди, третья (104) — обхват бедер.

Ответственный за выпуск Л. ХМАРА

Художники: Т. ЛЕБЕДЕВА, В. МАТВЕЕВ,  
Е. ПРЕДВОДИТЕЛЕВА  
Конструктор Т. МУШИНСКАЯ  
Технолог А. МИХАЙЛОВА  
Искусствовед Н. СОПОВА  
Шрифтовик Т. ОВЧИННИКОВА

Сдано в набор 18.06.87.  
Подписано к печати 17.11.87.  
Формат 60х90 1/8. Объем 4 печ. л.  
Уч.-изд. л. 6,06. Бумага офсетная.  
Тираж 200 000 экз. Изд. индекс ИЗ-441.  
Заказ № 1329. Цена 90 коп.  
Ордена „Знак Почета“  
издательство „Советская Россия“  
Государственного комитета РСФСР по делам  
издательств, полиграфии и книжной торговли.  
103012, Москва, проезд Сапунова, 13/15.  
Фабрика офсетной печати № 2  
Росглавполиграфпрома Государственного  
комитета РСФСР по делам издательств,  
полиграфии и книжной торговли.  
141800, г. Дмитров Московской области,  
Московская, 3.

© Общесоюзный Дом моделей одежды, 1988 г.



**В**ы уже, наверное, заметили, что ребенок стал развиваться очень интенсивно, как говорится, не по дням, а по часам. Малыш уже уверенно сидит без опоры с прямой спиной, из этого положения самостоятельно встает на ножки. Придерживаясь за опору, шагает вдоль нее, перебирая ручками.

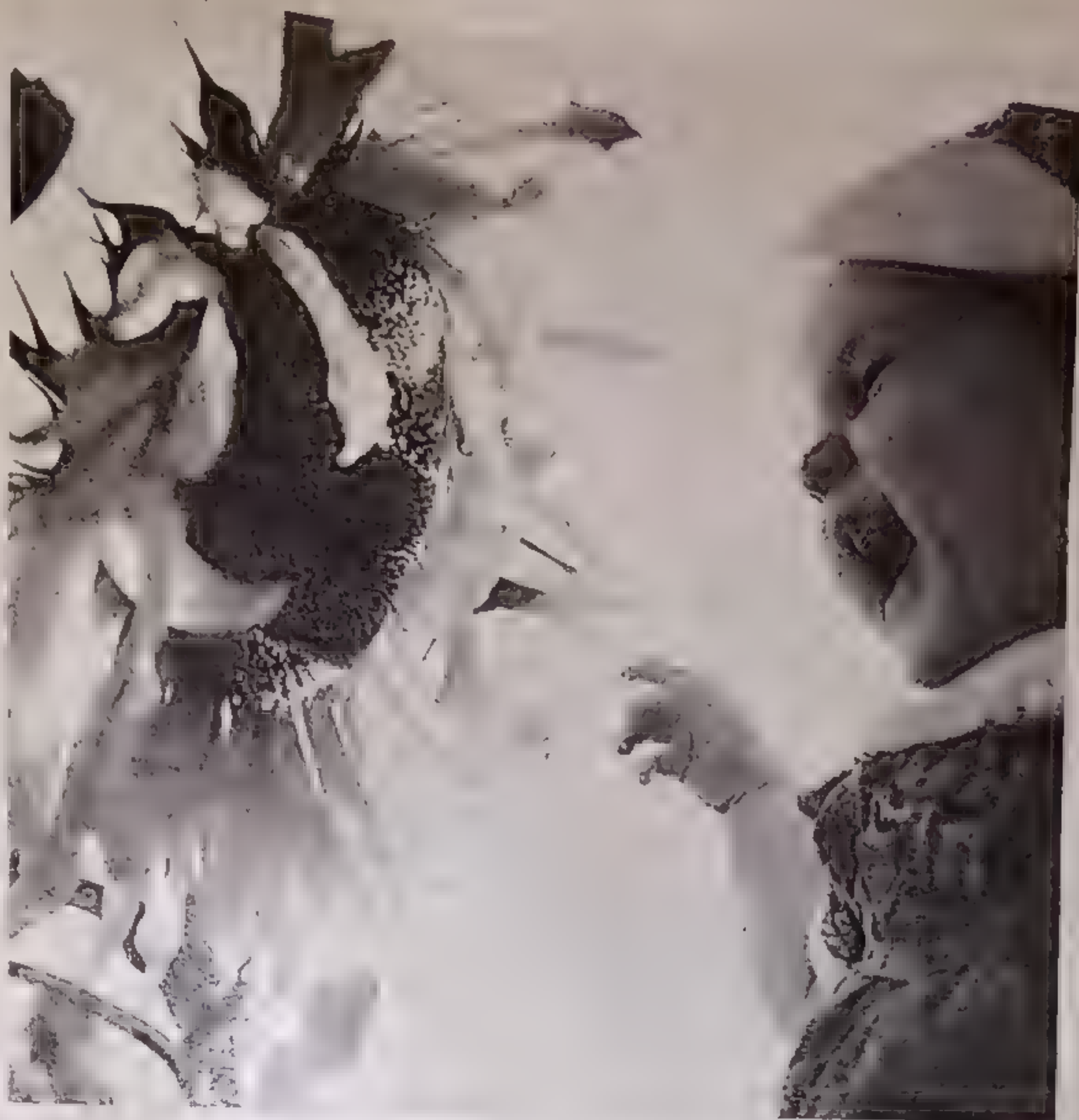
Обратите внимание на развитие его кисти. Еще совсем недавно единственное, что он мог, — ухватить игрушку и зажать ее в кулачок. А сейчас умеет, например, вложить одну коробочку или мисочку в другую, хотя, конечно, не воспринимает объемов и может очень усердно стараться затолкать большую в меньшую. Он способен даже взять мелкий предмет двумя пальцами — большим и указательным. Это тоже маленькая победа, этап на пути к формированию координации мелких движений кисти.

Самостоятельно, даже спокойный ребенок обычно способен играть не более 15–20 минут, а потом устает, начинает капризничать. Надо переключить внимание на активную игру («прятки», «сорока-ворона»), дать другой набор игрушек, поговорить с ним...

Если до сих пор вы двое укладывали ребенка спать по разу, то сейчас уже пора переходить на двухразовый сон. Но, конечно, с учетом потребностей ребенка, его особенностей. Не надо искусственно «разгуливать» малыша, если его клонит ко сну, не надо пытаться во что бы то ни стало укачиваниями и прочими маневрами заставить его спать, если он активен, бодр и полон жажды деятельности...

Многие родители после 8–9 месяцев перестают заниматься с ребенком гимнастикой, считая, что он уже и так достаточно подвижен. Между тем гимнастика очень полезна. Она активизирует обмен веществ, укрепляет «отстающие» группы мышц, способствует более гармоничному развитию. Продолжайте и закаливание! Воздушные ванны с налиплением прохладных, дождливых дней, естественно, переносятся в комнату. Если вы приучили малыша к обтираниям и довели температуру воды до 27°, такой ее можно и оставить, не снижая дальше.

В жаркие дни малыш подолгу оставался в коляске без носочков; побыть немного босиком и в коротких штанишках ему полезно и сейчас. В таком виде он может поиграть в манеже, поползать на расстеленном одеяле 2–3 раза в день по 15–20 минут. А потом наденьте ему носочки или гольфы. Если ручки у малыша остаются теплыми, он может и осенью, и даже зимой быть дома в кофточке с короткими рукавами. Все это важные элементы закаливания.



## ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ

В десять месяцев ни рацион ребенка, ни режим питания не меняются. Малыша по-прежнему кормят пять раз в день — в 6, 10, 14, 18 и 22 часа, по-прежнему в первое и последнее кормления он получает кефир или материнское молоко.

Общий суточный объем пищи в этом возрасте и до года составляет 1000 миллилитров (1000 граммов), и надо стараться не отходить от этой нормы. Нельзя недокармливать ребенка, но недопустимо и перекармливать! Сейчас уже доказано, что избыточное питание на первом году жизни может в будущем обусловить ожирение. Да и вообще первый год — очень значимый период в жизни ребенка, ведь никогда больше он не будет развиваться так интенсивно, так напряженно.

Во втором полугодии защитные силы малыша уже безусловно выше, чем в первые месяцы. И все-таки он еще очень уязвим.

Осенью всем нам начинают больше угрожать респираторные заболевания. Зная об этом, мамы и бабушки обычно боятся простудить ребенка. А надо бояться другого — заражения! Любопытный, кашляющий человек представляет для малыша угрозу. Ведь к возбудителям респираторных инфекций, во множестве окружающим нас, маленькое окружение еще не приспособился, не выработал устойчиво-

сти к ним, и потому заболевание, которое взрослые люди и дети старшего возраста переносят на ногах, без заметного нарушения самочувствия, у него может протекать тяжело.

Если заболел кто-нибудь из членов семьи, надо постараться оградить от него ребенка. А когда болеет мама и некому ухаживать за малышом, придется ей надевать маску из 4–6 слоев марли.

Для профилактики можно делать ребенку точечный массаж. В Институте педиатрии АМН СССР мы применяем даже для недоношенных детей массаж по такой схеме: легко, не более чем по одной минуте, массируем поочередно точки на верхней губе под крыльями носа, на крыльях носа, с двух сторон переносицы. Повторить такую процедуру надо 3–4 раза в день. Массаж стоит продолжать и при первых признаках заболевания, чтобы повысить сопротивляемость организма.

Почти все болезни у детей раннего возраста начинаются с изменения поведения: ребенок теряет свою обычную жизнерадостность, становится капризным, возбудимым или, наоборот, вялым, сонливым. Но если и спит больше обычного, то сон у него неглубокий, поверхностный. Он часто вздрагивает, просыпается, дышит открытым ртом. А вскоре появляются насморк и кашель...

Измерьте ребенку температуру в подмышечной впадине или паховой складке. Термометр надо предварительно стряхнуть до отметки 35,5, держать его, слегка прижав руку или ножку ребенка, 8–10 минут.

Многие мамы, излишне нервничая, начинают измерять температуру по нескольку раз в день. Как правило, вполне достаточно делать это дважды — в 7–8 утра и 16–18 дня. Показатели советую записывать, чтобы быть уверенным, что вы ничего не забыли и не перепутали.

Температура не выше 38° не должна вас особо пугать; не делайте попыток «сбить» ее: это естественная защитная реакция организма. Лекарственное лечение, в том числе и жаропонижающие средства, если в них будет необходимость, назначит врач. А его, кстати, надо вызывать, даже если температура нормальная, но общее состояние ребенка плохое.

Хороший уход — половина лечения. Это относится и к взрослому больному, а к малышу — тем более. Придется почаще брать его на руки, держа в полусидячем положении: так он чувствует себя лучше.

Ребенку сильно досаждают выделения из носа — они затрудняют дыхание и, стекая по задней стенке глотки, раздражают ее слизистую оболочку и вызывают кашель. Есть простой способ избавиться от слизи: время от времени и особенно перед сном и перед едой надо отсасывать ее из ноздрей с помощью самого маленького баллончика для клизмы, конечно, предварительно прокипятив его. С той же целью можно воспользоваться мягкой коктейльной трубочкой.

Даже в острый период заболевания обязательно умывайте ребенка, мойте ему ручки, подмывайте. По разрешению врача можно его и купать; обычно это делают после снижения температуры. Вода должна быть на один градус выше обычной, а сама процедура — короче. Полезно добавлять в воду отвар ромашки, зверобоя, шалфея (если у ребенка нет аллергических реакций на эти лекарственные растения).

Теплая ванна облегчает состояние ребенка, улучшает кожное дыхание, после нее он лучше спит.

Когда возобновить прогулки и закаливающие процедуры, решит врач, но при всех условиях домашний режим не стоит особо затягивать. Свежий воздух поможет окончательно восстановить здоровье малыша.

Е. П. БОМБАРДИРОВА  
кандидат медицинских наук  
старший научный сотрудник  
Института педиатрии  
АМН



# На языке движений

А. И. БРУСИЛОВСКИЙ,  
профессор

ЖИЗНЬ ДО РОЖДЕНИЯ

В начале пятого месяца происходит событие, которое каждая беременная ждет с нетерпением, — впервые явственно ощущаются движения плода. Правда, это далеко не первые его «шаги», ведь он, как говорилось, начинает двигать руками, ногами, головкой, туловищем гораздо раньше — на третьем месяце внутриутробной жизни. Но до пятого месяца эти движения плода может наблюдать только врач с помощью ультразвуковой аппаратуры. Теперь же не нужны никакие приборы, чтобы ощутить биение новой жизни. Многие женщины именно с первым толчком начинают воспринимать плод как свое дитя — теплое и живое.

Поначалу движения плода достаточно робкие, неkoordinированные, но постепенно они упорядочиваются и обретают силу. В течение получаса пятимесячный плод может делать от 20 до 60 «толчков», иногда больше, иногда меньше. Вообще темп, ритм, сила движений меняются в зависимости от времени суток, от физического и психического состояния матери.

Сейчас уже ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что отношения плода с матерью вовсе не ограничиваются только обменом веществ. Задолго до рождения будущий ребенок начинает чувствовать, ощущать, можно, огорчаться и радоваться. И все это находит выражение в характере его движений. Например, двигательная активность плода заметно снижается, если женщина чем-то подавлена, устала, тем более когда она больна и у нее повышена температура. Одна из моих пациенток рассказывала, что пятимесячный плод буквально «заставил» ее из зала дискотеки. Он так вертелся и так настойчиво толкал ее в живот, что жен-

щина поняла: ребенку плохо в шумном и душном зале. И действительно, когда она медленно шла домой, вдыхая свежий вечерний воздух, движения его стали привычно спокойными.

Очень остро реагирует плод на недостаток кислорода в прокуренном помещении (доказано, что пассивное курение ничуть не менее вредно, чем активное). Причем вместе с характером его движений меняются частота и ритм сердечных сокращений, и в ломаной кривой электрокардиограммы легко читается, насколько трудно крошечному сердцу плода работать в такой экстремальной для него ситуации.

Еще Аристотель считал, что жизнь — это движение. Но, пожалуй, никогда человек не говорит так ярко языком движений о своей тревоге, радости, удовольствии, о своем самочувствии, как в период внутриутробной жизни. И будущая мать должна научиться понимать этот язык и стараться делать все возможное, чтоб развивающийся ребенок был здоров и спокоен. Если женщина выполняет врачебные рекомендации и ведет здоровый образ жизни, она непременно услышит «слова» благодарности своего будущего ребенка на особом языке — языке движений. Полное прекращение двигательной активности плода на 24 часа и дольше — очень тревожный сигнал: в этом случае надо немедленно обратиться к врачу.

Продолжает развиваться центральная нервная система плода, головной мозг все более усложняется. И все активнее к функциям управления наряду с нервной подключается эндокринная система. На пятом месяце внутриутробной жизни функционируют уже практически все эндокринные железы: гипофиз,

эпифиз, щитовидная и околощитовидные железы, поджелудочная железа, надпочечники, половые железы. Гормоны этих желез, циркулирующие в жидких средах организма — крови, лимфе, межклеточной жидкости, — оказывают все большее влияние на рост и развитие плода, на все виды обмена веществ. Содружество нервных и гуморальных (от слова «гумор» — жидкость) механизмов, взаимоотношения нервной и эндокринной систем, которые закладываются в этот период, на протяжении всей дальнейшей жизни будут во многом определять четкую и слаженную работу всего организма.

Подключение селезенки к работе кроветворных органов, конечно, не такое заметное событие, как первые толчки плода. И тем не менее этот орган играет далеко не последнюю роль в кроветворении. Ведь именно в селезенке происходит «сборка» лимфоцитов и моноцитов — белых клеток крови, выполняющих в организме защитные функции. Здесь же идут сортировка и разрушение дефектных эритроцитов — красных клеток крови, носителей гемоглобина. А железо, которое освобождается при этом, используется организмом в процессе образования новых эритроцитов в красном костном мозге.

Внешний вид пятимесячного плода все еще непривлекателен.

Симферополь

*Первые движения регистрируются у 6-недельного плода. Согласно некоторым данным, хватательный рефлекс появляется в 11,5 недели, сосательный — в 13 недель, а в 17 недель плод начинает жмуриться.*

*Если развиваются близнецы, может сложиться впечатление, что движения плода ощущаются повсюду и, кроме того, они очень интенсивные. Эхография (ультразвуковое обследование) поможет рассеять сомнения. Если подтвердится, что в матке развиваются два плода, не удваивайте свое беспокойство. Будьте только в два раза внимательнее к рекомендациям врача.*

*Матка с самого начала начинает увеличиваться в объеме, но для окружающих это становится заметным, как правило, в конце четвертого — начале пятого месяца. В течение второго месяца она увеличивается до размера среднего яблока, на четвертом — ее высота достигает середины расстояния между лобком и пупком, а на пятом месяце она доходит до пупка.*



# КАЛЬКУЛЯТОР-СОВЕТЧИК ПОМОЖЕТ ВАМ ТОЧНО РАССЧИТАТЬ СВОЙ РАЦИОН

Такой подсчет нужен, когда масса вашего тела перевалила за норму или вы страдаете заболеванием, при котором соблюдение диеты, строгий учет калорийности пищи и ее химического состава — один из методов лечения. К подобным заболеваниям, кроме ожирения, относятся, например, сахарный диабет, хроническая почечная недостаточность, панкреатит и многие другие.

В этом случае приходится выполнять весьма трудоемкую работу, ежедневно составляя рацион, который по калорийности и содержанию пищевых веществ соответствовал бы требованиям назначенной вам диеты. Облегчает задачу калькулятор «Здоровье», разработанный кандида-

том медицинских наук В. И. Воробьевым. Этот оригинальный прибор отличается от ранее выпускавшихся у нас счетчиков калорий. Чтобы упростить расчеты, обеспечив в то же время их точность, в калькуляторе калорийность каждого продукта и готового блюда выражена не в килокалориях, а в условных единицах среднего рациона (ЕСР). Этими же условными единицами обозначено и содержание в 100 граммах продуктов и блюд белков, жиров и углеводов.

Чтобы перевести цифровые показатели калорийности и веса пищевых веществ в условные единицы, надо разделить эти показатели на их значения в ЕСР. Для этих расчетов делать не приходится. Калькулятор снабжен

таблицами, в которых калорийность и содержание пищевых веществ в наиболее употребляемых продуктах и блюдах выражены в условных единицах. Например, калорийность 100 граммов черного хлеба равняется 7, а содержание в нем белков, жиров и углеводов составляет соответственно 7,1 и 10. Вам остается только поворотом диска (как пользоваться калькулятором, подробно изложено в прилагаемом руководстве) отложить на циферблате нужное число единиц.

Если, например, вы больны сахарным диабетом, то составляете дневной рацион, набирая его из различных имеющихся у вас продуктов так, чтобы их общая калорийность и количество содержащихся в них углеводов не превышали установленной врачом нормы. Составление меню займет не более 5 минут.

И еще одна важная деталь: вы не ошибетесь в выборе блюд и продуктов, подходящих для вашей диеты, поскольку в таблице против каждого продукта указан номер диеты.

Если вы заметили, что начали полнеть, обратитесь к имею-

щейся в калькуляторе номограмме и по ро... и окружности грудной клетки определите нормальную для вас массу тела, выясните, на сколько ваша фактическая масса тела превышает нормальную и имеется ли у вас ожирение. Если да, то какой степени. В зависимости от этого с помощью таблицы вы сможете рассчитать, на сколько надо снизить калорийность рациона и содержание в нем углеводов и жиров.

Учтите, что одновременно со снижением калорийности рациона необходимо увеличить и ежедневный расход энергии за счет физической нагрузки. На сколько — поможет определить таблица расхода энергии при различных видах деятельности, а также описание двадцати восьми гимнастических упражнений для полных.

Руководство, объясняющее, как пользоваться калькулятором, содержит и много других полезных сведений — например, сравнительную таблицу меры и веса продуктов, примеры составления различных рационов.

Т. А. ЯППО,  
кандидат медицинских наук

## ОН НУЖЕН И ЗДОРОВЫМ!

Пока не заболеем, мы, к сожалению, не обращаем внимания на свое питание. В США, например, существуют десятки различных систем и приборчиков, помогающих любому человеку подобрать оптимальный вариант своего рациона в зависимости от возраста, пола, профессии, вкуса и того, что есть у него сегодня в холодильнике.

Калькулятор «Здоровье» В. И. Воробьева — в нашей стране единственное устройство такого рода. Если каждый здоровый человек хотя бы однажды подберет с помощью калькулятора оптимальное для себя меню и будет следовать ему в повседневной жизни, он надолго сохранит свое здоровье.

Калькулятор вы можете выписать наложенным платежом (оплачивается при получении) в Медицинском центре заочных консультаций «Оздоровление — В». Одновременно здесь вы получите консультации, как избавиться от лишней массы тела, нормализовать обменные процессы в организме.

Стоимость калькулятора «Здоровье» — 5 рублей. Все шире его используют санаторно-курортные учреждения. Они могут заказать приборы в центре и по безналичному расчету.

Для свободной почтовой связи с центром «Оздоровление — В» жителя любого населенного пункта страны в Москве открыто специальное почтовое отделение № 26. Чтобы получить необходимый совет и выписать калькулятор, вам достаточно написать письмо по адресу: 123026, Москва, отделение связи № 26.



рябина черноплодная  
горошек веленый

1,5  
2,6

ИНФОРМАЦИЯ

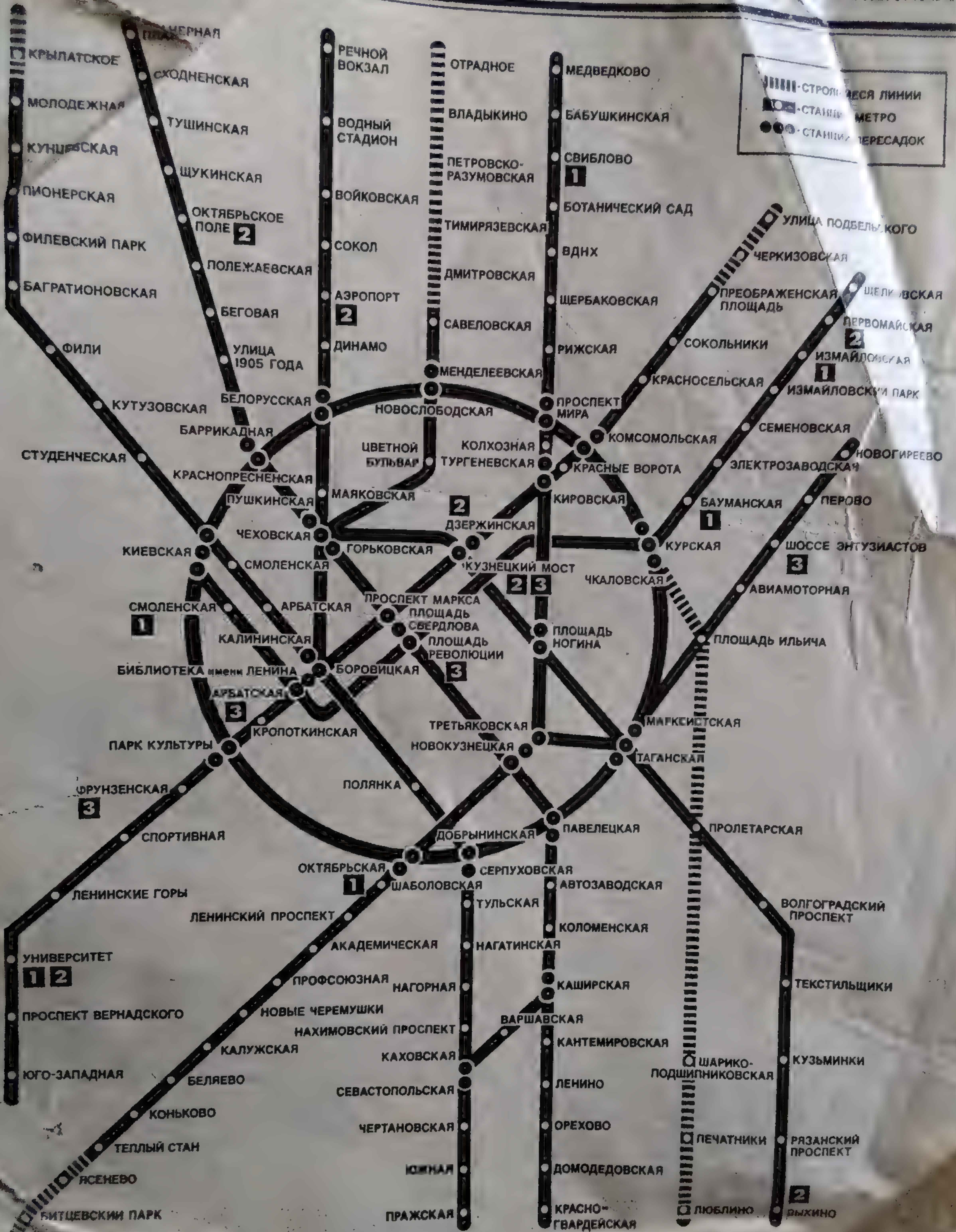
для детей

до 3 лет — 7 ME





# МОСКОВСКИЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА МЕТРОПОЛИТЕН ИМЕНИ В. И. ЛЕНИНА





Витамин Е объединяет несколько сходных по своему химическому строению и воздействию на организм веществ. Их еще называют токоферолами, от греческого слова tokos — потомство и латинского ferre — приносить. Само название говорит о том, что витамин Е играет важную роль в воспроизводительной функции организма. Он способствует нормальному течению беременности и развитию плода; не случайно при возникновении угрозы самопроизвольного прерывания бере-

единица (МЕ) соответствует 1 миллиграмму витамина Е)  
 для детей  
 от 4 до 10 лет — 10 МЕ  
 для подростков  
 от 11 до 13 лет — 10—12 МЕ  
 для подростков  
 от 14 до 17 лет — 12—15 МЕ  
 для взрослых — 12—15 МЕ  
 для беременных женщин — 15 МЕ  
 для женщин, кормящих грудью, — 15 МЕ

## ВИТАМИН

Н. Г. БОГДАНОВ,  
 профессор

# E



менности врач назначает препараты витамина Е. Этот витамин активно участвует в процессах образования спермы.

Кроме того, токоферолы являются мощными биологическими антиоксидантами. Предотвращая окисление ненасыщенных жирных кислот — важнейшего компонента клеточных мембран и органелл, витамин Е тем самым поддерживает структурную целостность клеток, а следовательно, и органов.

Витамин Е участвует в обмене белков, углеводов, жиров, а также некоторых микроэлементов (цинк, кобальт, кальций и др.).

Оказывает влияние он и на мышечную деятельность, при недостатке в организме токоферолов наступают дистрофические изменения мышечной ткани.

Поскольку витамин Е содержится в разнообразных продуктах питания, в организме редко возникает его дефицит. К тому же организм способен создавать запасы этого витамина. Основным его депо служит жировая ткань. Когда с пищей поступает мало витамина Е, организм черпает его из своих запасов. Естественно, они не беспредельны, их надо постоянно пополнять.

### СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ Е:

для детей  
 от 1 года до 3 лет — 7 МЕ  
 (одна международная

### ЗАПОМНИТЕ:

— людям, которые заняты интенсивным физическим трудом, а также тем, кто активно занимается физкультурой и спортом, рекомендуется увеличить суточную норму витамина Е в полтора раза;

— в нерафинированных растительных маслах содержание токоферолов выше, чем в рафинированных.

Продукт	Содержание в 100 г продукта/ МЕ
масло подсолнечное	67,0
масло оливковое	13,0
масло хлопковое	39,0
масло севое	114,0
масло крестьянское	2,3
яйца куриные	2,0
печень говяжья	1,21
говядина	1,87
сливки 20% жирности	1,02
творог жирный	1,06
сыр российский	1,0
фасоль	1,54
пшено	2,0
крупа гречневая /зеленая/	1,05
овсяная крупа	1,4
хлеб ржаной	2,2
хлеб пшеничный	2,0
орехи фундук	25,5
орехи грецкие	23,0
сливочки	10,3
рыбная чернопалочка	1,5
горошек зеленый	2,8
петрушка /зеленая/	1,8

НАША  
 ИНФОРМАЦИЯ

### Магнит в арсенале проктологов

Тем, кто страдает геморроем, известно, что это заболевание приносит много неприятностей. Оно сопровождается болью, зудом, кровотечением, выпадением геморроидальных узлов. Лечение геморроя должно быть комплексным, включающим в себя как медикаментозную, так и хирургическую терапию. Магнитотерапия является одним из эффективных методов лечения геморроя. Она способствует уменьшению воспаления, боли, зуда и кровотечения. Магнитотерапия может использоваться как в виде самостоятельного метода лечения, так и в сочетании с другими методами.

Тем, кто страдает геморроем, известно, что это заболевание приносит много неприятностей. Оно сопровождается болью, зудом, кровотечением, выпадением геморроидальных узлов. Лечение геморроя должно быть комплексным, включающим в себя как медикаментозную, так и хирургическую терапию. Магнитотерапия является одним из эффективных методов лечения геморроя. Она способствует уменьшению воспаления, боли, зуда и кровотечения. Магнитотерапия может использоваться как в виде самостоятельного метода лечения, так и в сочетании с другими методами.



Тем, кто страдает геморроем, известно, что это заболевание приносит много неприятностей. Оно сопровождается болью, зудом, кровотечением, выпадением геморроидальных узлов. Лечение геморроя должно быть комплексным, включающим в себя как медикаментозную, так и хирургическую терапию. Магнитотерапия является одним из эффективных методов лечения геморроя. Она способствует уменьшению воспаления, боли, зуда и кровотечения. Магнитотерапия может использоваться как в виде самостоятельного метода лечения, так и в сочетании с другими методами.

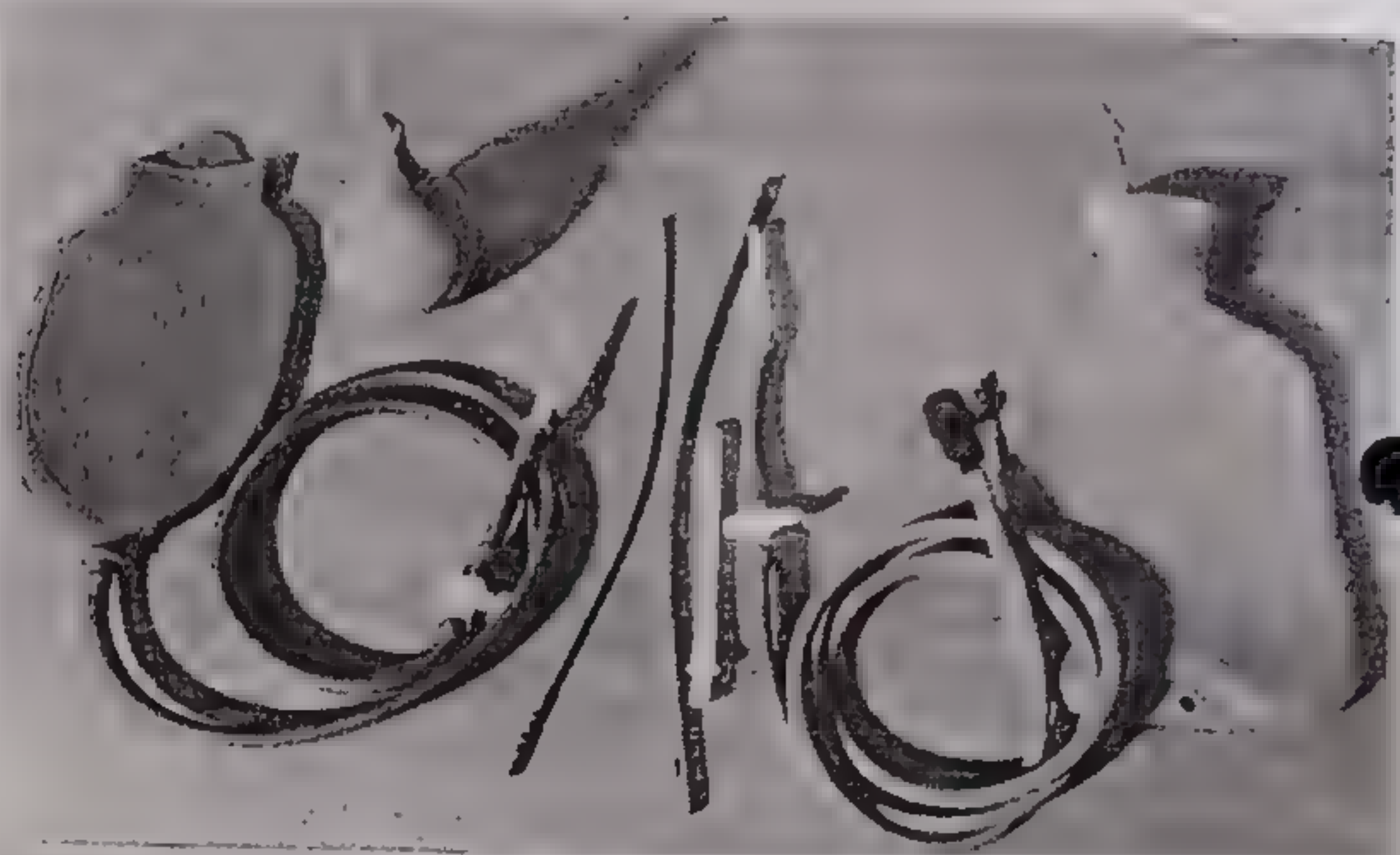
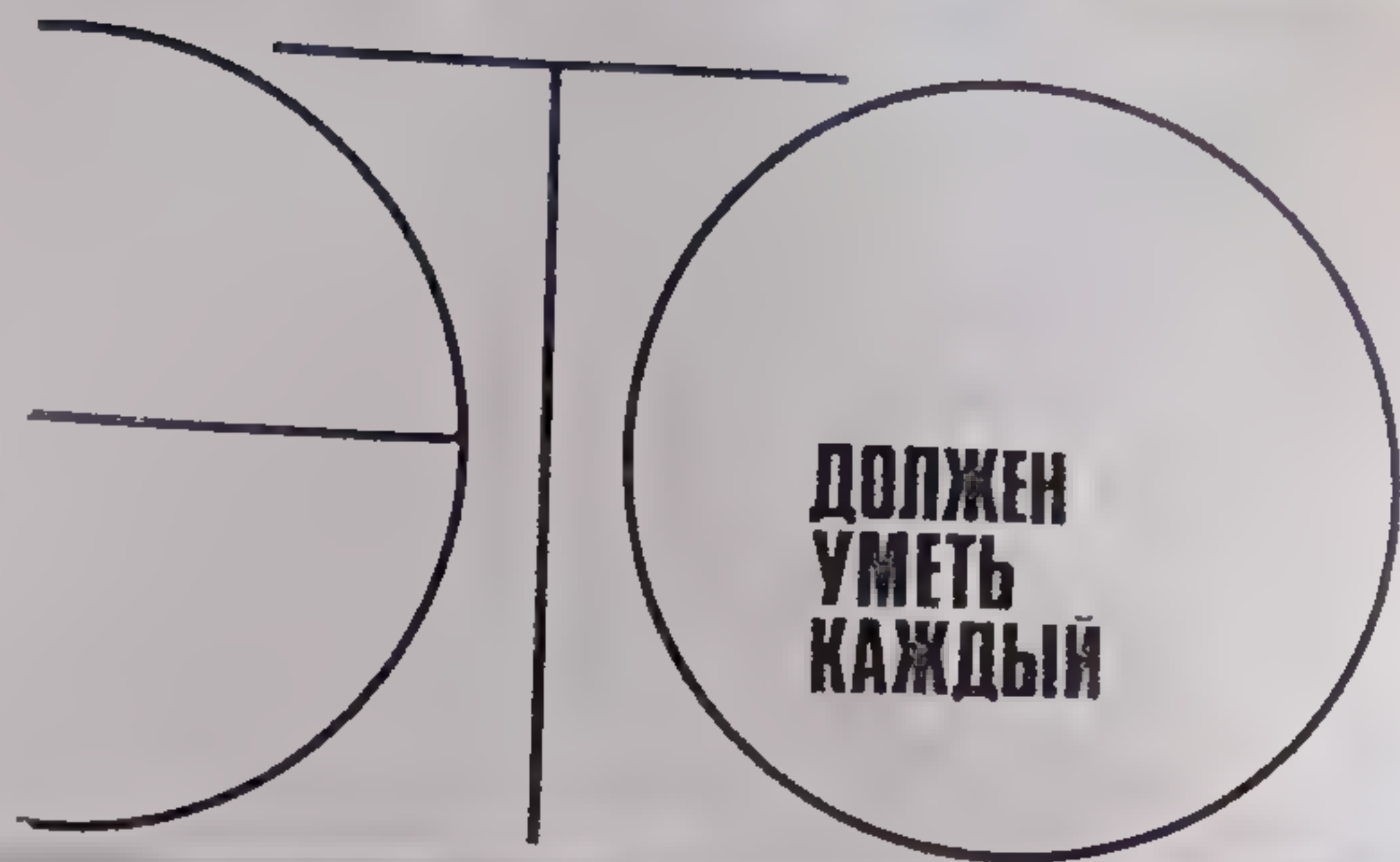
Магнитотерапия является одним из эффективных методов лечения геморроя. Она способствует уменьшению воспаления, боли, зуда и кровотечения. Магнитотерапия может использоваться как в виде самостоятельного метода лечения, так и в сочетании с другими методами.

НАША  
 ИНФОРМАЦИЯ



Как обеспечить дома правильный уход за больным, находящимся на строгом постельном режиме, чтобы облегчить его состояние и способствовать успеху назначенного врачом лечения? Рассказывать об этом в серии статей будет Аргентина Антоновна ФЕДОТОВСКАЯ, главная медицинская сестра Московской городской клинической больницы имени С. П. Боткина, председатель городского совета медсестер.

# ПРЕДМЕТЫ УХОДА ЗА БОЛЬНЫМ



## В ДОМЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ:

медицинский термометр, стаканчики стеклянные или пластмассовые объемом 30—50 граммов для приема лекарств, грелка (резиновая или электрическая).

кувшин для подмывания, тазик, клеенка.

## НЕОБХОДИМЫ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА:

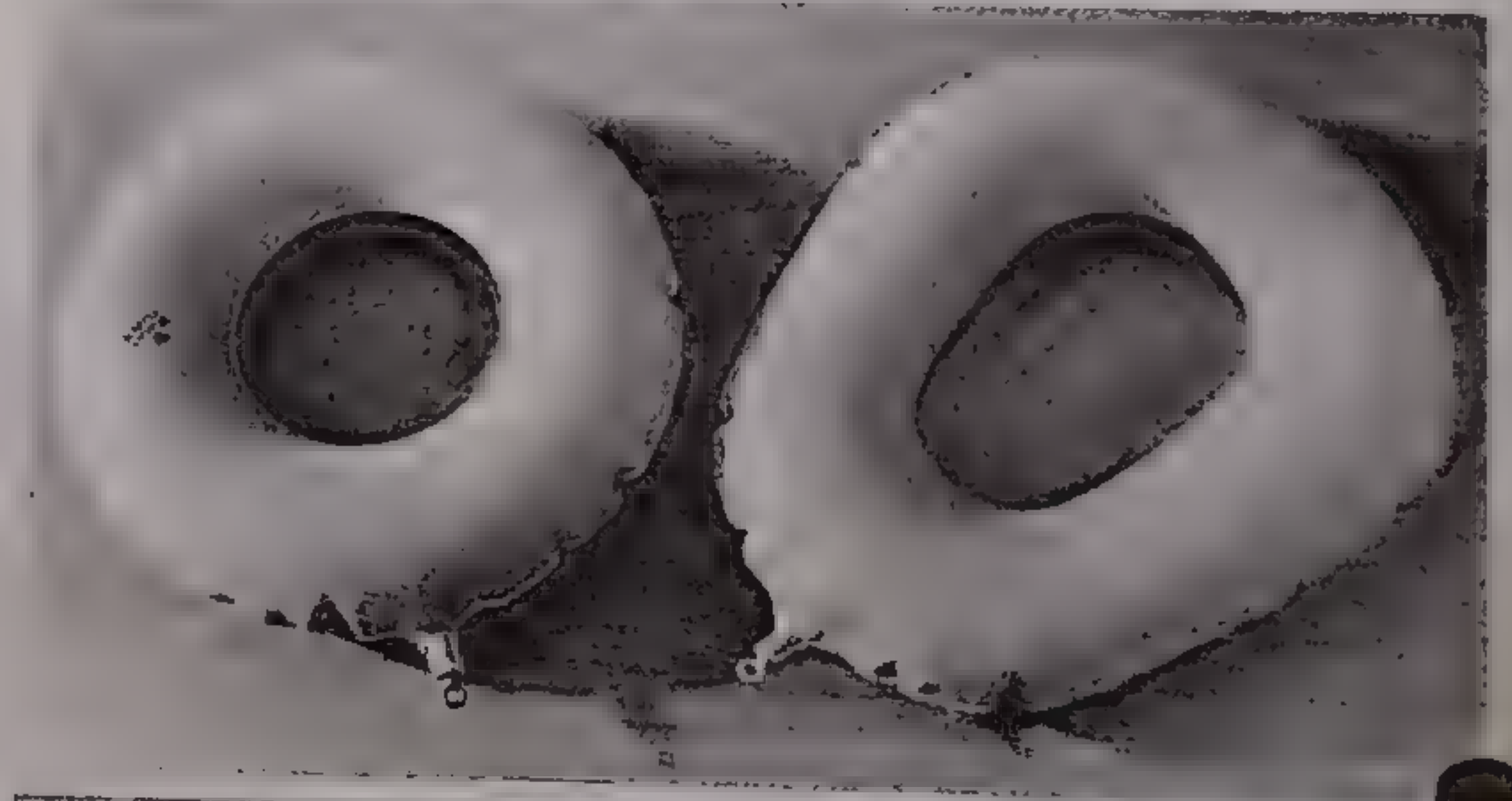
камфорный спирт, одеколон, уксус.

## НАДО ИМЕТЬ ТАКЖЕ:

глазные пипетки, стаканчик для промывания глаз, глазные стеклянные палочки, отдельные пипетки для закапывания лекарств в нос и уши, стерильную вату, шпатели, пинцеты, деревянные палочки.

## МОГУТ ПОНАДОБИТЬСЯ:

жидкость для полоскания рта (любой эликсир для освежения рта), раствор борной кислоты (столовая ложка порошка на литр теплой воды), раствор хлорамина (половина чайной ложки порошка на литр воды), раствор фурацилина (1 таблетку растворить в половине стакана горячей воды, затем остудить), бледно-розовый раствор марганцовокислого калия.



## ВЫДЕЛИТЕ БОЛЬНОМУ:

чистое выглаженное, но не крахмаленное постельное белье, губку или мягкую мочалку, туалетное мыло, расческу, ножницы для стрижки волос и подрезания ногтей.

## ДЛЯ БОЛЬНЫХ, НАХОДЯЩИХСЯ НА СТРОГОМ ПОСТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ, НУЖНЫ:

подкладное судно (эмалированное или резиновое), подкладной резиновый круг, газоотводная трубка, кружка Эсмарха с резиновой трубкой, клизменным и влажильным наконечниками, резиновый баллон для клизмы,

Все растворы надо готовить перед их применением.

## ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ В ЗАПАСЕ:

два десятка горчичников, 20 штук медицинских банок, кусок полотняной ткани, клеенку или компрессную бумагу для согревающего компресса, пузырь для льда.

Стеклянные, фарфоровые, пластмассовые предметы после использования рекомендуется кипятить, резиновые промывать теплой мыльной водой, а затем замачивать в растворе хлорамина в течение часа и снова тщательно промывать.

Все перечисленные предметы ухода за больным продаются в аптеках и специализированных магазинах санитарии и гигиены.

Храните их сухими и чистыми в отдельном шкафчике или ящике, недоступном детям. Периодически проверяйте исправность всех предметов ухода и приводите в порядок, а средства для приготовления растворов и горчичники заменяйте свежими.



Витамин Н, или биотин (от греческого *bios* — жизнь) широко распространен в природе; он обнаружен практически во всех микроорганизмах, растениях, животных.

Этот витамин обладает высокой биологической активностью и широким диапазоном действия. В организме человека он выполняет разнообразные функции. Биотин занимает ключевые позиции в обмене углеводов и жиров, в частности холестерина; участвует он также в обмене различных аминокислот, белков.

Нехватка биотина в организме в первую очередь отражается на состоянии кожных покровов. Кожа становится сухой, шелушится, приобретает красноватый оттенок — развивается дерматит, который иногда сопровож-

ПРОДУКТ	Содержание витамина Н в мкг на 100 г продукта
хлеб пшеничный	4,8
крупа овсяная	20,0
овсяные хлопья "Геркулес"	20,0
кукуруза /початки/	21,0
крупа кукурузная	6,6
горох /сухой/	19,5
рж	12,0
говядина	3,5
баранина	3,0
свинина	4,5
печень говяжья	98,0
почки говяжьи	88,0
печень свиная	80,0
почки свиные	140,0

## ВИТАМИН

Н. Г. БОГДАНОВ,  
профессор



дается выпадением волос. При длительной недостаточности биотина появляются слабость, вялость, сонливость, боль в мышцах, могут атрофироваться вкусовые сосочки языка.

Биотин содержится в продуктах и животного и растительного происхождения. За счет их поступления в организм и удовлетворяется потребность в этом витамине. Причем в растительных продуктах (овощах, фруктах) биотин находится в свободном виде, а в животных он связан с белками. Биотин, поступающий с пищей в связанной форме, в кишечнике высвобождается и всасывается в кровь. Синтезируют биотин и непатогенные микроорганизмы, населяющие кишечник.

### СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ Н:

для взрослых — 150—200 микрограммов (мкг);  
для беременных  
женщин — 250—300 микрограммов.

ПРОДУКТ	Содержание витамина Н в мкг на 100 г продукта
кури	10,0
яйца куриные	28,2
желток куриного яйца	56,0
белок куриного яйца	7,0
треска /свежая/	10,0
молоко коровье	3,2
оливки 20% жирности	4,0
творог нежирный	7,6
кефир жирный	3,5
сыр голландский	2,3
сыр камамбер	5,6
горошек зеленый	5,3
помидоры	1,2
капуста цветная	1,5
петрушка /зелень/	0,4
яблоки	0,3
инжир	1,0
виноград	1,5
земляника	4,0
смородина черная	2,4
смородина красная	2,5
дрожжи пекарские	30,0

### ЗАПОМНИТЕ:

в белке сырых яиц содержится антагонист биотина — авидин, который прочно связывает витамин и лишает его биологической активности. Поэтому систематическое употребление в пищу большого количества сырых яиц может стать причиной развития недостаточности биотина в организме.

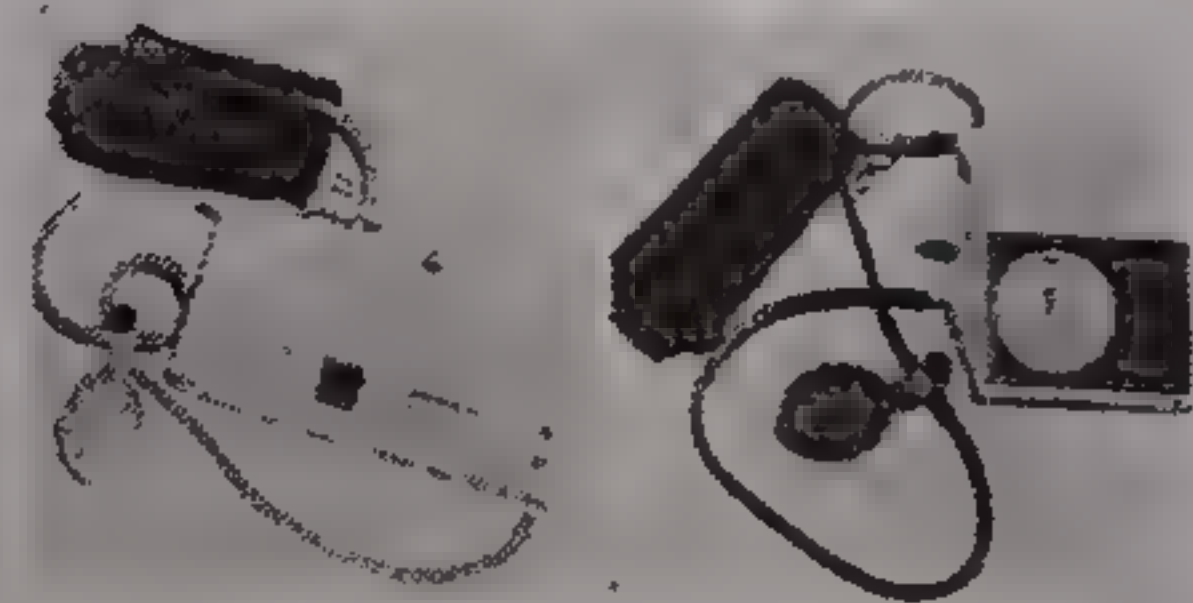
НАША  
ИНФОРМАЦИЯ

## Артериальное давление измеряет полуавтомат

Конструкторы Всесоюзного научно-исследовательского и испытательного института медицинской техники МЗ СССР в содружестве со специалистами электронной промышленности разработали портативные полуавтоматические измерители артериального давления ИАД-1 и ППВ-50.

Давление в компрессионной манжете новых аппаратов, так же как в привычном тонометре, создается с помощью груши. А вот дальнейшие операции полностью автоматизированы. Аппараты точно и четко фиксируют максимальное систолическое (верхнее) и минимальное диастолическое (нижнее) давление, и на шкале цифрового индикатора ППВ-50 появляются цифры; на аппарате ИАД-1 величины обоих давлений показывает стрелка. При этом показания приборов сопровождаются еще звуковым и световым сигналом, что значительно облегчает процедуру измерения давления и сокращает ее время. Немаловажно и то, что датчики, встроенные в компрессионные манжеты, настолько чувствительны, что мерить давление можно, не снимая верхней одежды.

Питание электронных измерителей давления осуществляется от батареек типа «Крона» или типа «316».

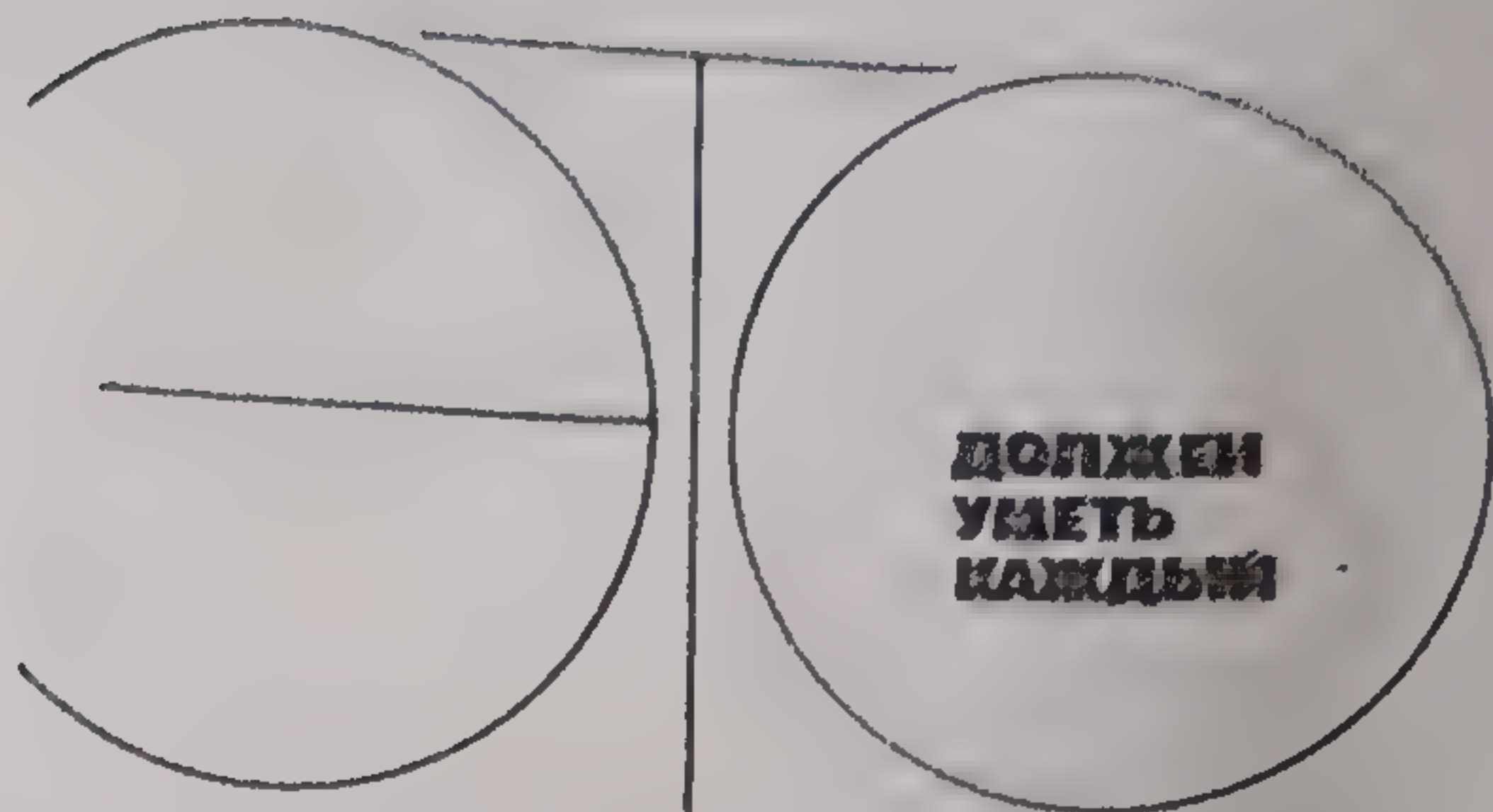


В прошлом году выпущены первые крупные промышленные партии этих легких (масса каждого из них — около килограмма), надежных, компактных и удобных в обращении приборов. Электронные измерители артериального давления продают организациям и населению магазины «Медтехника» и салоны «Электроника».

А. БОГОРАЗ



# ГИГИЕНА БОЛЬНОГО



**УМЫВАЙТЕ БОЛЬНОГО КАЖДОЕ УТРО.** Если он в силах приподняться, то обмывайте его лицо над тазиком; если не может двигаться, то протирайте влажным ватным тампоном или куском марли и вытирайте сухим полотенцем.

**СИСТЕМАТИЧЕСКИ УХАЖИВАЙТЕ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА.** Утром после сна, после каждого приема пищи и вечером перед сном протирайте язык и зубы больного. Для этого намотайте на шпатель или ручку чайной ложки вату и смочите ее в растворе борной кислоты (одна столовая ложка на литр теплой воды), или питьевой соды (чайная ложка на стакан теплой воды), или в бледно-розовом растворе марганцовокислого калия. А затем, если больной может, пусть хорошо прополощет рот.

**ЗУБНЫЕ ПРОТЕЗЫ НА НОЧЬ СЛЕДУЕТ СНИМАТЬ.** Тщательно промывайте их под струей теплой воды и храните в стакане с кипяченой водой, чтобы протезы не деформировались.

**ЕЖЕДНЕВНО ПРОЧИЩАЙТЕ НОС.** Чтобы удалить образовавшиеся корочки, запрокиньте больному голову, введите в ноздри турундочки, смоченные глицерином или вазелиновым маслом, оставьте их на две-три минуты, а затем, осторожно вращая, извлеките.

**РУКИ МОЙТЕ С МЫЛОМ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.** Следите также, чтобы ногти были всегда коротко острижены.

**НОГИ МОЙТЕ ОДИН-ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ** губкой или мягкой мочалкой с мылом. Для этого поставьте тазик с теплой водой на подкладную клеенку в постель и, согнув ноги больного в коленях, погрузите ступни в воду. После мытья кожу подошв смажьте смягчающим кремом или кремом для ног «Эффект». Периодически остригайте коротко ногти.

**ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ ПРОТИРАЙТЕ ВСЕ ТЕЛО** влажным полотенцем, смоченным освежающим и дезинфицирующим раствором (на литр теплой воды две столовые ложки уксуса или одеколона), а затем вытирайте насухо. Делать это надо поэтапно, чтобы больной не охлаждался. Сняв рубашку, сначала протрите шею и за ушами, затем поочередно руки от плеч до кистей. Повернув больного на бок, оботрите спину, а в положении лежа на спине — бока, подмышечные впадины, грудь. Затем наденьте рубашку и протрите ягодицы, живот, бедра. Особое внимание обратите на подмышечные впадины, складки в паховых областях и между ягодицами, а у женщин — под молочными желе-



зами. В этих местах у тучных больных могут появиться опрелости.

**ПОДМЫВАЙТЕ ДВА РАЗА В ДЕНЬ** теплым бледно-розовым раствором марганцовокислого калия. Для этого в положении больного на спине согните его ноги в коленях, разведите в бедрах и подложите под ягодицы подкладное судно. Поливая из кувшина на промежность, обмывайте ее ватным тампоном в направлении от половых органов к заднему проходу. Затем в том же направлении протрите сухим тампоном или мягкой салфеткой и смажьте паховые складки и промежность вазелиновым маслом, чтобы предупредить появление опрелости.

**ВОЛОСЫ КОРОТКО ОСТРИГИТЕ.** Длинные волосы быстрее салятся и загрязняются, путаются, образуя клубок, их труднее расчесать. Расчесывать волосы надо ежедневно, смачивая расческу в растворе уксуса такой же концентрации, как для протирания тела.

**МОЙТЕ ГОЛОВУ КАЖДЫЕ 7—10 ДНЕЙ,** используя шампунь или мыло «Косметическое», «Экстра», «Детское». Для этого немного сдвиньте больного к ножному краю кровати, согнув его ноги в коленях, а верхний край застелите клеенкой. Приподняв больного за плечи, подложите под них валик из подушки или одеяла, прикрытых клеенкой, а сверху простыней или пеленкой. Тазик с теплой водой поставьте на клеенку под запрокинутую голову. Во время намыливания тщательно массируйте кожу под волосами, затем ополосните теплой водой, вытрите насухо полотенцем и расчешите. Влажные волосы до полного высыхания следует покрыть полотенцем или косынкой.

**ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ.** Они чаще всего появляются в области крестца, лопаток, на боковой поверхности бедер, на локтях, пятках, то есть в местах, где кости прилегают близко к коже, и она сдавливается между поверхностью постели и костными выступами.

Несколько раз в день поворачивайте больного то на один бок, то на другой. В течение дня по крайней мере один час больной должен проводить в положении на боку. Следите, чтобы не было крошек на простыне, стряхивайте их и после этого тщательно расправляйте простыню.

Подкладывайте под крестец надувной резиновый круг с надетой на него чистой наволочкой.

Один-два раза в день кожу в местах, подверженных пролежням, обмывайте холодной водой с мылом, протирайте камфорным спиртом, одеколоном или раствором столового уксуса (две столовые ложки на литр воды), а затем сухим полотенцем массируйте кожу докрасна, чтобы улучшить кровообращение, и припудривайте.



# ИНОРОДНОЕ ТЕЛО

Умейте  
оказать  
помощь!

## В ПИЩЕВОДЕ

Если у человека ослаблена чувствительность слизистой оболочки твердого неба и десен, он может не заметить, как с пищей проглотил какой-то предмет. Еда наспех, всухомятку — тоже частая причина попадания инородных тел в пищевод.

Они вызывают боль во время глотания, а иногда и в покое; процесс глотания затрудняется, увеличивается отделение слюны, пища проходит в пищевод с трудом или совсем не проходит.

Не все инородные тела задерживаются в пищеводе. Некоторые из них проходят в нижележащие отделы пищеварительного тракта и удаляются из организма естественным путем. Однако при этом возможно повреждение слизистой оболочки — от поверхностной ссадины до прободения стенки пищевода.

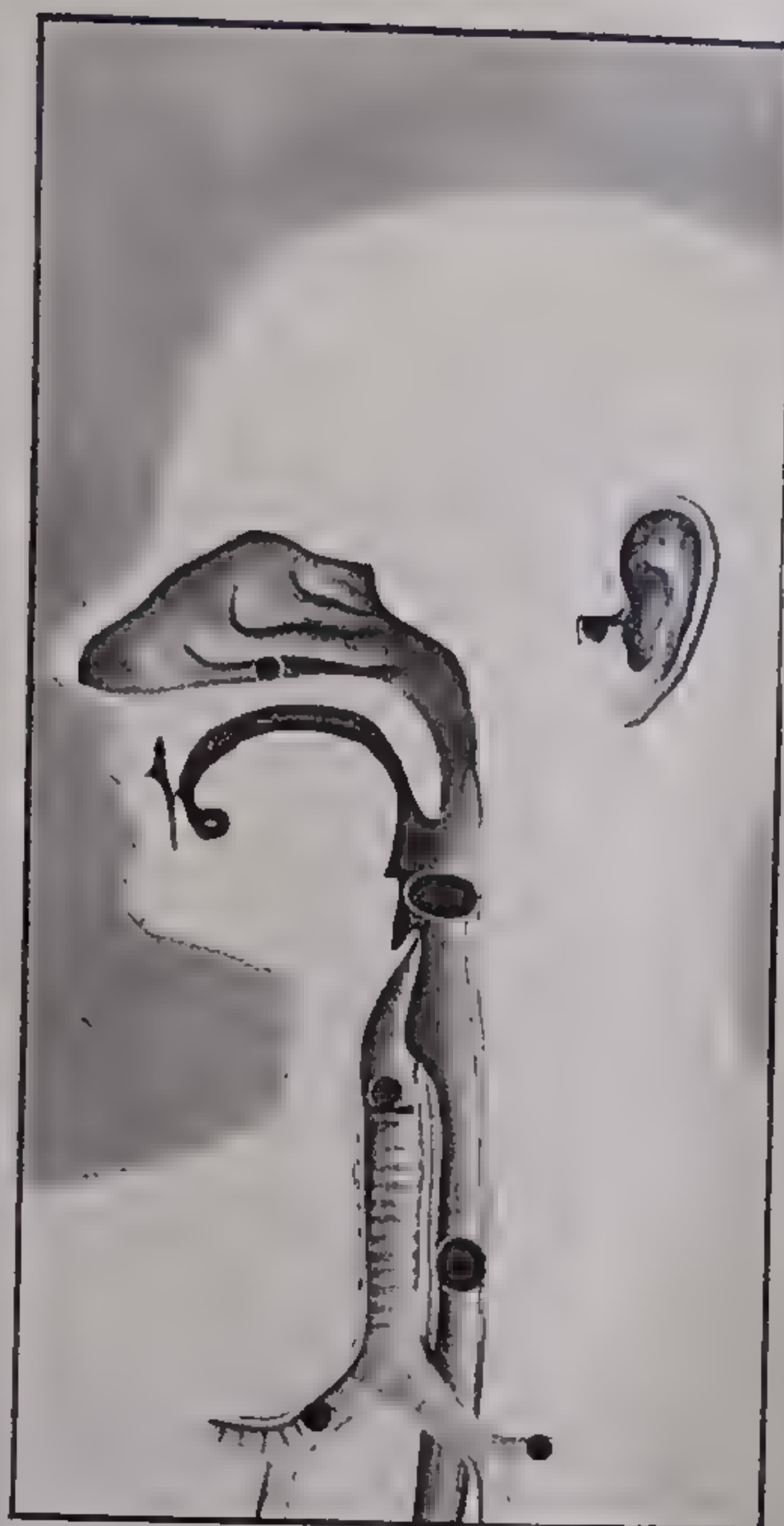
При подозрении на инородное тело в пищеводе пострадавшего необходимо срочно отправить в лечебное учреждение. Ни в коем случае не беритесь сами протолкнуть застрявший предмет. Бытует мнение, например, что надо в таких случаях проглотить хлебную корку. Делать этого нельзя, так как инородное тело может глубже внедриться в ткани и поранить их.

## В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЯХ

Разговаривая во время еды, человек рискует поперхнуться, и кусочки пищи могут попасть в дыхательные пути. Дети имеют обыкновение брать в рот все, что лежит под рукой, и это очень опасно. Шарики, пуговицы, горошины, монеты, проникнув в дыхательные пути, могут закрыть просвет гортани, попасть в трахею или бронхи; иглы, мелкие кости нередко застревают в голосовых складках, в стенке гортани.

У пострадавшего сразу же начинается сильный кашель, затрудняется дыхание, появляется боль в груди, иногда синеет лицо.

Если в дыхательные пути попадает инородное тело маленького размера, то, внедрившись в ткань трахеи, оно остается неподвижным. В этом случае неприятные явления стихают. Но иногда кашель продолжает беспокоить человека, причем сопровождается выделением мокроты с запахом. Температура тела повышается. Это признаки осложнения — воспалительного процесса в слизистой бронхов или легочной ткани. Бывает, что инородное тело при кашле



закупоривает дыхательные пути — тогда создается угроза полного прекращения дыхания.

Врачебная практика свидетельствует, что менее опасны инородные тела, имеющие форму полых цилиндров, например, резиновые или металлические трубки. Зато зерна гороха, фасоли, постепенно разбухая, могут полностью закрыть просвет бронха.

Попадание любого инородного тела в дыхательные пути может повлечь за собой тяжелые последствия, опасные для жизни. Постукивание по спине обычно не избавляет от инородного тела. Человек нуждается в экстренной медицинской помощи, поэтому надо немедленно вызвать «Скорую» или срочно доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

## В НОСУ

Играя, дети нередко засовывают себе или своим товарищам в нос различные мелкие предметы.

Бывает, гладкие инородные тела не

вызывают каких-либо болезненных ощущений. Отмечается лишь затруднение дыхания. В других случаях из той половины носа, где застряло инородное тело, появляется гнойное отделяемое с неприятным запахом, иногда с примесью крови. Такой односторонний насморк, даже если ребенок не признается, что засунул в нос горошину или пуговицу, должен навести на мысль о наличии инородного тела.

В качестве первой помощи можно посоветовать пострадавшему сильно высморкаться, закрыв при этом другую половину носа. Другими способами не пытайтесь самостоятельно удалять инородное тело из носа. Сделать это должен только врач.

## В УХЕ

Мелкие инородные тела (пуговицы, вата, бусы, семечки), застрявшие в ухе, не причиняют особого беспокойства, например, острой боли. Только горошина, разбухнув, может вызвать зуд и другие неприятные ощущения.

Самим извлекать из уха инородные тела нельзя, хотя манипуляция кажется на первый взгляд простой: захватил пинцетом или щипцами и вытащил. Не исключена опасность протолкнуть инородное тело в глубь слухового прохода, а это грозит такими тяжелыми осложнениями, как разрыв барабанной перепонки, инфицирование полости среднего уха.

Иногда в ухо спящего человека заползает насекомое. Это вызывает мучительные ощущения — чувство сверления, жжения. В таких случаях первую помощь надо оказать срочно: закапайте в ухо растительное масло или спирт, в крайнем случае воду и несколько минут полежите на правом боку (если инородное тело в левом ухе), затем повернитесь на другой бок — погибшее насекомое удалится вместе с жидкостью. Если это не поможет, в лечебном учреждении медицинский работник с помощью специального шприца промоет ухо.

Напоминаю: чтобы избежать осложнений во всех случаях попадания инородных тел в пищевод, верхние дыхательные пути и ухо, не берите на себя смелость и ответственность удалять их самостоятельно, не откладывая, обратитесь к врачу.

Л. М. ШАПИРО,  
кандидат  
медицинских наук



Работникам  
сельского  
хозяйства

Н. М. КУПЛЕВАЦКИЙ,  
начальник Управления охраны труда  
и техники безопасности  
Министерства  
сельского хозяйства РСФСР

## ПРЕЖДЕ ВСЕГО — ДИСЦИПЛИНА

Механизаторы обязаны неукоснительно соблюдать безопасные приемы эксплуатации машин. За недисциплинированность, игнорирование правил техники безопасности приходится платить дорогой ценой, иногда жизнью.

Наша промышленность в последнее время выпускает большинство колесных тракторов с жесткими каркасными кабинами, предохраняющими механизаторов от тяжелых травм. Это заметно снизило число несчастных случаев. И тем не менее анализ показывает, что колесные тракторы опрокидываются более чем в три раза чаще, чем гусеничные. Поэтому водители должны быть предельно внимательными и не допускать высоких скоростей движения на крутых поворотах, резкого торможения, неравномерного размещения груза в кузове прицепа, выполнения транспортных работ без расстановки колес на широкую колею.

Особую осторожность надо проявлять во время работы в зоне маневрирования машин. Под такой зоной подразумевается пространство, где производится сцепка и расцепка сельскохозяйственных машин с трактором, подъезд, чаще всего задним ходом, к месту разгрузки или погрузки. Несчастные случаи в этих условиях чаще всего происходят из-за невнимательности рабочего или тракториста при сцепке и расцепке, несвоевременной подачи звуковых или световых сигналов перед началом движения машины.

Избежать травмы позволяет применение универсальных гидравлических сцепок. Лучшей из них в настоящее время признана сцепка, созданная сотрудниками Латвийского НИИ механизации и электрификации сельского хозяйства. Она позволяет одному механизатору навешивать на трактор различные широкозахватные орудия и упрощает переезд агрегата с одного поля на другое. Но и другие универсальные гидравлические сцепки намного облегчают работу в зоне маневрирования машин, и поэтому ими тоже надо пользоваться.

Трактористам нередко приходится вести транспортные поезда и по полевым дорогам и по магистралям с интенсивным автомобильным движением. А это налагает на них огромную ответственность! К выполнению транспортных работ на колесных тракторах могут быть допущены трактористы со стажем работы по специальности не менее двух лет, а на гусеничных — со стажем не менее одного года, сдавшие экзамены по правилам дорожного движения, зна-

ющие требования техники безопасности на погрузочно-разгрузочных работах.

Вождение тракторов по дорогам союзного и республиканского значения можно доверить только трактористам-машинистам первого и второго класса, отлично знающим правила дорожного движения.

Одна из самых тяжелых травм — поражение током, нередко приводящая к смертельному исходу. Не случайно на поле, над которым проходит линия электропередач, разрешается работать только в том случае, если расстояние от наивысшей точки машины до проводов составляет от 1 до 6 метров в зависимости от напряжения. Трактористам-машинистам хорошо известно, что соприкоснуться с оборванными проводами и даже приближаться ближе чем на 8—10 метров к лежащему на земле оборванному проводу опасно для жизни. И тем не менее около трети всех случаев электротравматизма происходит из-за соприкосновения комбайна или трактора с провисшими и оборванными проводами. Если так случилось, что машина оказалась под напряжением, надо, не держась руками за машину, спрыгнуть на землю сразу на обе сомкнутые ноги. Передвигаться 15—20 метров нужно мелкими шажками, не превышающими длины стопы, чтобы не попасть под шаговое напряжение.

К трагическим последствиям приводит порой запуск двигателя трактора при включенной коробке перемены передач. Перед пуском двигателя тракторист обязательно должен поставить в нейтральное положение рычаги коробки перемены передач и

распределителя навесной системы. Если этого не сделать, двигатель трактора может завестись при первом же прокручивании, трактор двинется, а механизатор, запускающий его, может попасть под ходовую часть машины. Во время запуска двигателя трактора (комбайна или другой машины) установите рычаг трактора с постоянно замкнутой муфтой сцепления в положение выключения; подготовьте вначале основной двигатель, заведите пусковой, затем основной, потом остановите пусковой и прогрейте основной.

Ни в коем случае нельзя стоять напротив маховика пускового двигателя, особенно в моменты изменения нагрузки, и ставить ногу под гусеницу или каток трактора.

В настоящее время некоторые заводы начали выпускать тракторы и другие машины с коробкой перемены передач, оборудованной блокирующим устройством, предотвращающим запуск двигателя при включенной передаче. А Бронницкое производственное объединение райсельхозтехники освоило серийный выпуск специальных приспособлений, которые можно устанавливать на тракторы старых выпусков. Г. изводственное управление сельского хозяйства Московского облисполкома обязало все хозяйства установить их на тракторы, не имеющие блокирующего устройства. И вот результат — в течение 1978—1979 годов в хозяйствах Московской области не было ни одного несчастного случая, обусловленного запуском двигателя при включенной коробке перемены передач.

Во всех правилах и инструкциях по технике безопасности сказано, что недопустимо располагаться на отдых в копне сена, на валке скошенных зерновых культур, в борозде или на необработанном участке поля. При подготовке фронта работ необходимо отвести специальное место для отдыха. Его следует выбирать вне зоны возможного движения транспорта и других машин, обозначить днем вежами, а ночью фонарями, чтобы избежать наезда комбайна или автомашины на не замеченных водителем людей. Необходимо перед обработкой поля тщательно подготовить его: убрать камни, засыпать ямы, провести контрольные и поворотные борозды.

Плакат художника А. В. Смирнова.  
Россельхозиздат.



БУДЬТЕ  
ОСТОРОЖНЫ

ПРИ  
ВЫПОЛНЕНИИ

ТРАНСПОРТНЫХ РАБОТ  
НА ТРАКТОРАХ!



# ТЕПЛОВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ГЛАЗ

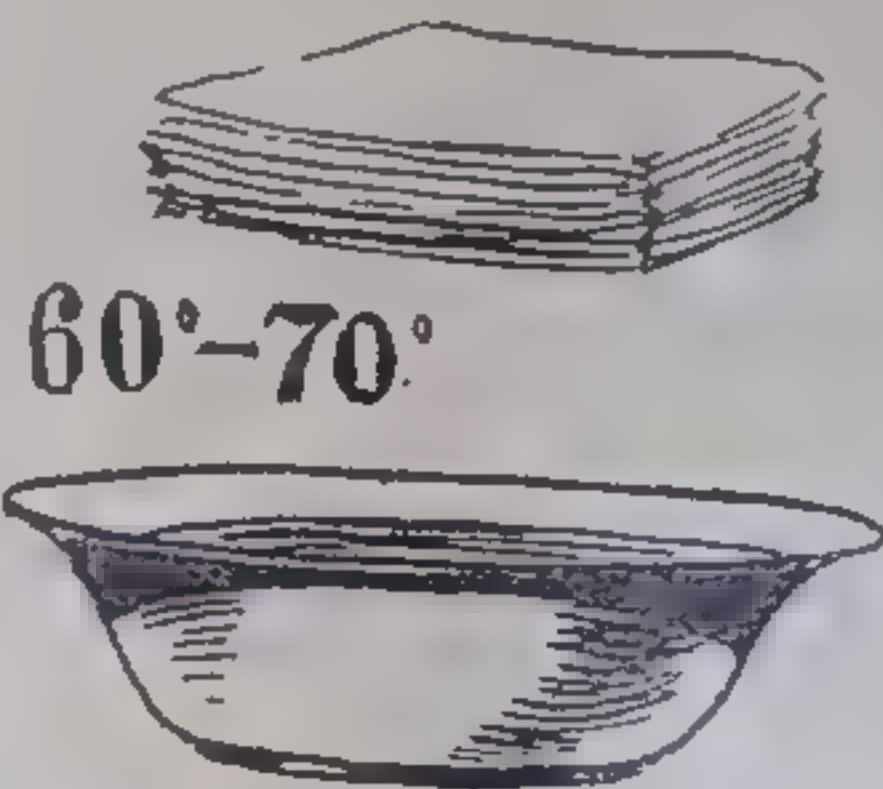


Л. В. ЗОБИНА,  
кандидат  
медицинских наук

Некоторые процедуры, которые врач назначает при тех или иных глазных болезнях, несложно делать и дома самостоятельно или с чьей-то помощью.

## ГОРЯЧИЙ КОМПРЕСС

Взять чистую, предварительно проглаженную мягкую ткань, лучше байку или фланель, и сложить ее в четыре—восемь слоев так, чтобы она полностью закрывала больной глаз (чем больше слоев, тем дольше сохраняется тепло). Сложенную ткань смочить горячей водой (температура ее должна быть

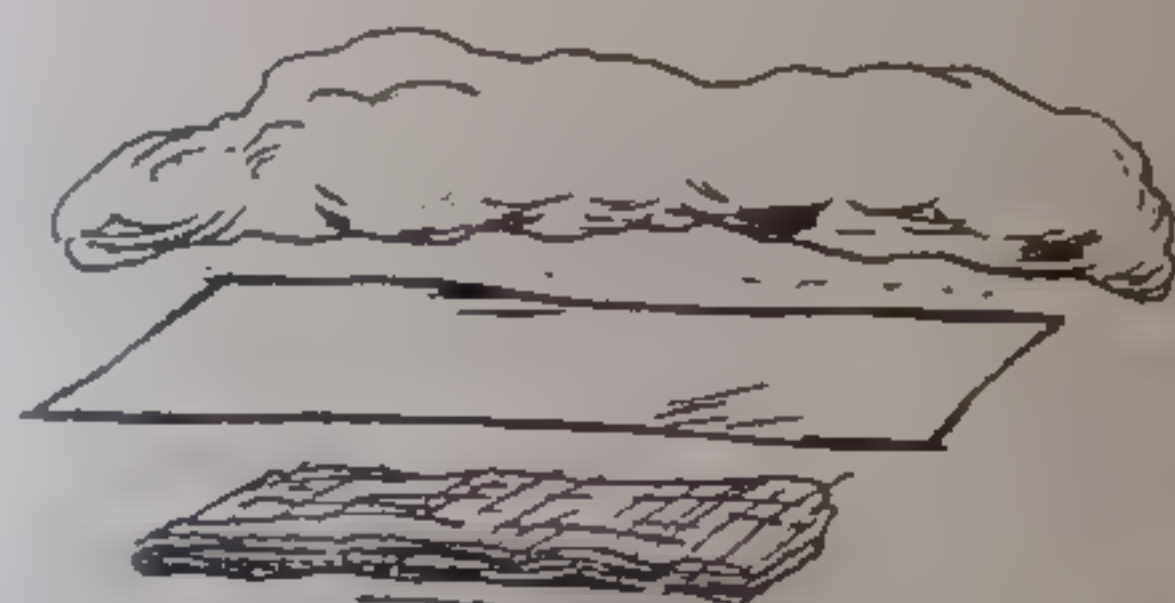


60—70 градусов), затем быстро отжать и положить на закрытый глаз (или оба). Если компресс наложен правильно, будет ощущаться приятное тепло. Слишком горячий компресс может обжечь кожу. По мере остывания ткань вновь смачивают горячей водой. Длительность процедуры—10—15 минут.

## СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС

Этот компресс состоит из трех слоев. Первый слой (внутренний)—марля, сложенная в 8—10 слоев размером 6 на 8 сантиметров. Ее смачивают теплой кипяченой водой или каким-либо лекарственным раствором (по назначению врача), отжимают и кладут на закрытый глаз. Второй слой (средний) изолирующий—тонкая клеенка, кусок полиэтилена или вощаная бума-

га. Размер среднего слоя должен быть со всех сторон на два-три сантиметра больше внутреннего. Третий (наружный) утепляющий слой—вата толщиной в 2—3 сантиметра или теплая ткань, полностью закрывающая клеенку. Чтобы дольше сохранилось тепло, компресс надо плотно прибинтовать (как делать повязку на глаз, см. «Здоровье» № 8 за 1977 год).



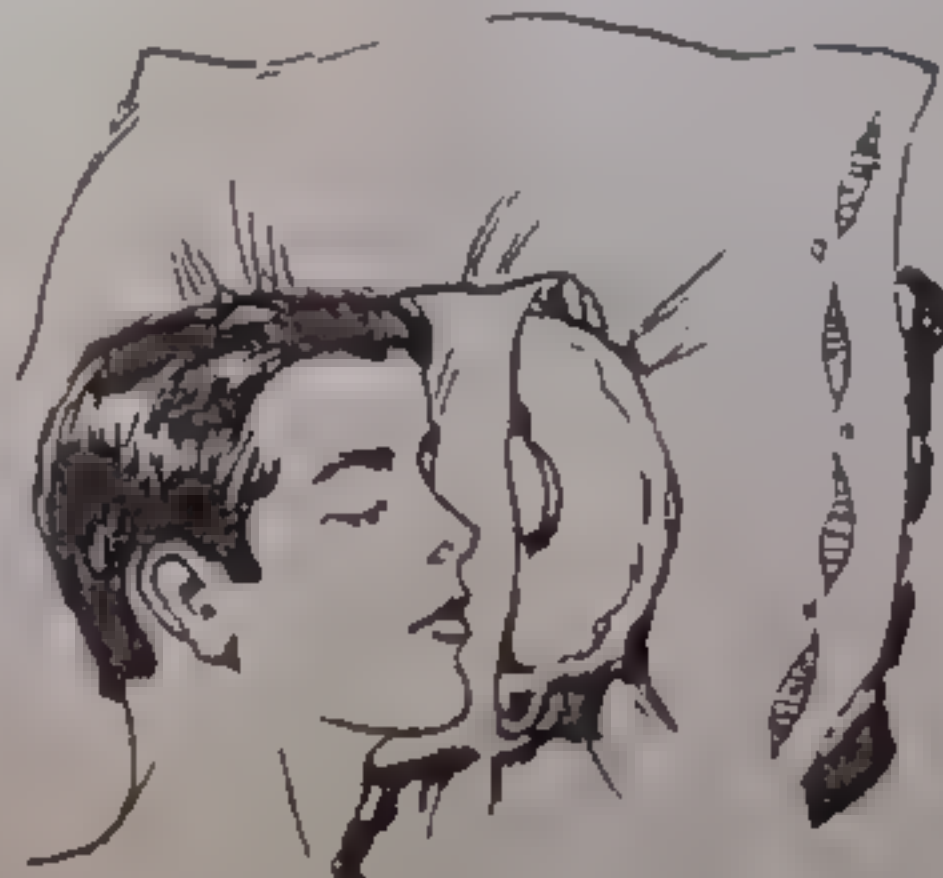
Накладывают его на длительное время—6—8 часов, лучше на ночь.

## СУХОЕ ТЕПЛО

Для этой цели можно использовать грелку, в которую наливают горячую воду температуры 60—70 градусов. Грелку завертывают в чистую салфетку или полотенце и кладут на закрытый глаз (или оба глаза); держат 20—30 минут. Если давление грелки вызывает неприятные ощущения, положите ее на подушку и повернитесь на бок так, чтобы больным глазом прикасаться к грелке. Вместо резиновой можно использовать электрическую грелку; длительность процедуры та же.

Людям пожилого возраста, особенно тем, кто страдает атеросклерозом сосудов головного мозга или гипертонической болезнью, для прогревания глаза лучше взять небольшую, желативно плоскую бутылку, заполненную горячей водой, или сваренное вкрутую яйцо (оно долго сохраняет тепло). Их завертывают в чистую салфетку и прикла-

дывают к закрытому глазу. Для предупреждения возможного ожога салфетку нужно сложить в несколько слоев и по мере остывания разворачивать.



Источником сухого тепла может служить подогретый песок, который предварительно просеивают, промывают, а потом уже нагревают до 50—55 градусов на сухой сковороде или на противне в духовом шкафу, в печи, на плите. Подогретый песок высыпают в чистый полотняный ме-

шочек и на 20—30 минут прикладывают к закрытому глазу, подложив под мешочек полотенце. Вместо песка можно разогреть пищевую соль, просо, гречиху или льняное семя.

Применяются для прогревания глаза и рефлекторы малого размера с синей лампочкой в 40—75 ватт. Если лампочки синего цвета нет, в рефлектор можно вставить и обычную в 60—100 ватт.

Эту процедуру лучше проводить сидя за столом. Лампу надо держать не перед лицом, а несколько сбоку на расстоянии 10—20 сантиметров от глаза. Продолжительность прогревания—15—20 минут.

После любой тепловой процедуры выходить на улицу можно не раньше чем через час.



# «ТА, У КОТОРОЙ ПРИЗНАТЬ БЫ СЧАСТЬЯ...»

И. З. КОПШИЦЕР,  
кандидат  
медицинских наук

В 1934 году в неврологическую клинику Московского научно-исследовательского клинического института имени М. Ф. Владимирского (МОНИКИ) поступила популярная в то время балерина, талантливый балетмейстер, режиссер Лина По. В течение 10 лет она успешно выступала со своими хореографическими программами. Но вот тяжелое осложнение гриппа — энцефалит.

Специалистов особенно встревожило, что заболевание с первых же дней приняло неблагоприятное течение. Появились такие опасные симптомы, как потеря музыкального слуха, музыкальной памяти, известная в невропатологии под названием амузия, поражение зрительных нервов.

Профессор Д. А. Шамбуров, под руководством которого проводилось лечение, обратился за помощью к выдающемуся офтальмологу академику В. П. Филатову.

Заболевание у Лины По протекало длительно. И хотя ряд тяжелых симптомов, таких, как амузия и параличи ног и рук, были устранены, неотвратимо пришла беда. Лина По потеряла зрение. Казалось, что творческой деятельности этой одаренной женщины пришел конец.

Д. А. Шамбуров знал, что она с детства увлекалась музыкой, танцами, рисованием, лепкой, писала стихи. Будучи балетмейстером, Лина По часто создавала в рисунках, с помощью пластилина мизансцены будущих спектаклей. И Дмитрий Афанасьевич подумал: а нельзя ли использовать разнообразные способ-

другой раз хлебный мякиш с просьбой вылепить какую-нибудь фигурку. Затем принес пациентке пластилин и, убедившись, что дело пошло, порекомендовал серьезно заняться скульптурой.

В 1937 году, когда не прошло и года после выписки Лины По из клиники, была открыта персональная выставка ее произведений, о которых заговорила пресса. Творчество незрячего скульптора продолжалось с 1936 по 1948 год, ею создано более ста скульптур.

Как же ей удалось такое? Как смогла она, пережившая большую беду, лишившись зрения, создавать и создать исключительно оптимистические, жизнеутверждающие произведения?

Народный артист СССР С. М. Михоэлс в книге отзывов на выставке произведений Лины По записал: «Талант всегда зрячий».

Лина По, будучи незрячей, действительно видела. Но как?

Вот что рассказывала сама Лина По. Однажды она создала изящную скульптурную фигурку балерины, назвав ее «Прыжок». Лепила ее с азартом, в состоянии творческого подъема и вдохновения. Утром пришедшую навестить родственницу предупредила: «Осторожно, не заденьте мою новую работу. Как она вам нравится? Я над ней трудилась всю ночь». Каково же было удивление и родственницы и самой Лины По, когда выяснилось, что никакой новой скульптуры не существует, что Лина перепутала сновидение с действительностью, что «Прыжок» от начала и до конца создан только в сновидении.

Но ее сновидения были настолько яркие и зрительно реальны, весь творческий процесс лепки был настолько осязаем, что она очень быстро воссоздала замечательную фигурку «Прыжок».

Этот рассказ многое дает для понимания психофизиологических механизмов компенсации слепоты у Лины По.

Прежде всего важно отметить, что зрительные образы ее сновидений были очень яркими, носили не мимолетный характер, как обычно бывает, а продолжали зрительно существовать в сознании и после пробуждения. Такое редко встречающееся у людей свойство в медицинской психологии известно под названием эйдетизм. Это своеобразная разновидность зрительной образной памяти. Обладатель ее не вспоминает, не представляет себе в уме предмет или любой образ, а видит его, как на фотографии или на экране. Подоб-

ные эйдетические образы стояли перед мысленным взором Лины По. Но этого было явно недостаточно для творческого процесса в целом. Снова обратимся к высказываниям Лины По. Однажды она сказала литератору А. М. Арго: «...Образ А. П. Чехова пришел мне ночью во сне, пришел ярко, зримо, трехмерно... Я сразу почувствовала все размеры в пальцах...»

Эта реплика свидетельствует о редкой способности воспринимать образ сразу с помощью нескольких органов чувств. Лина По не только объемно увидела образ А. П. Чехова, но одновременно и почувствовала в пальцах размеры и пропорции скульптуры. Она тут же попросила свою сестру замесить глину и приступила к работе.

Разумеется, не всегда и не все было так «просто» и «легко», как может показаться. Бывали очень трудные периоды, когда творческая деятельность угасала и сменялась бездействием, бесплодным унынием, когда исчезали эйдетические образы. И Лине казалось, что она уже никогда больше не сможет творить. Ей нужна была помощь и моральная поддержка. После Д. А. Шамбурава, сыгравшего первостепенную роль в выборе пути, опорой для нее стал замечательный художник Михаил Васильевич Нестеров.

Многие выдающиеся деятели нашей страны пристально, с интересом следили за успехами Лины По. С. Т. Коненков (который, кстати, говорил: «Музыка двигала мой резец... Мелодия помогает художнику создавать зрительный, живописный образ») был восхищен ее личностью и посвятил ей стихотворение. Выдающийся офтальмолог нашей страны В. П. Филатов, сам не только талантливый ученый, но и художник, и скульптор, и поэт, также высоко оценил ее творчество. К концу жизни Лины По его непрерывными стараниями (он многократно приезжал к ней из Одессы) удалось добиться незначительного успеха в лечении слепоты. В одном глазу появилось маленькое «оконце для зрения». Однако, как это ни странно, оно мешало процессу лепки, и во время работы Лина По завязывала глаза.

Творческие успехи окрыляли Лину По, и она была в буквальном смысле этого слова счастлива. Иногда даже говорила: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Поэт Яков Хелемский в посвященном Лине По стихотворении так и назвал ее:

Та, у которой признать бы счастья  
Теперь иные зрячие могли.



ности Лины По, ее трудолюбие, настойчивость — неотъемлемые черты характера балерины — для преодоления вынужденной бездеятельности? Чуткий, заботливый врач, он дает ей как бы невзначай один-



# ОЖОГИ



Как всякий несчастный случай, ожог требует немедленных мер, и оказать правильную первую помощь должен уметь каждый.

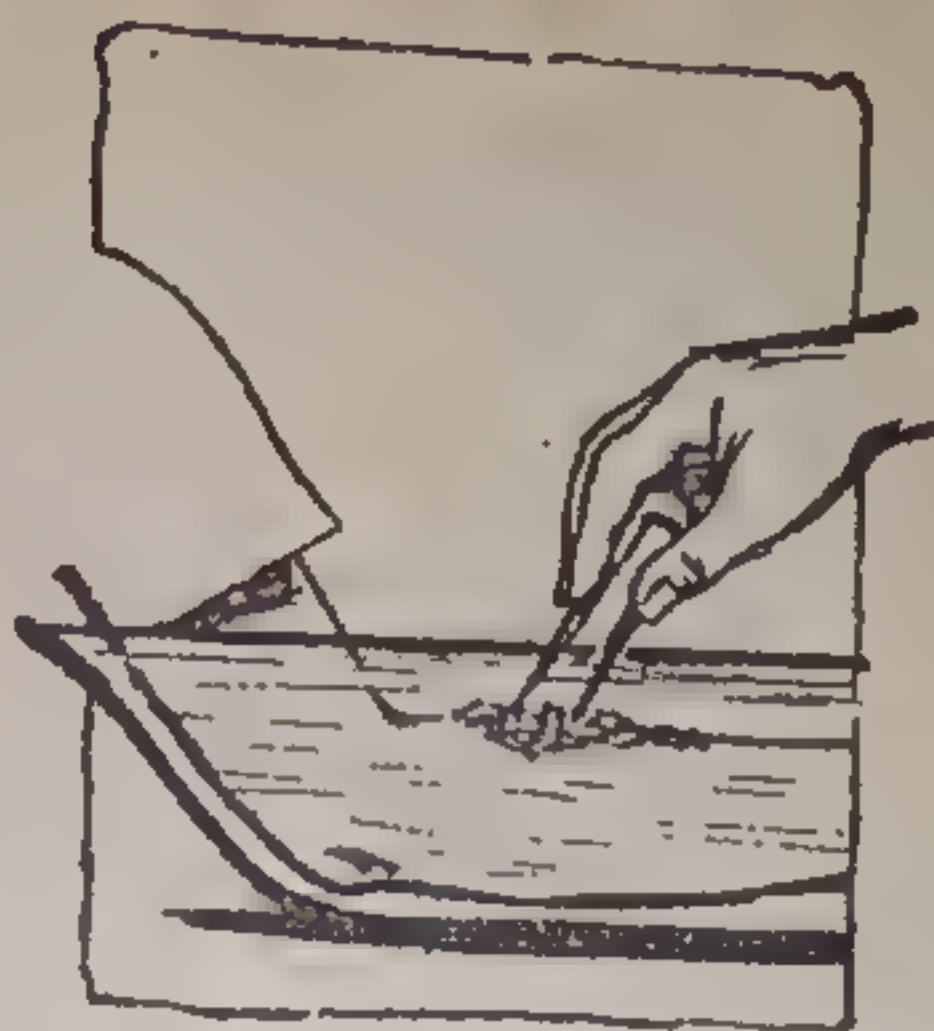
При поверхностных, незначительных по размеру термических (вызванных воздействием высокой температуры) ожогах сразу же после травмы обожженное место надо подержать под струей холодной воды минут пять—десять. Это уменьшит боль, ослабит жжение. Помогают и холодные примочки. Марле-



вые салфетки, смоченные холодной водой, надо менять по мере согревания, пока не утихнет боль. Если на коже нет пузырей, а только покраснение, пораженное место можно смочить спиртом, водкой, одеколоном. А потом наложить сухую стерильную повязку, которая предохранит от проникновения микробов. Можно использовать и чистую ткань, предварительно прогладив ее утюгом.

Обрабатывать место ожога спиртом, когда образовался пузырь, не следует. Достаточно наложить сухую стерильную повязку. И ни в коем случае нельзя прокалывать пузырь: так можно внести инфекцию в рану.

При попадании на кожу химического вещества основная задача—как можно быстрее его удалить. Нельзя обрабатывать пораженный участок тампоном, смоченным водой, так как это способствует проникновению химически активного вещества в глубже лежащие слои кожи. Смыть химическое вещество, особенно кислоту, можно только струей воды! В течение 15—20 минут надо обмывать пораженное место большим количеством холодной воды, лучше всего под краном или из чайника, лейки. Делают это и в том случае, если ожог вызвала серная кислота. Не следует бояться, что при взаимодействии с водой она вы-



зовет тепловую реакцию—так происходит, если воды мало. Обильное же орошение быстро удаляет кислоту с поверхности кожи, и тепловая реакция не возникает.

Особенно тщательно в течение трех-четырех часов необходимо смывать струей воды плавиковую кислоту—водный раствор фтористого водорода, чтобы в кожу не проникали ионы фтора.

После того, как кислота смыта с поверхности кожи, пораженный участок промывают щелочным раствором: мыльной водой или раствором пищевой соды (одна чайная ложка соды на стакан воды).

Запомните: при ожогах негашеной известью нельзя пользоваться водой! При взаимодействии извести и воды выделяется значительное количество тепла, что может привести к дополнительной травме. Ожоговую поверхность надо обработать каким-либо растительным маслом.

Фосфор, попавший на кожу, смывают струей воды или погружают руку или ногу в воду и под водой снимают кусочки фосфо-



ра пинцетом, ножницами или любыми другими подручными средствами.

Ожоги, нанесенные щелочью, обрабатывают слабым раствором уксусной или борной кислоты (чайная ложка на стакан во-

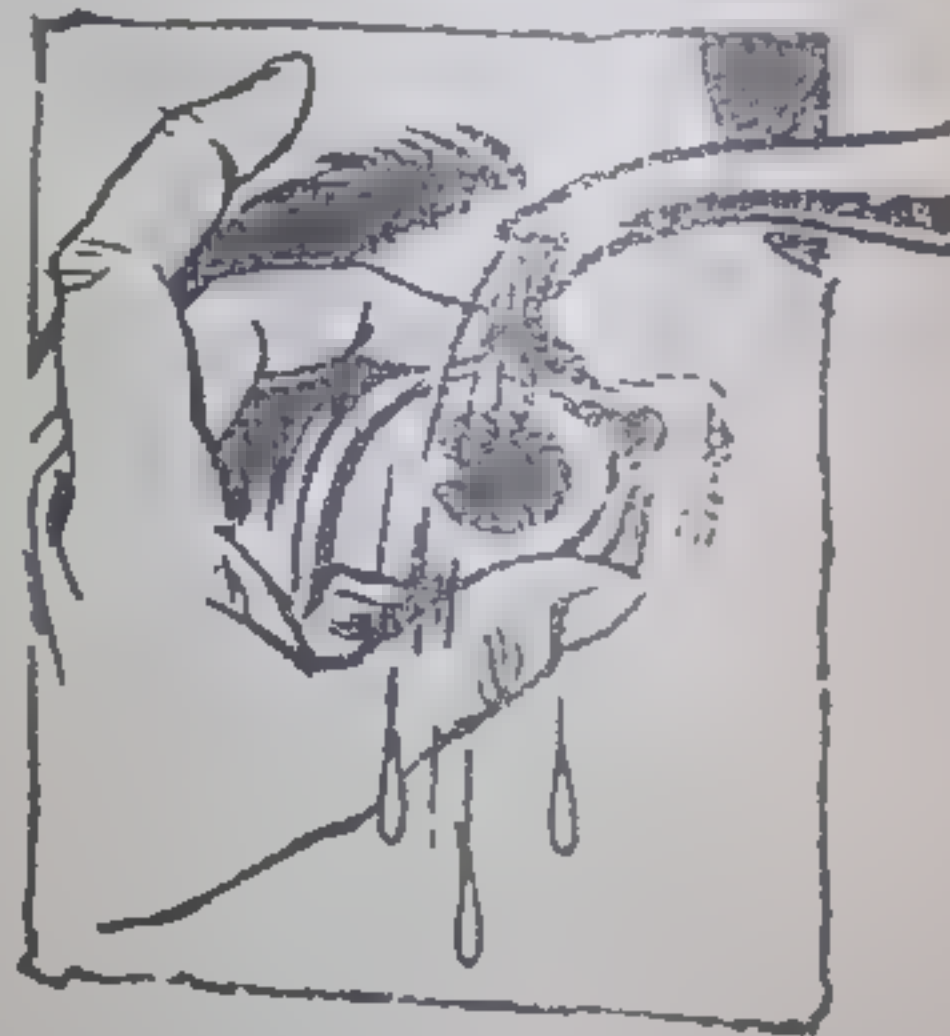
ды). На пораженное место можно наложить стерильную марлю или бинт, смочив их в одном из указанных растворов.

При любом ожоге не следует смазывать пораженную кожу препаратами, содержащими красящие вещества, например, бриллиантовой зеленью, раствором марганцовокислого калия, йодной настойкой. Если придется обращаться к врачу, это может помешать определить тяжесть ожогового поражения.

Хочу предупредить: при обширных ожогах, образовании на коже больших пузырей не тратьте драгоценное время на оказание помощи дома—нужна срочная квалифицированная медицинская помощь!

Нередки ожоги глаз химическими красителями—анилиновой краской, грифелем чернильного карандаша, чернилами.

Если в глаз попал краситель, его надо сразу же удалить влажным ватным или марлевым тампоном, а потом обильно промыть глаз борной кислотой (половина



чайной ложки на стакан воды), слабо-розовым раствором марганцовокислого калия или трехпроцентным раствором танина. Один из этих растворов наливают в специальный сосуд—ундинку (ее можно купить в аптеке) или в чисто вымытый чайник для заварки чая. Раздвинув веки пострадавшего, орошают глаз над раковиной, выливая раствор из ундинки или чайника. Если лекарственных растворов дома не оказалось, можно промыть глаз под струей воды из-под крана или остывшим жидким чаем из чайника. После промывания надо обязательно обратиться к окулисту, который решит вопрос о дальнейшем лечении.

Л. П. ЛОГИНОВ,  
кандидат  
медицинских наук



# МЕРЫ ПРИНЯТЫ

**3247** официальных ответов получила редакция в IV квартале минувшего года на острые сигналы и критические замечания читателей, направленные в различные организации и учреждения для проверки и принятия мер. Во многих письмах авторы поднимали вопросы большой общественной и социальной значимости: об охране окружающей среды, дальнейшем улучшении условий труда и отдыха, повышении культуры медицинского, бытового и торгового обслуживания—обо всем том, что непосредственно связано с улучшением жизни трудящихся и охраной народного здоровья. Сегодня мы печатаем некоторые ответы организаций и ведомств о мерах, принятых по письмам читателей.

## ЗА ЧИСТОТУ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА

Группа жителей второго Самгорского поселка Тбилиси в своем коллективном письме (более 80 подписей) в редакцию сообщала, что расположенный в центре поселка завод, изготавливающий строительные материалы, систематически загрязняет своими выбросами атмосферный воздух.

В ответе начальника главного санитарно-эпидемиологического управления Министерства здравоохранения Грузинской ССР В. Горгошидзе говорится, что факты соответствуют действительности. Завод не имеет пылеочистных сооружений и санитарно-защитной зоны, работает на старом, изношенном оборудовании. Главный государственный санитарный врач республики вынес постановление о приостановлении эксплуатации этого завода.

О необходимости усиления санитарного надзора по предупреждению загрязнения воздушного бассейна Новочеркасска написали в редакцию гг. Кулешова, Ермакова и другие.

Как сообщил заместитель главного врача Ростовской областной СЭС И. М. Чеботарев, в Новочеркасске за последнее время осуществлен комплекс градостроительных, технологических и санитарно-технических мер по охране атмосферного воздуха. Вокруг заводов—электродного и синтетических продуктов № 17—созданы санитарно-защитные зоны, в цехах осуществлены герметизация и аспирация оборудования. На всех энергоблоках Новочеркасской ГРЭС установлены электрофильтры и вторые, мокрые ступени очистки. Основной причиной выбросов отходов производства является неудовлетворительная эксплуатация очистных сооружений, что особенно сказывается при неблагоприятных метеорологических условиях. Главному государственному санитарному врачу Новочеркасска дано указание усилить контроль за режимом работы заводских очистных сооружений и виновных в нарушении привлекать к строгой ответственности.

## РАЗВИВАТЬ МЕСТНЫЕ КУОРТЫ

В письме ветерана труда и Великой Отечественной войны А. Н. Уткина из Челябинска говорилось о перспективах развития известного в Сибири санатория «Солнечный», о необходимости строительства стационарных благоустроенных зданий взамен ветхих—летних.

По сообщению председателя Челябинского областного совета по Управлению курортами профсоюзов Ф. А. Кузнецова, Центральный совет по управлению курортами принял постановление о реконструкции и расширении до 500 коек санатория «Солнечный» в Троицком. Строительные работы начнутся в 1978 году.

## РАВНОДУШИЕ—К ОТВЕТУ!

Инвалид труда А. У. Кондуков из города Орджоникидзе написал в редакцию жалобу на сотрудников клинической больницы скорой помощи, отказавших ему в госпитализации.

Заместитель министра здравоохранения Северо-Осетинской АССР Б. Л. Велицкий сообщил, что за равнодушие и грубое отношение к больному приказом Орджоникидзевского горздравотдела заведующему травматологическим отделением больницы скорой помощи В. А. Чопикашвили объявлен строгий выговор. За недостатки в организации лечебно-диагностического процесса и слабый контроль заместителю главного врача больницы Ч. Г. Касаеву объявлен выговор. Административные взыскания наложены также на хирургов Б. Г. Балатову и Д. Г. Бурнацеву. Больному А. У. Кондукову оказана квалифицированная медицинская помощь в стационаре.

## БОЛЬШЕ ЗАБОТЫ О ПАССАЖИРАХ

В письме читательницы В. П. Берестовой были высказаны критические замечания о низкой культуре обслуживания транзитных пассажиров на Казанском вокзале в Москве.

Начальник Главного пассажирского управления Министерства пу-

тей сообщения СССР Б. П. Зайцев сообщил редакции, что вопрос о работе Московско-Рязанского отделения и Казанского вокзала по обслуживанию пассажиров был рассмотрен на расширенном заседании технического совета. Имеющиеся серьезные недостатки, в том числе указанные в письме тов. Берестовой, были подвергнуты острой критике. За грубые нарушения установленного порядка обслуживания пассажиров привлечены к дисциплинарной ответственности заместитель начальника станции Москва—Пассажирская—Казанская В. И. Костромин, начальник Московско-Рязанской дистанции пути С. Н. Щербаков.

В целях создания наилучших удобств для пассажиров, особенно в период массовых перевозок, намечена реконструкция Казанского вокзала. Уже заканчивается сооружение пешеходного тоннеля с выходом со всех платформ в метро и переход под Комсомольской площадью. В дальнейшем будет реконструировано само здание вокзала и пристроен новый корпус по Ново-Рязанской улице.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ ШУМА СНИЖЕНА

Житель 2-го микрорайона Чирчика (Узбекская ССР) А. Г. Самодуров писал в «Здоровье» о том, что вскоре после вселения в новую трехкомнатную квартиру радость его семьи была омрачена беспрерывным шумом и вибрацией от холодильной установки открывшегося на первом этаже кафе «Гульнара».

По указанию главного государственного санитарного врача Чирчика Д. К. Цоя произведены замеры уровня шума в жилых помещениях дома № 4, в том числе и в квартире № 34, где проживает семья Самодурова. Шум действительно превышал предельно допустимые нормы. Постановлением городской СЭС кафе временно было закрыто. Трест «Общепит» принял меры по замене электромотора холодильного агрегата и изоляции хладопроводов, что позволило значительно снизить интенсивность шума и вибрации в окружающих квартирах.

тка Наташа-  
'од).

на с биркой  
'д).

я очень вни-  
лебями. изу-



# КАК СМЕНИТЬ БЕЛЬЕ БОЛЬНОМУ

ДОЛЖЕН  
УМЕТЬ  
КАЖДЫЙ

Менять постельное и нательное белье больному следует не реже одного раза в 10 дней. Иногда это приходится делать чаще. В таких случаях имейте запас чистого, тщательно отутюженного, но не крахмаленного белья. Оно не должно иметь грубых швов и заплат в той части, которая соприкасается с телом. Это необходимо для того, чтобы избежать раздражения кожи. Сменить белье больному можно двумя способами.

## ПЕРВЫЙ СПОСОБ ПРИМЕНЯЮТ В ТОМ СЛУЧАЕ, КОГДА БОЛЬНОМУ ЗАПРЕЩЕНО ДВИГАТЬСЯ.

Чистую простыню скатайте по длинной стороне, как бинт. Больного осторожно отодвиньте на край постели или поверните на бок. Свободный край грязной простыни сверните вдоль и на открытой части постели раскатайте чистую простыню. Подвиньте или поверните больного на бок на чистую простыню, грязную уберите, а затем чистую расправьте до конца. После этого осторожно подвиньте больного на середину постели, поправьте подушки и одеяло.



## ВТОРОЙ СПОСОБ УДОБЕН В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА БОЛЬНОГО МОЖНО ПРИПОДНИМАТЬ.

Чистую простыню, предварительно скатав поперек, расстилают по направлению от ног к голове. Для этого сначала, приподняв ноги больного под колени, скатайте ножной конец грязной простыни до пояса, на освободившемся месте разверните чистую простыню и опустите на нее ноги больного. Затем приподнимите больного со спины (он в это время обхватывает ухаживающего руками за шеей), уберите грязную простыню из-под верхней части его тела и полностью расстелите чистую.

Надо тщательно следить за тем, чтобы простыня под больным не имела складок и неровностей.

Чтобы сменить нательное белье, подведите ваши руки под крестец больного, захватите края рубашки и осторожно сверните ее до шеи. Затем поднимите обе руки больного и скатанную рубашку снимите через голову, а потом через руки.

Надевают рубашку в обратном порядке: сначала через руки, потом через голову и расправляют вдоль тела больного.

Тяжелобольных, которым нельзя даже приподняться, удобнее одевать в рубаху-распашонку, закрывающую грудь и руки, а края ее заправить с боков под спину.

Если надо переодеть больного с травмой руки, вначале снимайте рукав рубашки со здоровой руки, затем с больной, а надевайте в обратном порядке.





Витамин К участвует в процессах свертывания крови. Он стимулирует образование в печени протромбина и некоторых других факторов свертывания крови.

Уменьшение содержания протромбина в крови и как следствие понижение ее свертываемости — один из ранних признаков недостатка в организме витамина К. В дальнейшем это может привести к ломкости капилляров, повышению проницаемости кровеносных сосудов и возникновению геморрагий — внутренних кровоизлияний в различные ткани и органы.

Отрицательно сказывается недостаток витамина К и на обмене гистамина, серотонина, ацетилхолина — медиаторов, которые служат химически-

## СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ВИТАМИНЕ К:

для детей  
от 1 года до 3 лет —  
0,05—0,1 миллиграмма;  
для детей  
от 4 до 10 лет — 0,15 миллиграмма;  
для подростков  
от 11 до 17 лет — 0,2 миллиграмма;  
для взрослых — 0,3 миллиграмма;  
для беременных  
женщин — 1—2 миллиграмма;  
для женщин,  
кормящих грудью, —  
3—3,5 миллиграмма  
(первые 2—4 недели после родов);  
1—2 миллиграмма (в более поздние  
сроки).

## ВИТАМИН

Н. Г. БОГДАНОВ,  
профессор

# К



ми передатчиками нервных импульсов. В результате страдает функциональная активность скелетных мышц, гладкой мускулатуры внутренних органов.

Можно сказать, что в витамине К нуждается каждая клетка организма, поскольку он имеет большое значение для сохранения структурных, функциональных свойств клеточных мембран и органелл. Витамин К принимает также участие в осуществлении биоэнергетических процессов, поддержании баланса аденозинтрифосфорной кислоты и креатинфосфата — универсальных источников энергии в организме.

Поставщиком витамина К являются бактерии, населяющие толстую кишку; они продуцируют часть этого витамина. А другая часть суточной нормы поступает в организм с продуктами питания. Взрослый здоровый человек, как правило, не страдает от недостатка витамина К, даже если какое-то время он не поступает в организм извне. Другое дело новорожденные. В первые недели после рождения в кишечнике ребенка почти отсутствуют бактерии, синтезирующие витамин К. Поэтому женщине, кормящей грудью, именно в этот период рекомендуется несколько увеличить суточную норму витамина К.

### ВНИМАНИЕ!

Антибиотики, а также сульфаниламидные препараты способны подавлять жизнедеятельность микробов, синтезирующих витамин К, и тем самым создавать его дефицит в организме. Принимайте эти препараты только по рекомендации врача!

Продукты	Содержание витамина К в мг на 100 г продукта
шпинат	0,35
капуста белокочанная	0,08
капуста цветная	0,29
помидоры	0,04
горох /сухой/	0,1
кукуруза /зерно/	0,03
пшеница /зерно/	0,03
картофель	0,2
морковь	0,1
овекла	0,05
шиповник /ягоды/	0,27
земляника	0,02
печень свиная	0,12
печень говяжья	0,07

НАША  
ИНФОРМАЦИЯ

## Лапароскопия в гинекологии

Некоторые гинекологические заболевания, например, воспаление придатков матки, иногда напоминают по своему течению острый аппендицит или перитонит (воспаление брюшины), требующие немедленной операции.

Использование достижений науки и техники, в частности световолоконной гибкой оптики, позволило значительно расширить диагностические возможности. С помощью современных эндоскопических аппаратов — лапароскопов, — удается тщательно осмотреть органы брюшной полости, и в частности яичники, маточные трубы, матку.

В гинекологической клинике II МОЛГМИ впервые в нашей стране начали применять лапароскоп, когда требовалось подтвердить или отвергнуть предполагаемое воспаление маточных труб, нарушение целостности тканей (апоплексию) яичника, перекрут ножки кисты, внематочную беременность. Используя лапароскоп, производят и биопсию яичника, если нужно выяснить причину бесплодия, проверяют проходимость маточных труб, уточняют характер опухолей яичников и матки.

Лапароскоп стал хорошим помощником и в лечении. Под контролем этого аппарата гинекологи рассекают спайки в брюшной полости, образовавшиеся в результате воспалительного процесса и препятствующие наступлению беременности, прижигают очаги эндометриоза на брюшине, а при воспалении придатков матки вводят через дренажную трубку лекарственные препараты, что дает возможность быстро справиться с воспалительным процессом и в ряде случаев обойтись без операции.

Л. Н. БОГИНСКАЯ,  
кандидат  
медицинских наук

НАША  
ИНФОРМАЦИЯ



... всю страну, только на Дальнем Востоке побывал 7 раз, провёл 1700 лекций-сеансов, выступал на стадионах перед тысячами зрителей. Но в последнее время я решил: чтение лекций — все это интересно, а между тем время идет, и надо успеть сделать то, что я могу. — помочь как можно большему числу людей избавиться от страданий и болезней.

— Объясните, пожалуйста, вы воздействуете на весь организм в целом, а уж от какого недуга человек избавится — это непредсказуемо?

— Да, именно так. Я никогда не привлекаю сознание пациента к участию в борьбе с той или иной болезнью, никогда не говорю: вот сейчас у вас начнет рубцеваться язва или нормализоваться артериальное давление. Наоборот, стараюсь отвлекать его от мыслей о болезнях, мне не нужны его сосредоточенность и внимание. Я отказался от тишины, в группах во время сеансов лечения мы шутили, разговаривали.

Но мозг каждого человека имеет банк информации обо всех поломках в организме и в процессе воздействия на пациента я стремлюсь мобилизовать его внутренние ресурсы на борьбу

с различными химическими биологически активными соединениями. Наш организм — универсальная фармацевтическая система, способная создавать самые разнообразные внутренние лекарства, такие, как антитела, гормоны, нейропептиды, простагландины. Пока их обнаружено не много, но ясно, что они функционируют в гармоническом взаимодействии, образуя своеобразный слаженный оркестр.

Когда человек заболевает, происходит дисбаланс, сбой в работе этого оркестра, поскольку из-за каких-то внешних факторов нарушается количество и качество продуцируемых организмом химических соединений.

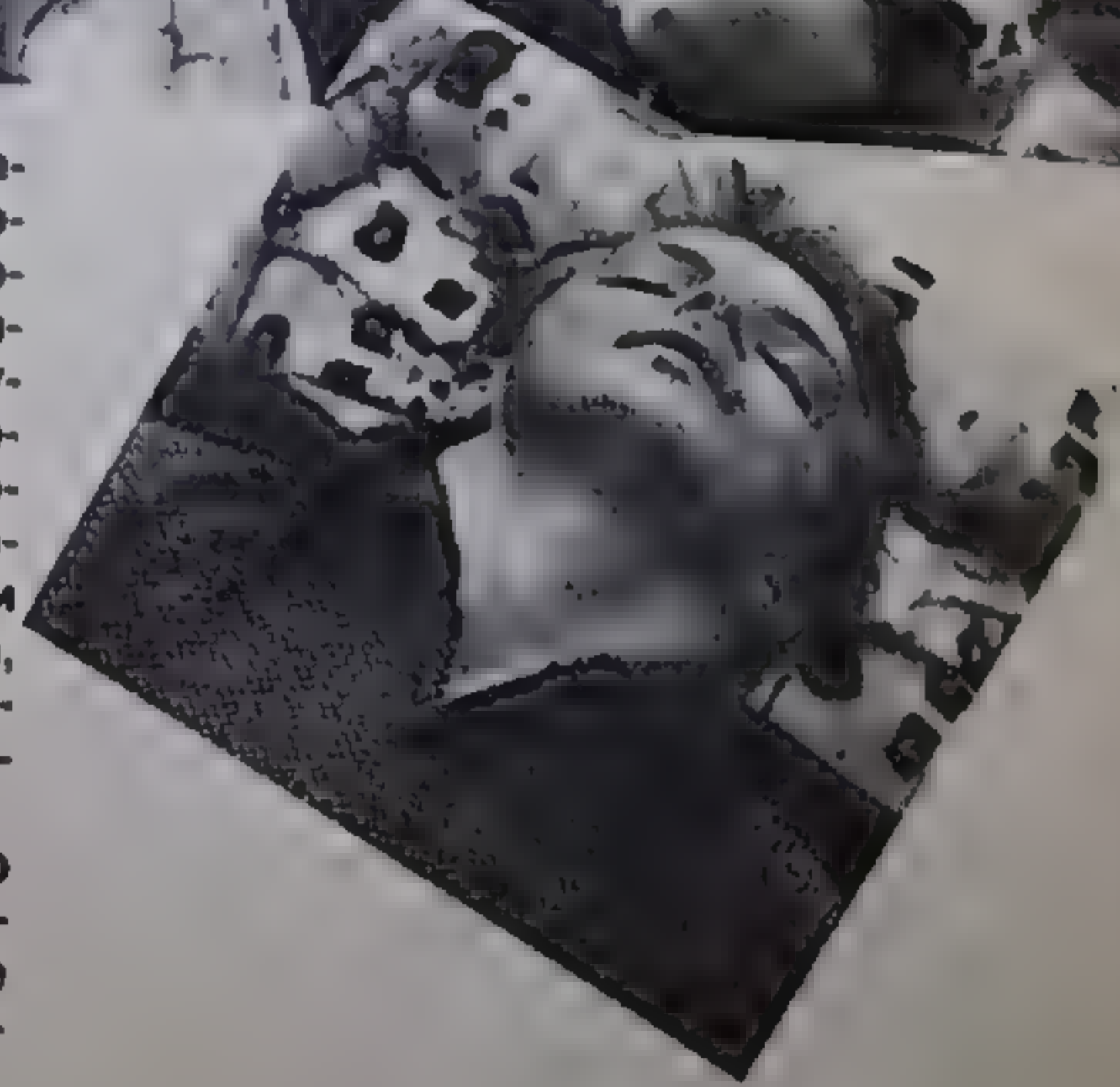
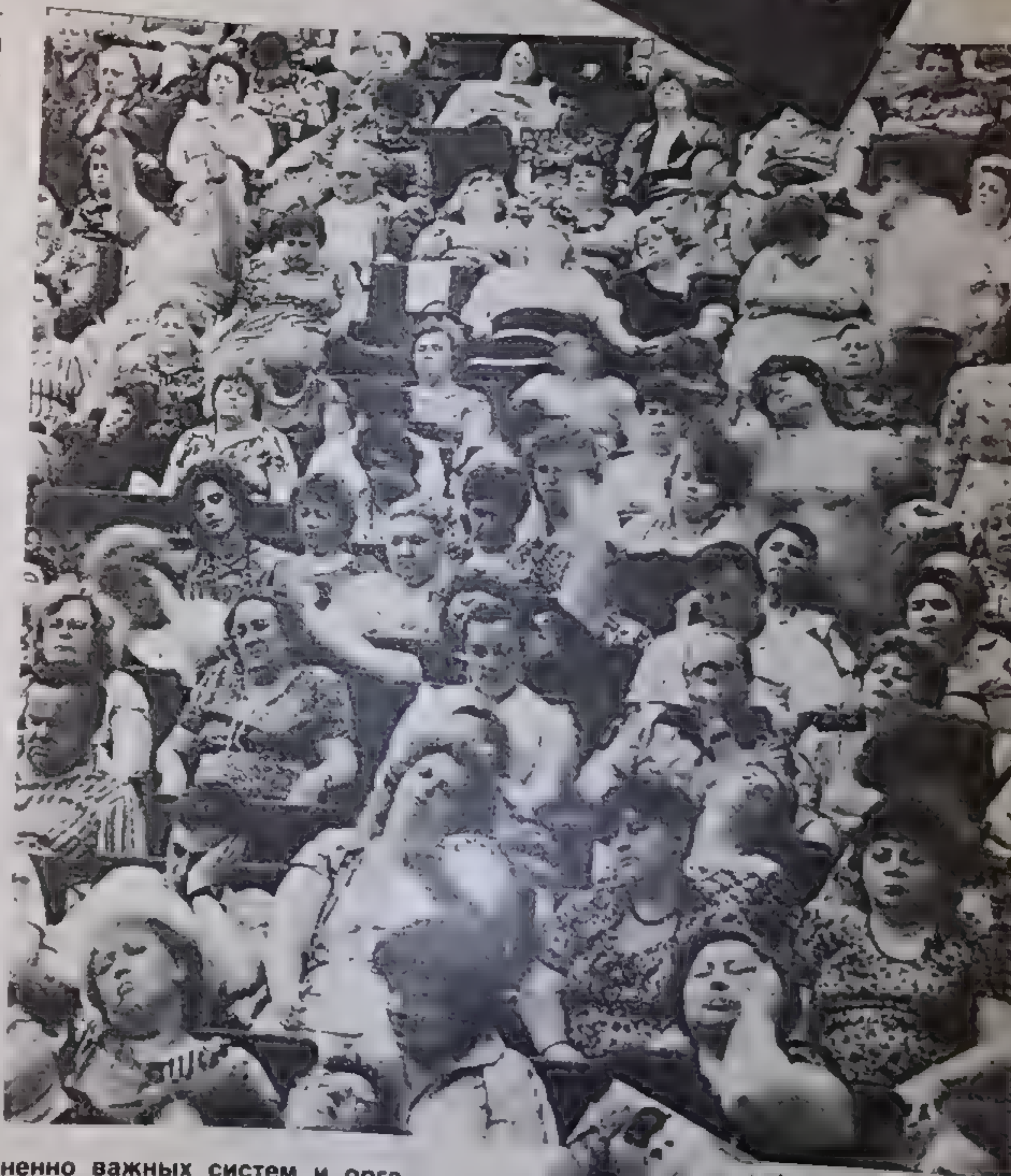
Под влиянием внушения дисбаланс выравнивается, организм выделяет какие-то еще неизвестные нам внутренние лекарства. В результате и происходит выздоровление от таких заболеваний, которые раньше относились к числу неподвластных воздействию психотерапии.

Химическую природу внушенного обезбоживания, например, доказывает такой интересный факт: в организме пациента образуются снимающие боль эндогенные морфиноподобные пептиды. Если ввести их антагонист — налоксон, пептиды блокируются и обезбоживания, как бы ни ста-

с А. М. Кашпировским состоялась, когда он ненадолго приехал к нам в Ленинград в Институт экспериментальной медицины АМН СССР. Мы провели тогда некоторые физиологические и биохимические исследования. И первые прикладные данные, которые были получены, свидетельствуют о том, что в организме больного под воздействием внушения может происходить нормализация физиологических и биохимических процессов.

А. М. Кашпировский сумел, к примеру, у больного паркинсонизмом тяжелой формы снять более чем на сутки проявления заболевания. Каким образом? За счет тотальной мобилизации резервов организма. Не думаю, что у такого больного могло бы наступить полное излечение. Но ведь есть много заболеваний, при которых поражение жиз-

рые возникают в организме под воздействием А. М. Кашпировского, то есть проследить за отдаленными результатами лечения. Небесполезно было бы определить, что за вещества выделяются в организме под влиянием внушения. Полагаю, что это скорее всего вещества пептидной природы, и, если бы их удалось выделить,



## ПИРОВСКОГО

с болезнью. Исход же этой борьбы решают способности и возможности организма конкретного человека. Вот почему не у каждого отмечается улучшение.

— А теперь, пожалуй, самый главный и самый сложный вопрос. Существует мнение, что с помощью психотерапевтического метода воздействия можно лечить только заболевания так называемого функционального характера, то есть не имеющие в своей основе каких-либо органических поражений. Вы же показали, что «география» психотерапевтического воздействия гораздо шире. Как вы это объясняете? Каков, по вашему мнению, механизм психотерапевтического лечения органических поражений? Например, почему рассасывается рубец?

— Я считаю, что в ответ на внушение организм больного «включает» биологическую саморегуляцию; при этом образу-

ется психотерапевт, не произойдет.

Сейчас, на мой взгляд, задача состоит в том, чтобы обнаружить вырабатывающиеся в организме под влиянием внушения вещества, расшифровать их химическую формулу, а затем если удастся, то и синтезировать их.

Итак, мнение А. М. Кашпировского о механизме его психотерапевтического воздействия на организм мы уже знаем. Совпадает ли оно с мнением ученых, интересующихся его методом работы?

Точка зрения физиолога, академика Н. П. БЕХТЕРЕВОЙ.

— Скажу сразу, метода нет, есть Кашпировский. У нас в стране немало психотерапевтов, гипнотизеров, но он, наверное, самый сильный. Я имею в виду силу его внушения — и словесного, и без слов.

Одна из наших встреч

ненно важных систем и органов не настолько сильно, чтобы его не смог компенсировать организм. Так вот, Кашпировский, на мой взгляд, внушением умеет снимать патологические состояния и способствовать излечению заболеваний только в том случае, если есть еще резервы организма, и в частности мозга. Исследования показали, что это именно так!

Конечно, интересно было бы выяснить, насколько длительны те физиологические и биохимические сдвиги, кото-

от. пример, от ... заниматься будет влиять на ... состоит их внимание на ... Например, на ...

рабле, ... космический полет, ... невесомости. В это время я оченно наблюдаю за ребятами, изу-



мы имели бы широкий спектр чекарств направленного действия.

Конечно, самое простое — отрицать все, что делает Кашпировский, но это не научный подход к проблеме. Надо не отрицать, а изучать!

— Как бы вы отнеслись к идее организовать сеансы Кашпировского по одному из каналов Центрального телевидения?

— Вполне положительно. Полагаю, что сеансы лечения больных, которые проводит Кашпировский, неплохо бы записывать на видеокассеты, тиражировать, а потом использовать в клиниках, санаториях и даже дома. Например, полезно было бы записать сеансы лечения энуреза — ночного недержания мочи у детей. Но я категорически против его «стадионных» выступлений. Считаю, что это недостойно врача.

— Наталья Петровна, не возникает у вас опасения, что подобное лечение в каких-то случаях может нанести вред здоровью людей?

— Думаю, что повредить сеансы А. М. Кашпировского никому не могут. В худшем случае внушение не окажет воздействия на организм. Но вот что касается обезболивания по телевидению, я против этого. Можно предположить, что он пошел на это, чтобы заставить людей поверить в его возможности. У Кашпировского

На это опасение Наталья Петровна Бехтерева как, впрочем, и многих других, с кем приходилось беседовать. А. М. Кашпировский во время нашей беседы в редакции ответил так:

— Особенного риска не было, я подстраховался телефонной связью с больной. Кроме того, ей была дана установка на обезболивание и на тот случай, если бы на короткое время прервалась телевизионная связь. Но, конечно, практиковать такие эксперименты нет необходимости. Эти операции, теперь их проведено уже три (две полостные операции выполнены в Тбилиси, а установку на обезболивание я давал из Киевской телестудии), нужны были исключительно для того, чтобы заставить людей поверить в себя. Да, да, в себя! Это важно не столько для меня, сколько для тех, кто у меня лечится. Но, вообще метод лечения внушением по телевидению имеет колоссальные преимущества, в том числе и экономические.

В январе — феврале нынешнего года украинское телевидение предоставило мне возможность провести пять сеансов лечения энуреза. За три с лишним часа — так называемых сеансов — удалось вылечить 72 процента больных, а ведь это только те, кто нам написал, а сколько еще вылеченных не учтено.

Более того, среди тех, кто вместе с детьми смотрел эти телепередачи, многие избавились от самых разных заболеваний, в том числе от псориаза, экземы, геморроя. Эти интересные данные также приведены в письмах телезрителей.

#### Позиция Минздрава СССР

Министерство здравоохранения СССР предложило Всесоюзному научному центру психического здоровья АМН СССР ознакомиться с работой врача-психотерапевта А. М. Кашпировского и дать ей оценку.

#### ОТ РЕДАКЦИИ.

Когда верстался этот номер журнала, нам сообщили, что на Центральном телевидении решается вопрос о подготовке передач — сеансов психотерапии, которые проведет врач А. М. Кашпировский.

# ТИТЕННИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА ШЭНА

Китайский врач Шэн известен как популяризатор одной из эффективных систем психофизиологической регуляции для пожилых людей, истоки которой теряются в глубине веков. Гимнастика по системе Шэна сочетает движение и глубокую концентрацию внимания на выполняемом упражнении, дыхательную гимнастику и самомассаж. Особенно привлекателен для пожилых людей рекомендуемый Шэном массаж стоп, на которых, как известно, расположено большое количество биологически активных точек.

Эту гимнастику полезно освоить не только людям пожилого возраста, но и ослабленным после болезни, в период восстановления. Практически гимнастика по системе Шэна не имеет противопоказаний. Но страдающим хроническими заболеваниями все-таки необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

*«Я поступаю так: после туалета сажусь и медленно осматриваю себя с ног до головы. В это время вспоминаю облик моих родителей, свое прошлое, все приятное в жизни, успокаиваюсь на хорошем, затем на короткое время делаю мертвый взгляд по способу буддистов (неподвижный взгляд, устремленный в пространство) и начинаю упражнения. Закончив занятия, я опять немного отдыхаю» — так советует поступать доктор Шэн.*

Первые 26 упражнений выполняйте сидя, можно прямо в кровати, остальные — стоя.

1. Сидя в позе Будды, то есть скрестив ноги, положить большие пальцы рук на ладони, сжать кулаки и положить кулаки на нижнюю часть живота. Сделать 50 медленных и спокойных вдохов и выдохов (рисунок 1).

2. Сидя, как в упражнении 1, 36 раз подвигать челюстями, как при пережевывании пищи

3. 100 раз кистями массировать колени.

4. Кисти согнутых в локтях рук положить на поясницу, пальцы растопырить, 100 раз вертикальными движениями массировать позвоночник.

5. Сидя, как в упражнении 4, 100 раз массировать спину.

6. 100 раз массировать бока сверху до бедер.

7. Массировать живот круговыми движениями. По 20

## ЧИТАТЕЛЬ ДЕЛИТСЯ ОПЫТОМ

### ВАРЮ КАРТОФЕЛЬ ДВАЖДЫ

В последнее время заметно снизились вкусовые качества очень популярного в народе картофеля. Даже жареный и тушеный он имеет какой-то специфический привкус. Что это — нитраты или какие-либо другие метаморфозы, не знаю. Но хочу предложить свой, можно сказать, семейный способ двойной водной обработки картофеля. Он прост и заключается в следующем: одновременно ставлю на огонь две кастрюли с водой. Очищенный картофель погружаю в одну из них и довожу до кипения. Затем сливаю воду (в

ней как говорят специалисты, и сконцентрированы нитраты), а картофель перекладываю во вторую кастрюлю с подсоленным кипятком и довожу до готовности.

Приготовленный таким способом картофель не имеет специфического горьковатого привкуса да и цвет приобретает натуральный.

В. Н. КУЗНЕЦОВ  
Москва

### ФИЛЬТР ПЫЛЕСОСА ОЧИЩАЮ ВОДОЙ

Очистить матерчатый фильтр пылесоса от пыли — дело не из приятных. Если делать это на улице, неизбежно часть пыли



# ДОРОГА ДЛИННОЮ В ГОД



Космонавты М. Манаров и В. Титов.

*Космонавты устали, хотя и продолжали добросовестно отвечать на мои вопросы. А когда к нам подошел чуть запоздавший врач, то оба — и Владимир Титов, и Муса Манаров — разом воскликнули: «Наконец-то, доктор!» И объяснили: «Когда в космос летят двое, значит, экипаж состоит из трех человек, третий — врач. Самое доверенное лицо. Он остается на Земле, но благополучие полета во многом зависит от него». Е. А. Кобзев сопровождает уже не первый экипаж. Это сорокалетний мужчина, отличный специалист, эрудит. Сдержан в оценках. Добр и порядочен. Так мне его охарактеризовали космонавты.*

**Е**вгений Александрович, провожая ребят в полет, о чем вы больше всего тревожились?

— Столько пережито за этот долгий год и трудного, и счастливого, что сразу и не вспомнишь... Пожалуй, волновала психологическая совместимость космонавтов. Ведь это был самый длительный полет за всю историю освоения космоса. Ребятам предстояло вместе прожить многие месяцы. А, согласитесь, не с каждым человеком любой из нас сможет пробыть так долго, да еще в замкнутом пространстве. Поэтому после психологического тестирования, когда наука подтвердила совместимость Володи и Мусы, началась предполетная тренировка. Ребята должны были научиться подстраиваться друг под друга, перешагивать через собственное «я». Понять, что порой ни уважение, ни доброжелательность не могут застраховать от конфликтов, что страшен не сам конфликт, а неумение выйти из него.

— Случалось такое с другими экипажами?

— Да, случалось. Некоторые после полета не могли даже здороваться друг с другом.

Готовя Володю и Мусу в полет, мы вместе анализировали их достоинства и недостатки; я пытался научить ребят прощать слабости друг другу, стараться не реагировать на негативные черты характера, которые присущи каждому из нас.

— Кто же из них первым шел на примирение?

— И тот, и другой, в зависимости от ситуации. Муса более гибок в общении, Володя справедлив, но ему надо время на осмысление ситуации. И главное — на всем протяжении полета ребята не растеряли порядочности, доброты.

— Если возникали конфликты, каким образом «разряжались» космонавты? Что им помогало?

— Их интеллект. И хобби. Без этого в полете трудно. От размолвки можно уйти в любимое дело, отрешиться ото всего на какое-то время, а потом эмоции затихают, отношения незаметно теплеют. Оба любят свою работу и часто просили прислать книги по специальности, газеты, журналы, новинки литературы.

Замкнутое пространство давит на человека, и надо уметь занять свой ум в свободное от работы время. Чем выше интеллект, тем шире круг интересов и разнообразнее досуг.

— Раньше считалось, что космонавт обязан отлично разбираться в вопросах своей специальности, быть исключительно здоровым, а об интеллекте речь не заходила...

— Без этого невозможен длительный полет! Космонавт должен уметь отвлекать себя от многих вещей. Например, от изменений в самочувствии. Не заниматься самоедством, которое обязательно будет влиять на психику. Земля и так заостряет их внимание на состоянии здоровья. Например, на станции шумно, а шум, естественно, влияет на слуховой аппарат. Медики тревожатся, проводят массу исследо-

ваний, которые все равно бессильны помочь космонавтам, потому что устранить шум на станции пока не удастся. А ребята начинают прислушиваться по вечерам к себе, и порой им начинает казаться, что глохнут.

То же самое и с головной болью. Она возникает периодически. Иногда космонавты снимают ее препаратами, иногда работой на тренажерах, иногда боль проходит сама. Земля волнуется, тербит борт, желая помочь, снять дискомфорт.

— А эффект получается обратный, Земля не помогает, а мешает...

— В какой-то степени да. Ребята замыкаются и молчат, понимая, что чем откровеннее будешь с Землей, тем больше создадут медицинских комиссий, которые замучают вопросами. Поэтому часто я ребятам давал профилактические советы сам, разговаривая с ними по врачебному каналу связи, чтобы наш разговор остался в тайне. Это предусмотрено.

— Но для откровенных бесед нужны близкие отношения? Врач должен быть другом?

— Обязательно. Врача не назначают, его выбирает экипаж.

— Евгений Александрович, что вы предпринимали, если обнаруживался какой-либо сбой во взаимоотношениях на борту?

— В предполетный период проводится тренировка на транспортном корабле, где «от» и «до» проигрывается космический полет, кроме состояния невесомости. В это время я очень внимательно наблюдаю за ребятами, изу-



Из гигиенических процедур рекомендую особо выделить следующую: во время умывания надо обязательно три-четыре раза промыть полость носа, втягивая теплую воду или прибегая к помощи резиновой груши. Такое промывание чрезвычайно важно для профилактики респираторных заболеваний. В период эпидемий гриппа оно позволит вам оградить себя от болезни.

Перед завтраком полезно выпить немного жидкости (чай, кофе, молоко, вода): это подготовит органы желудочно-кишечного тракта к приему пищи.

В середине трудового дня для восстановления работоспособности неплохо по-



фото 1

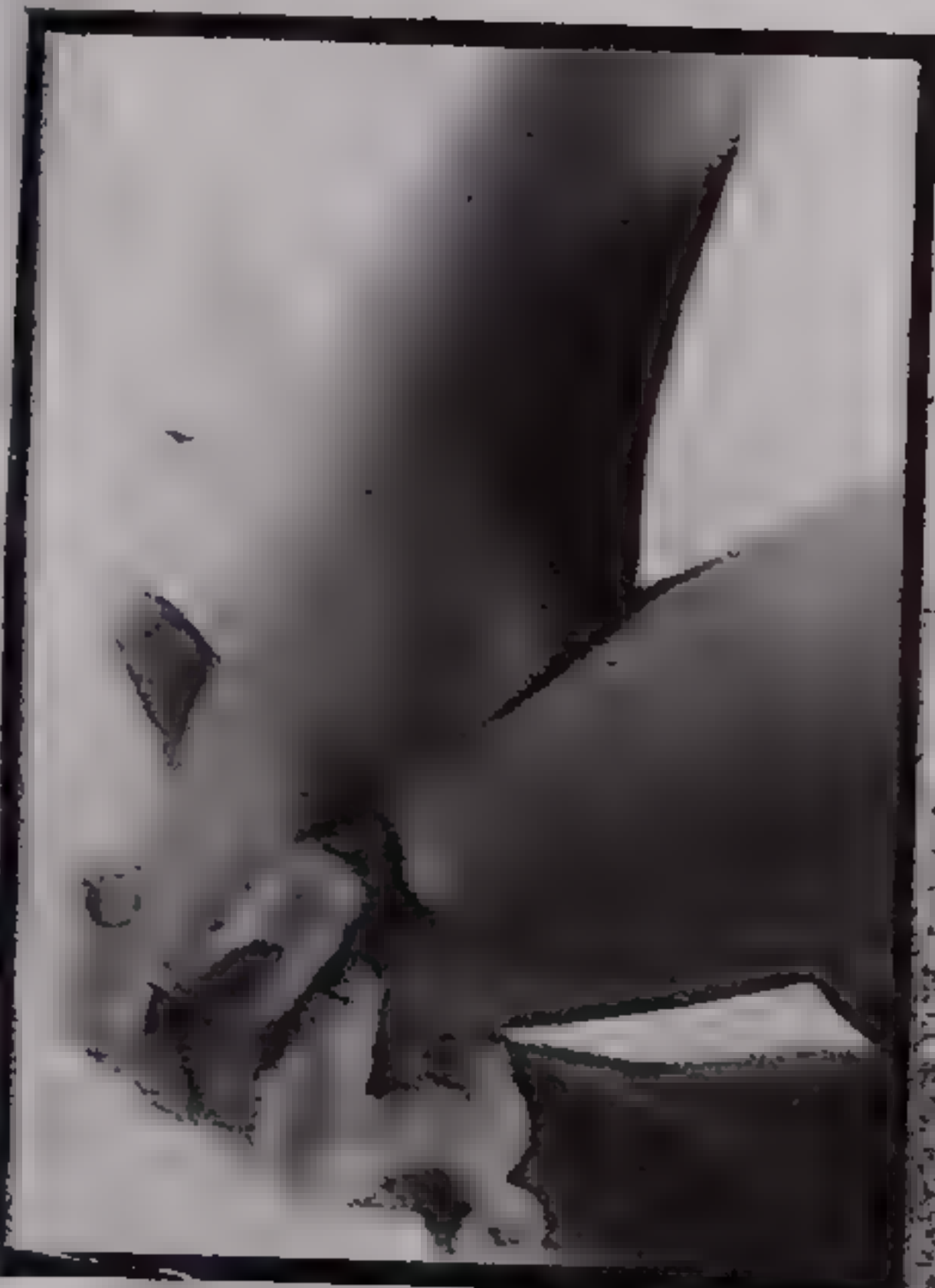


фото 2



фото 3

центр,  
регулирующий  
энергетическую  
и дыхательную  
системы

фото 4



вторить элементы дыхательной гимнастики и точечного самомассажа. Вы это уже умеете.

Вечером перед сном мысленно проанализируйте прожитый день, составьте план следующего, начиная с момента пробуждения. Час просыпания выделите особо. Мысленно повторите его несколько раз. Придет день, когда вы сможете обойтись без будильника. Звонок будильника — всегда стрессовая ситуация. Лучше научить свой организм просыпаться самому. Нарботанная за длительное время привычка чувствовать свои биологические часы позволит вам просыпаться в любой мысленно запрограммированный час.

По восточным канонам, идеал постели — ватный (можно плотный поролоновый) матрас, уложенный на досках. Обязательно перед сном проветрите комнату. Во время сна в ней не должно быть сквозняков. Укрывайтесь легким одеялом, надевайте свободное нижнее белье. Тело должно быть раскрепощено, кожа — легко дышать.

Небольшое примечание. Распространены разные рекомендации, касающиеся расположения тела относительно сторон света. Проведите эксперимент на себе. В течение нескольких дней каждую ночь ориентируйте тело головой на восток, запад, север, юг. Отдайте предпочтение наиболее комфортному для вас положению во время сна.

Итак, закройте лицо ладонями, согревая глаза и нос, что позволит максимально расслабиться. Спокойной ночи! Доброго утра!

Б. Ч. ОГАЙ,  
кандидат медицинских наук



## «ИПЛИКАТОР КУЗНЕЦОВА» ПОМОГАЕТ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

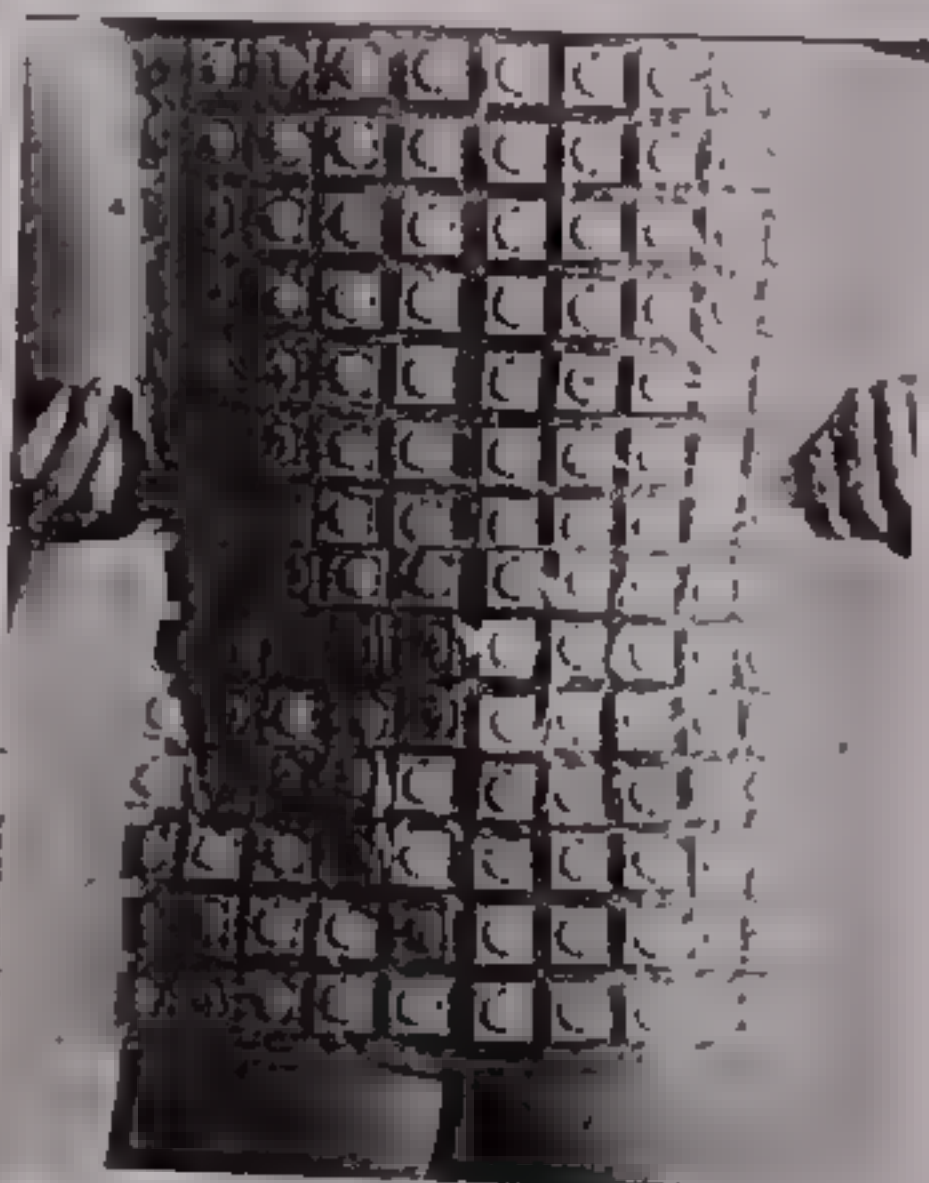
Один раз в неделю поглотить полезно каждому. Можно пить только воду, простую или минеральную — до 1,5 литра. Если нет камней в желчном пузыре и других противопоказаний, можно сделать в этот день с утра натощак тюбаж (выпить смесь, состоящую из 15 граммов растительного масла, 15 граммов крепкого отвара ромашки, 15 граммов теплой воды и лечь на правый бок минут на 40, не прикладывая грелки), а на ночь — очистить кишечник и сделать микроклизму с растительным маслом или отваром ромашки. В тех случаях, когда клизмы противопоказаны, можно обойтись тюбажем с ксилитом (2 столовые ложки ксилита на 1 стакан любой подогретой минеральной воды).

Пациентам, которым мы назначаем 2—3 разгрузочных дня в неделю, даем только соки. Любой сок, лучше све-

В эти дни мы рекомендуем больше быть на воздухе, ходить пешком, можно на лыжах, но в меру, без перегрузки.

Хорошим помощником в комплексном лечении остеохондроза стал «Ипликатор Кузнецова». Пластина с колющими модулями должна покрывать весь позвоночник и всю спину, захватывая сегменты, расположенные выше и ниже болевых участков. Так, при шейном остеохондрозе надо захватывать всю воротниковую зону и даже затылок, при поясничном — копчик.

Иглы раздражают поверхностные кожные рецепторы, что вызывает сначала местную, а затем и общую реакцию организма. В основе этой реакции лежат сложные нейрорегуляторные и гуморальные механизмы. Под воздействием иглоаппликации в центральной нервной системе вырабатываются мор-



Наложив так ипликатор, лягте на спину.

жий, а не консервированный, надо разбавить наполовину водой. В день — до 1,5 литра сока. Во время разгрузки надо активно двигаться, выполнять весь комплекс лечебной физкультуры, рекомендуемой при остеохондрозе позвоночника (упражнения на его растягивание, выпрямление, закручивание), самомассаж спины, ног, принимать душ с последующим растиранием полотенцем, хорошо сходить в сауну.

финоподобные пептиды — эндорфины и энкефалины, которые подавляют боль сначала на уровне спинного мозга, а затем и головного. Кроме того, улучшая кровообращение, ипликатор снимает в тканях мышечное напряжение, боль в мышцах и позвоночнике, успокаивает нервную систему.

Надо знать, что при хроническом остеохондрозе боль прекращается не сразу, а после 10—15 процедур.

И. С. ИСТОМИНА,  
кандидат  
медицинских наук



**В КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ВКЛЮЧАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ СТОПЫ К НАГРУЗКАМ И УКРЕПЛЯЮЩИЕ МЫШЦЫ, КОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТ УЧАСТИЕ В ПОДДЕРЖАНИИ СВОДА СТОПЫ.**

**Д**еформация стоп — продольное или поперечное плоскостопие — доставляет много страданий. При продольном плоскостопии (а оно развивается одинаково часто как у мужчин, так и у женщин) тяжелеет походка, движения в суставах стоп становятся ограниченными, они болят, особенно после долгой ходьбы.

Поперечное плоскостопие и его следствие — наружное искривление большого пальца и молоткообразная деформация других пальцев чаще бывают у женщин, так как опорная площадь женской стопы меньше мужской, а масса тела женщин с возрастом нарастает более интенсивно. И оттого, что большая масса давит на меньшую опору, стопа «распластывается». Одна из ведущих причин поперечного плоскостопия — наследственное к нему предрасположение на фоне врожденной слабости связочно-мышечного аппарата.

У тех, кто страдает поперечным плоскостопием, на подош-

## ПЛОСКОСТОПИЕ

венной поверхности стоп образуются болезненные натоптыши, а на пальцах — мозоли; они очень болезненны и обычную, не ортопедическую, обувь носить становится уже невозможно.

От постоянного травмирования обувью на внутреннем крае головки одной плюсневой кости появляются и постепенно увеличиваются костно-хрящевые разрастания, так называемые косточки. Кожа над ними грубеет, часто воспаляется, развивается подкожный бурсит, сопровождающийся сильной болью. От присоединения инфекции может возникнуть и рецидивирующий гнойный бурсит.

Обычно при статической деформации стоп врач назначает консервативное лечение. И хотя рассчитывать на устранение всех возникших при этом нарушений не приходится, удается снять боль и воспрепятствовать прогрессированию плоскостопия, что тоже немало.

Комплекс лечения включает ежедневные теплые ножные ванночки (температура воды 36—37°) продолжительностью 10—15 минут. Насухо вытерев ноги и смазав кожу пательным кремом, приступайте к лечебной гимнастике.

Основные упражнения: сгибание и разгибание пальцев, захват пальцами мелких предметов, например карандашей, спичечных коробок, растягивание большими пальцами круглой резинки, круговые движения в голеностопных суставах, обхватывание стопами и катание мяча, катание скалки.

Очень полезен массаж стоп и голеней.

Обучиться приемам самомассажа можно в кабинете лечебной физкультуры. Голень массируют в направлении от голеностопного сустава к коленному, прорабатывая все группы мышц. Основные приемы: поглаживание, глубокое растирание, разминание. На стопах массируют





## «МЕДИМПЭКС» — НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР

Лекарственные препараты из Венгрии есть буквально в каждой аптеке нашей страны. Они завоевали огромное доверие советских врачей и больных.

Это очень качественная продукция, а ее поставщик — внешнеторговое предприятие венгерской фармацевтической промышленности «МЕДИМПЭКС» — надежный партнер. Такую оценку на пресс-конференции, посвященной 25-летию со дня открытия в СССР постоянного представительства «МЕДИМПЭКС», дали начальник Главного аптечного управления Минздрава СССР А. Д. Апазов, заместитель министра Минмедбиопрома СССР Н. Ф. Данилин, ответственный работник Медэкспорта Е. В. Фокин, профессора Е. И. Жаров, Л. А. Вайсберг, Г. М. Руденко и другие.

За последнее десятилетие в полтора раза возросли поставки продукции венгерских фармацевтов в нашу страну. Сегодня они составляют десятую часть всех отечественных лекарственных ресурсов. Важно отметить, что речь идет не только о количественном росте товарооборота (в 1988 году он составил 280 миллионов рублей). Своей главной задачей наши партнеры считают постоянное обновление ассортимента, оперативное удовлетворение возникающих потребностей в тех или иных медицинских средствах, разработку и поставку новых современных лекарств.

Благодаря огромной научно-исследовательской работе, техническому и технологическому перевооружению отрасли мировой престиж венгерских фармакологов неуклонно растет. И, надо отдать должное, все самое лучшее незамедлительно предлагается советским коллегам. Среди почти 180 наименований препаратов, которые Венгрия поставляет в СССР, более четверти — оригинальные лекарственные средства, а свыше одной пятой — лицензионные. Около тридцати самых новых и современных лекарств находятся сегодня на клинической апробации.

Растет объем экспорта ветеринарных средств (противопаразитарные препараты, антибиотики, вакцины против вирусных заболеваний сельскохозяйственных животных).

Генеральный директор «МЕДИМПЭКСА» Бела Лацаи подчеркнул в своем выступлении, что фирма не рассматривает сотрудничество с нашей страной только как выход на обширный рынок сбыта. Оно давно уже стало творческим. С 12 советскими предприятиями ведутся экономически выгодные для обеих сторон совместные работы по производству медицинских препаратов. Венгерские специалисты видят большие перспективы дальнейшего сотрудничества и укрепления этих контактов.

Совместные советско-венгерские торговые отношения давно уже вышли за рамки чисто деловых. Гуманизм, милосердие, стремление прийти на помощь, облегчить боль и страдание — характерная черта наших венгерских партнеров. Свидетельство тому — решение, которое приняло руководство «МЕДИМПЭКСА»: безвозмездно отправить в районы Армении, пострадавшие от землетрясения, на 1 миллион рублей самых нужных и необходимых там медицинских препаратов и средств диагностики.

Н. АЛЕКСЕЕВА

только подошвенную поверхность, поглаживая и растирая ее тыльной стороной полусогнутых пальцев рук по направлению от пальцев к пяточной области.

При стойкой резкой боли, которая беспокоит даже в состоянии покоя, мы рекомендуем физиотерапевтическое лечение. Улучшая кровообращение, оно снимает болевой синдром, предупреждает развитие вторичного деформирующего артроза суставов.

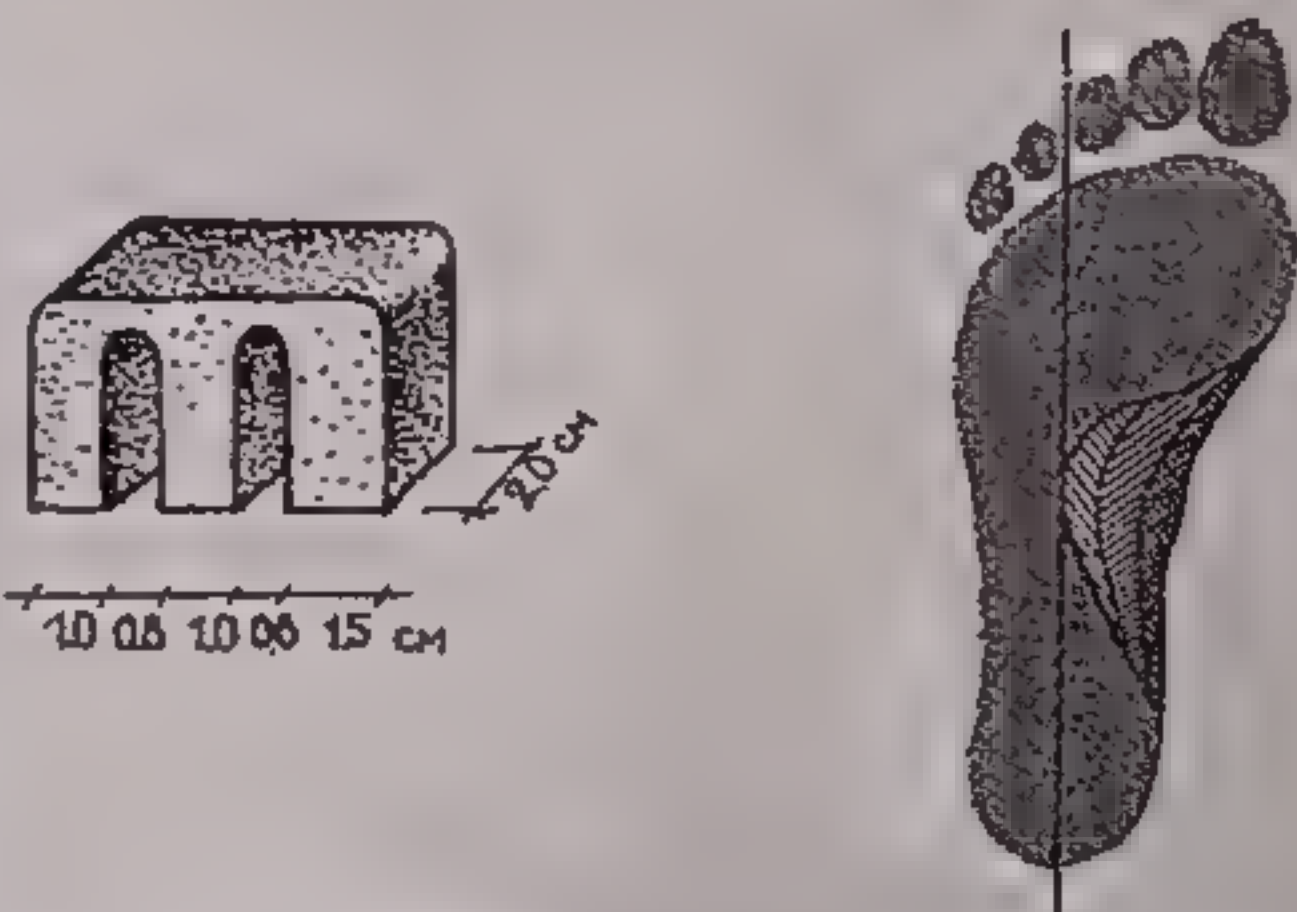
Однако ни одна из вышеперечисленных процедур не будет эффективной без применения ортопедических средств. При начальных степенях плоскостопия можно ограничиться ортопедическими стельками: их вкладывают в обычную обувь. Естественно, она должна быть на один номер больше, глубокой, лучше со шнуровкой. А если деформация стоп значительна, врач-ортопед назначает ортопедическую обувь

поперечно стопы, с валиком со стороны подошвы, поролоновые прокладки в виде клина между 1-м и 2-м пальцами и другие. Сделать их можно самим, вырезав из поролона (см. рисунок).

В случае безуспешности консервативного лечения, при усилении боли и значительном нарушении функции стоп показано оперативное лечение. В каждом конкретном случае вопрос о необходимости хирургического вмешательства решает врач-ортопед.

Заботиться о профилактике плоскостопия необходимо уже с первых лет жизни. Пусть ребенок ходит босиком по песку, гальке, скошенной траве, по бревну, лазает по канату. Учите его плавать, ходить на лыжах.

В комплекс утренней гимнастики и детям, и взрослым полезно включать упражнения, повышающие выносливость стопы к нагрузкам и укрепляющие



Также поролоновые прокладки при поперечном плоскостопии удерживают в нормальном положении отклоняющийся наружу 1-й палец и предупреждают образование мозолей на согнутых 2-м и 3-м пальцах.

На плантограмме представлены три степени продольного плоскостопия. Определить, какой степени плоскостопие у вас, можно самому. Для этого на пол положите лист бумаги, сверху любой кусок материи, смоченный штемпельной краской, а поверх — кусок полиэтиленовой пленки. Встаньте обеими ногами на пленку, и пусть контур ва-

ших стоп кто-нибудь из домашних обведет карандашом. На бумаге останутся контур и отпечаток подошвенной поверхности стопы.

На отпечатке между третьим и четвертым пальцами поставьте точку и соедините ее линией с центром пятки. Промежуток от этой линии до внутреннего контура стопы (подсводное пространство) разделите на три равные части. В норме подсводное пространство не закрашивается. При продольном плоскостопии I степени закрашенная часть занимает  $\frac{1}{3}$  подсводного пространства, при II —  $\frac{2}{3}$ , а при III степени будет закрашено все подсводное пространство.

с учетом индивидуальных особенностей стоп пациента.

При поперечном плоскостопии и его осложнениях («косточках», молоткообразной деформации пальцев) врач назначает различные корригирующие приспособления, в том числе резиновые манжеты, охватывающие

мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы. Это — сгибание и разгибание пальцев, круговые движения стопами, приведение стоп кнутри, ходьба на носках, на наружных краях стоп.

Все это так просто, а эффект поразительный!



# НЕ ПО СОВЕСТИ И ВО ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

увеличилось, а количество людей убавилось, он должен приостановить работу котла и проверить его техническую исправность. Иначе может произойти взрыв. И еще надо знать, что к обслуживанию котлов допускаются рабочие не моложе 18 лет и прошедшие специальную подготовку.

Бывает, не соблюдают установленных правил и при очистке и ремонте канализационных или водопроводных колодцев, жижесборников. Во-первых, эту работу должны выполнять не один-два человека, а бригада, состоящая не менее чем из трех человек. Во-вторых, перед

## АВАРИЙ!

спуском в колодец его полагают проветрить, нагнетая в него воздух в течение 10 минут. И, в-третьих, спускаться в колодцы и жижесборники можно только в шланговых противогазах и с аккумуляторным фонарем, напряжение в котором не выше 12 вольт.

Машины и механизмы, используемые для подвоза корма к кормушкам на выгонах, должны быть всегда исправны, а вращающиеся механизмы ограждены. Иначе могут пострадать стоящие рядом с кормораздатчиком люди.

Доярок, скотников к местам дойки на летние пастбища положено доставлять только на специально для этого предназначенном автотранспорте. Категорически запрещается использовать для этих целей тракторные прицепы и тележки.

Следует позаботиться и о том, чтобы временные помещения для животноводов на летних пастбищах были обеспечены защитой от атмосферного электричества (молний) и противопожарным инвентарем.

Остановитесь у булочной или магазина, где торгуют хлебом, и понаблюдайте, как несут его покупатели. Кто держит буханку рукой в перчатке, кто зажал батон под мышкой, кто сунул булку в сетку вместе с овощами, картошкой и другими продуктами. Редко-редко встречаются покупатели, которые кладут хлеб в целлофановый пакет.

И вот ведь что интересно: никакую другую покупку, будь то мыло или носки, никогда не завернутыми в сумку не бросят. А хлеб, важнейший, можно сказать, продукт питания, без которого и за стол-то никто не садится, несут из магазина как попало.

Обратите внимание и на то, как покупают хлеб.

Бывая по долгу службы в разных городах, районных центрах, поселках, я специально захожу в булочные и вижу везде одно и то же... Очень многие покупатели перетрагивают несколько батончиков, пока не выберут тот, который понравится. И даже если на прилавке лежат вилки, пользуются ими, как правило, далеко не все.

В торговом зале магазинов самообслуживания присутствует чаще всего только кассир, а ему за всем доглядеть трудно. Да к тому же работники торговли, если и видят подобные безобразия, предпочитают в конфликт с покупателем не вступать. Ведь он, как объяснили мне в одном магазине, обидевшись, может и жалобу написать!

А некоторые продавцы вообще считают, что в их обязанности не входит контроль за тем, как обращаются покупатели с хлебом; достаточно, чтобы покупка правильно оплачивалась.

Как-то я обратил внимание продавца булочной, наблюдавшей за торговлей в зале, на то, что покупательница перетрагивала несколько батончиков, прежде чем выбрала один. В ответ на мое замечание продавщица не без иронии ответила: «А что же, я милиционера должна пригласить, чтобы он ловил нарушителей порядка?»

Хотя я не врач, а юрист, но знаю, что такое обращение с хлебом опасно для здоровья. Ведь известно, что дизентерию, например, называют болезнью грязных рук, и, следовательно, трогая хлеб, иной покупатель может стать источником заражения тех, кто потом этот хлеб будет есть.

Существует и еще одна, на мой взгляд, не менее важная — нравственная сторона проблемы. Небрежное, некультурное обращение с хлебом свидетельствует о неуважении к труду людей, которые выращивают зерно и выпекают хлеб.



И что обидно: казалось бы, где, как не на селе, люди знают цену хлебу. А на деле получается наоборот: именно сельские жители часто носят хлеб открытым в сетке. А некоторые поступают вообще недопустимо. Приносят домой буханки и крошат их... на корм скоту!

Уверен, что с раннего детства и на селе, и в городе надо воспитывать уважение к хлебу, учить детей бережно и аккуратно с ним обращаться. И в этом очень важен пример взрослых. Мы не должны выбрасывать куски хлеба, покупать его столько, сколько семья сможет съесть.

В. КОНДРАШОВ  
Ярцево Смоленской области





# ВЫ ВЗЯЛИ СОБАКУ...

ЖИВОТНЫЕ  
В ДОМЕ

В материалах этой рубрики специалисты Московской ветеринарной академии имени К.И.Скрябина будут рассказывать о правилах содержания животных в доме.

Н. А. МАСИМОВ,  
кандидат  
ветеринарных наук

Преданность собаки своему хозяину поистине безгранична. Это-то прежде всего и ценят люди и, как правило, тоже сильно привязываются к своему четвероногому другу. Но бывает, к сожалению, и наоборот. И пусть не покажется странным, если, прежде чем говорить о домашних собаках, я скажу о бездомных.

Голодные, одичавшие, они бродят по задворкам, роются в мусорных ящиках. А у большинства из них был когда-то дом, хозяин. Но то ли уехал он куда-то, предательски бросив собаку, то ли держали ее в доме для забавы детям, пока она была щенком, а потом выгнали, то ли стало трудно за ней ухаживать, то ли надоело, но так или иначе собака оказалась на улице. Явление очень печальное. И крайне опасное. Ведь именно одичавшие собаки становятся переносчиками серьезных заболеваний, например, бешенства. В природе постоянно существует резервуар возбудителя этой инфекции, и от диких животных, в частности, лисиц, широко распространенных во всех регионах нашей страны, могут заразиться бродячие, бездомные собаки, а от них и домашние.

Мой первый совет тем, кто собирается завести собаку: хорошенько обдумайте этот шаг и решайтесь на него только в том случае, если вы готовы взять на себя не только приятные, но и обременительные заботы. И не на месяц-другой, а на 10—12 лет — такова в среднем продолжительность жизни городских собак.

Породистую собаку лучше всего приобрести через собаководческий клуб. Если же вы согласны и на беспородного пса, а он, кстати, доставит вам не меньше радости, обратитесь в ветеринарное учреждение.

Но в том случае, когда вы приютили собаку брошенную, бездомную, — обязательно обратитесь в ветеринарную лечебницу, чтобы проверить, здорова ли она. Не забудьте ее зарегистрировать в районной ветеринарной станции, а если вы живете в сельской местности — в ветеринарном участке.

Итак, в доме появилась собака. У нее должно быть свое постоянное место, где-нибудь подальше от туалета, кухни и батареи отопления.

Подстилкой для собаки может служить не слишком мягкий, например, поролоновый, матрац. Обтяните его легко моющейся тканью и раз в месяц стирайте ее. Кроме того, надо почаще чистить подстилку пылесосом.

В определенном месте следует и кормить собаку. Не позволяйте ей находиться у обеденного стола, когда едите сами, и тем более не кормите из рук. У собаки должна быть своя посуда: одна миска для пищи (ее надо мыть после каждого кормления), другая — для воды, которую не забывайте менять утром и вечером.

С самого начала приучайте собаку к чистоплотности. Не разрешайте залезать на диван, в кресло и тем более на постель, становиться лапами на стулья, приносить со двора кости и другие предметы.

Когда меня спрашивают, как часто нужно мыть собаку, я отвечаю, что обычно в этом нет необходимости. Собака не потеет, потому что в отличие от других животных у нее нет потовых желез. И она сама себя очищает: зимой — повалявшись в снегу, летом — искупавшись в пруду или речке, весной и осенью — побегав под дождем. В ненастную погоду по возвращении домой достаточно вытереть ей влажной тряпкой лапы и подбрюшье. Мытье же с мылом (а кое-кто моет собак хозяйственным мылом и даже стиральными порошками, что совершенно недопустимо) раздражает кожу, и собака начинает сильно чесаться. Кроме того, от мыла обезжиривается шерсть и нарушается ее структура. Мытье собаки оправдано только в том случае, если у нее завелись эктопаразиты, например, блохи. Для их уничтожения существуют специальные шампуни: «Мухтар», «Пушок», «Пудель».

А вот вычесывать собак, особенно длинношерстных, надо хотя бы один-два раза в неделю. И не только ради красоты. Во время этой процедуры удаляются выпавшие, обломившиеся шерстинки, подшерсток, мельчайшие частицы эпидермиса. Если же собаку не вычесывать, все это попадает в воздух квартиры, а значит, и в дыхательные пути человека.

Если вы взяли месячного щенка, первое время придется мириться с тем, что он оставляет лужицы на полу. Но уже с двухмесячного возраста его можно и нужно приучать проситься на улицу, а щенка овчарки и лайки — даже с месячного. Как только вы заметите, что щенок начинает беспокоиться, скулить, обнюхивать подстилку, сразу же выводите его. В дальнейшем собака постепенно привыкнет к тому, что ее выводят дважды в день.

Выходя с собакой на улицу, обязательно надевайте на нее намордник и берите ее на короткий поводок, особенно если гуляете в людных местах и там, где могут оказаться дети.

Для собаки совершенно естественно обнюхивать во время гуляния испражнения сородичей. Старайтесь это пресекать — в испражнениях часто содержатся яйца гельминтов (глистов). Собака, заразившись, может заразить человека.

Кстати, есть простое и достаточно надежное средство профилактики гельминтоза у собаки: раз или два раза в месяц добавляйте ей в пищу головку мелко нарезанного сырого лука или чеснока. Не забывайте и о ежегодных прививках против бешенства.

Очень важно оградить собаку от контактов с дворовыми кошками. Опыт показывает, что именно от них чаще всего заражаются собаки стригущим лишаем, а затем заражают и своих хозяев.

Знайте: когда собака чем-либо заболевает, ее поведение меняется. Она вяло выполняет команды хозяина, неохотно выходит на прогулки, предпочитает лежать, не ест. Кроме того, у заболевшей собаки шерсть обычно утрачивает блеск и шелковистость, а нередко начинает и вылезать. Могут появиться гнойные выделения из глаз, носа, понос или, наоборот, запор. Все это, а также учащение дыхания и повышение температуры тела выше 39 градусов должно побудить вас показать собаку ветеринарному врачу.

К сожалению, известны случаи, когда заболевшую собаку не лечат, а выгоняют из дома. Поэтому я закончу тем, с чего начал. Если вы хотите освободиться от собаки — больной или здоровой, не бросайте ее на произвол судьбы, сдайте ее в ветеринарное учреждение!



Прежде чем приступить к занятию, не забудьте открыть форточку, надеть легкие туфли или босиком. А теперь улыбнитесь партнеру по танцу или себе, если вы сегодня танцуете в одиночестве. Постарайтесь отвлечься от каждодневных забот и перенестись в прекрасный мир движения и звуков.

Если вы хорошо усвоили наш первый урок, вы уже без напряжения повторяете танцевальные шаги.

Движения должны быть свободными, раскованными, в танце участвует все тело. Мышцы рук и плечевого пояса расслаблены, руки двигаются свободно и чуть согнуты в локтях. Кстати, на счет «четыре» вы можете поднимать их над головой. Дышите ровно, спокойно.



4



8

«два» — переносим тяжесть тела на правую ногу (фото 6);

«три» — переносим тяжесть тела на левую ногу (фото 7);

«четыре» — поворачиваемся на левой ноге влево на 90 градусов и одновременно коленом правой ноги стараемся коснуться живота (фото 8).

Сначала нужно выучить танцевальные шаги в медленном темпе, без музыки. Теперь включите популярную песню Р. Паулса «Миллион алых роз». Четыре такта музыки — и вы можете импровизировать, создавая свой рисунок танца. Желаем успеха!

В. А. КАЛЬНИБОЛОЦКИЙ,  
кандидат  
биологических наук

Овладеть общим гигиеническим самомассажем и научиться применять его в зависимости от своего состояния: утром, чтобы быстрее стряхнуть остатки сна, войти в рабочий ритм; вечером, чтобы снять усталость, может только тот, кто хорошо освоит технику выполнения приемов самомассажа.

## САМОМАССАЖ

### ЛИЦА, ГОЛОВЫ И ШЕИ



**Самомассаж лица.** Сядьте на кровать или стул; ноги на полу, на ширине плеч. Ладонной поверхностью четырех пальцев (кроме больших), обеих рук выполните поглаживание от середины лба к височным областям; от надбровных дуг к волосистой части головы. Височные области поглаживайте основаниями ладоней по направлению к верхнему краю ушных раковин. После поглаживания выполните этими же пальцами круговые растирания височных областей и легкие надавливания на них основаниями ладоней.

Теперь приступим к разминанию. Подушечками средних и безымянных пальцев обеих рук делайте полукруглые или спиралевидные движения в сторону мизинцев, в тех же направлениях, что и поглаживание (рисунок 1). Заканчивайте разминание легкими поглаживаниями и надавливаниями на височные области.

Следующий этап — поглаживание тыльными поверхностями пальцев обеих рук: от наружных углов глаз к вискам, к ушным раковинам (на уровне козелка) и к мочке уха; от крыльев носа и углов рта к мочкам ушей и, наконец, от середины подбородка по краю нижней челюсти к мочке уха (рисунок 2).

Большие пальцы обеих рук — под нижней челюстью, средние пальцы — у внутренних углов глаз. Продвигая подушечки средних пальцев вниз, сделайте поглаживание (рисунок 3). Закончите выполнение приема поглаживанием тыльными поверхностями пальцев обеих рук областей шеи, обоз-

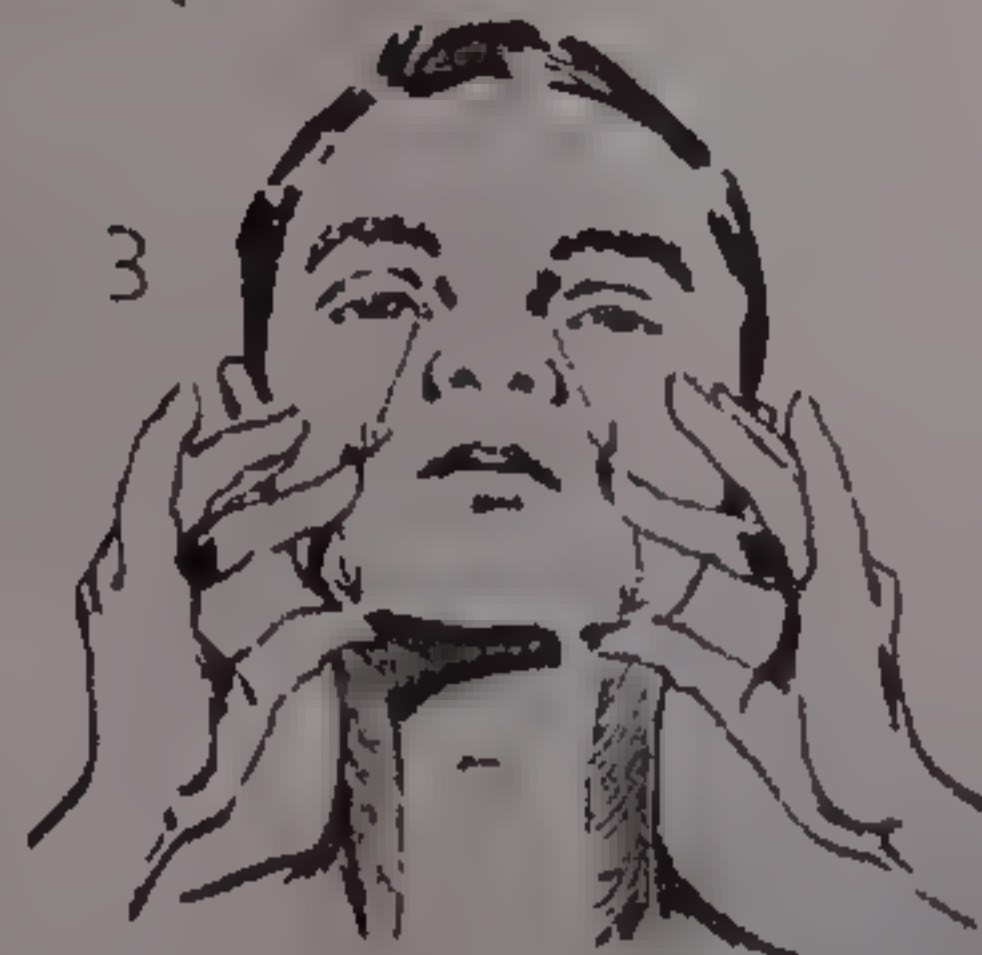
наченных штрихами на рисунке 3.

Закройте глаза. Подушечками указательных и средних пальцев обеих рук сделайте легкое поглаживание нижнего края глазниц от височных ямок к внутренним углам глаз; не отрывая средних пальцев, погладьте ими переносицу по направлению к бровям. Закончите движение поглаживанием бровей внутренней поверхностью указательных и средних пальцев (указательные пальцы находятся над бровями, а средние — под бровями).

Выполните щипцеобразное разминание бровей. Захватите брови у пере-



2



3



носоци большими и указательными пальцами, так, чтобы большие пальцы находились снизу, а указательные — сверху. Прерывисто надавливая, продвигайте пальцы к наружным углам глаз. Разминание бровей закончите легкими поглаживаниями.

В заключение сделайте поглаживание лба, височных областей, выполните легкие надавливания ладонями на височные области. **Самомассаж лба и области около глаз следует делать очень нежно, без смещения кожи.**

Существенным дополнением к самомассажу лица являются движения глазными яблоками (15—20 секунд) вправо—вверх, влево—вверх, вправо—вниз, влево—вниз и по кругу вправо и влево. Глаза при этом закрыты.

Имейте в виду: данная схема самомассажа лица не может быть использована для косметического массажа. Она является основой для гигиенического самомассажа, который способствует нормализации мозгового кровообращения, тонуса сосудов головного мозга.

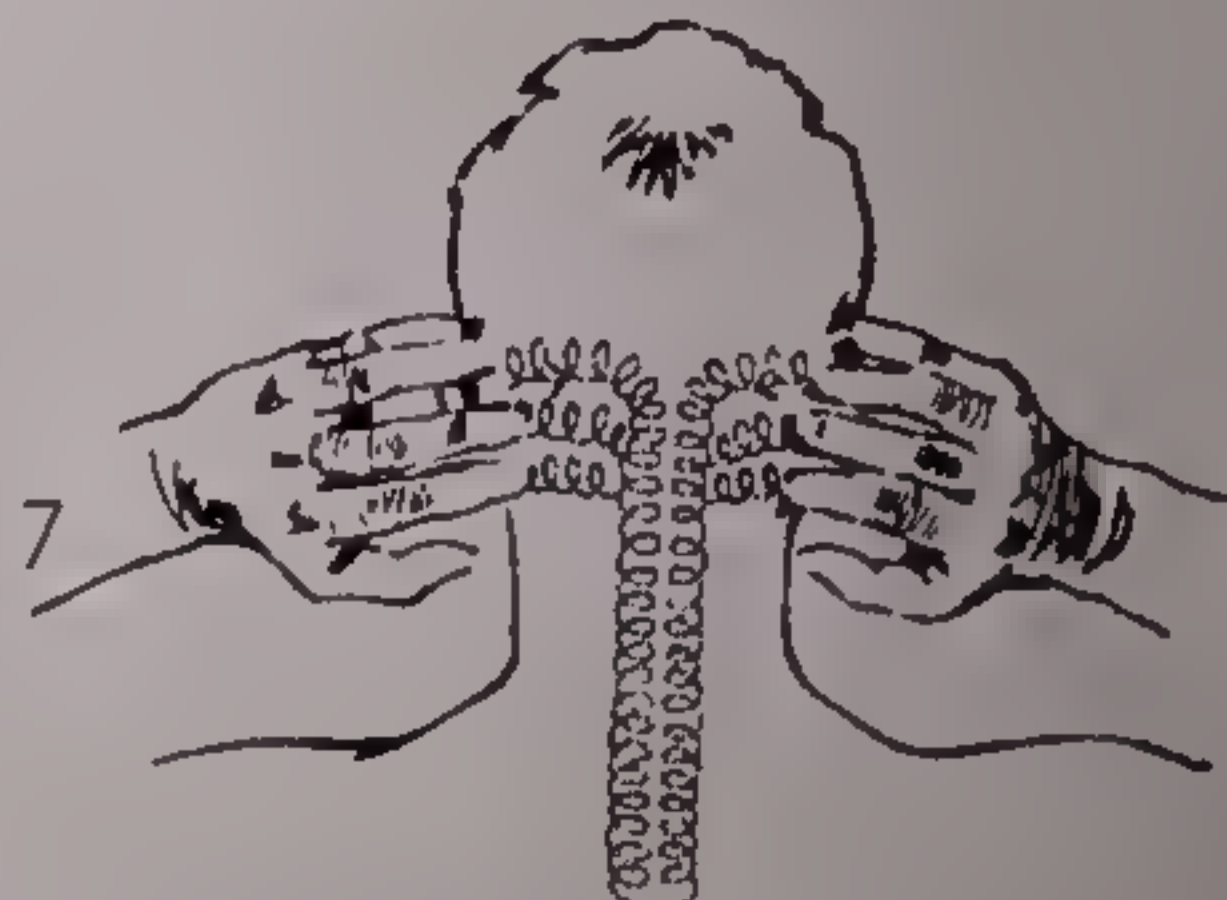
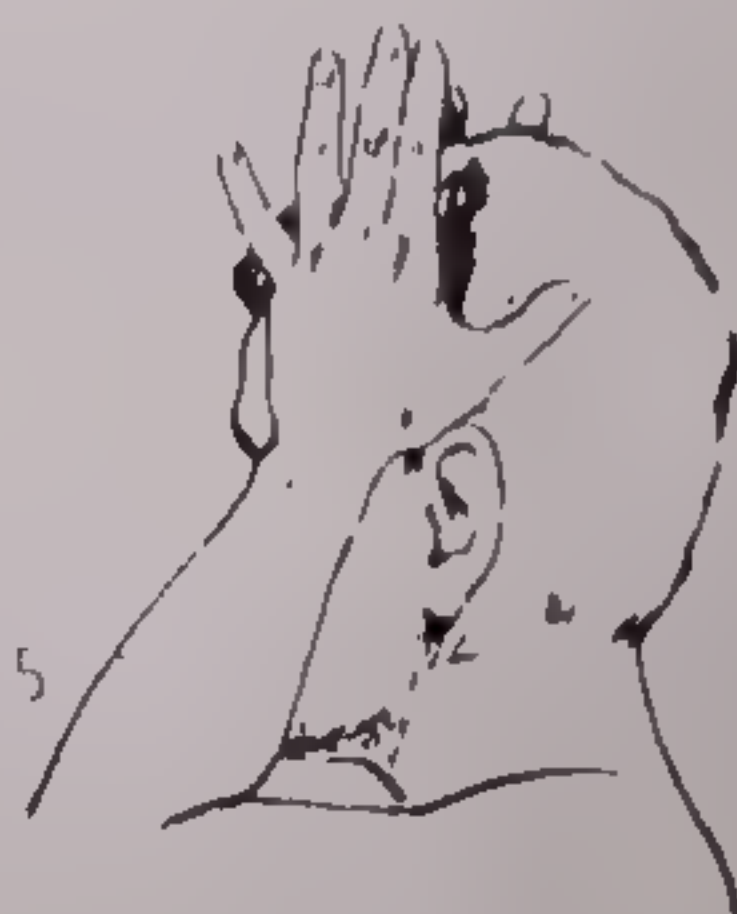
**Самомассаж волосистой части головы.** Голову массируют также в положении сидя, ноги на полу на ширине плеч. Направление движений должно соответствовать направлению роста волос.

Начните с попеременного поглаживания ладонями обеих рук в направлении от лба к затылку. Затем попеременно ладонными поверхностями пальцев обеих рук делайте поглаживание этой же части головы от ее средней линии в стороны и вниз по направлению к вискам и ушам (рисунки 4, пунктирные линии). После этого основаниями ладоней произведите поглаживание от висков к сосцевидному отростку, расположенному за мочкой уха, и углу нижней челюсти (рисунок 5). Руки продвигаются одновременно и параллельно друг другу.

Затем ладонями и ладонными поверхностями пальцев обеих рук выполняют поглаживание затылочной области от макушки вниз—в стороны, к сосцевидным отросткам и углам нижней челюсти и вниз—назад, к шее (рисунок 4, сплошные линии).

На тех же участках, в той же последовательности и по тем же направлениям, что и поглаживание ладонными поверхностями, сделайте поглаживание подушечками расставленных, полусогнутых пальцев.

Разминать и растирать мышцы и кожные покровы головы можно прямолинейными, круговыми и спиральными движениями в тех же направлениях, как при поглаживании. При этом подушечки пальцев не только надавливают на кожу, но и смещают ее в разные стороны.



Обхватив голову граблеобразно расставленными пальцами, сделайте прерывистые надавливания по всей ее поверхности.

Затем выполните легкое поколачивание подушечками пальцев в ритме барабанной дроби (в тех же направлениях).

Закончите самомассаж головы поглаживанием.

Если по каким-либо причинам перед массажем волосистой части головы вы не провели самомассаж лица, то для улучшения венозного

кровообращения, а также лимфотока рекомендуется произвести легкое спиральное разминание лобной, височной и затылочной мышц, а после самомассажа головы сделать самомассаж шеи.

**Самомассаж шеи и надплечий.** Сядьте на край кровати или стула, левую ногу положите на колено правой. Правую руку занесите за голову на затылок, левой рукой обопритесь на приподнятое бедро левой ноги и придерживайте правую руку. Ладонью правой руки выполните прямолинейные поглаживания мышц задней поверхности шеи и левого надплечья: от затылка вниз и в сторону к плечевому суставу (рисунок 6). (Правая сторона массируется ладонью левой руки, меняется и положение ног.)

Аналогичным образом изменяя исходное положение, сделайте в том же направлении выжимание тех же мышц—скользящее надавливание ребром ладони (со стороны мизинца), поставленной поперек мышц.

Несильно надавливая подушечками четырех пальцев обеих рук, делайте спиральное растирание от сосцевидных отростков к центру затылка и, насколько позволяют руки, вниз по обеим сторонам позвоночника (рисунок 7).

Разминают мышцы задней поверхности шеи и надплечий в том же исходном положении и по тем же направлениям, что и поглаживание, подушечками четырех пальцев делая вращательные спиральные движения в сторону мизинца. Правая рука массирует левую сторону, левая—правую.

Заканчивайте самомассаж задней поверхности шеи и надплечий поглаживанием.

**Самомассаж передней и боковых поверхностей шеи.** Сядьте на кровать или стул; ноги на полу на ширине плеч. Приподняв подбородок немного вверх и обхватив ладонью переднюю и боковую поверхности шеи, выполните попеременные обхватывающие поглаживания двумя руками: от центра подбородка и угла нижней челюсти к яремной ямке груди. Левая рука начинает делать поглаживание, когда правая его заканчивает.

Самомассаж шеи целесообразно дополнить наклонами, поворотами и вращениями головой в обе стороны. Выполняйте их в медленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений.

**Самомассаж боковых и передних поверхностей шеи** делайте осторожно, так как здесь расположены сонные артерии. Сильное надавливание на них может вызвать обморочное состояние.



**Н**еприятные ощущения в области живота могут появиться в самое неподходящее время. И часто, стремясь поскорее от них избавиться, мы сами себе назначаем лечение: прикладываем к животу теплую грелку, выпиваем таблетку бесалона, но-шпы или анальгина. А иногда набираемся терпения и ждем, когда неприятные ощущения пройдут сами собой.

Ну, а если боль в животе возникает у человека, уже побывавшего в больнице с похожим приступом и знающего, что у него хронический колит или гастрит, или дуоденит, или панкреатит, то возникшая ситуация для него обычно предельно ясна: надо срочно принять те таблетки, которые рекомендовал врач.

Конечно, нельзя отрицать, что у многих людей в подобных случаях возникают сомнения в правильности принятого решения, но они отбрасываются как не стоящие внимания. Ведь большинство людей склонно, к сожалению, недооценивать грозящую их здоровью опасность.

А кончиться все это может вот чем...

...У молодой женщины боль в животе, тошнота появились через час после обеда в столовой. «Несвежая котлета», — решила она и приняла таблетку но-шпы и анальгина. Боль несколько утихла. К вечеру тошнота исчезла, боль в животе стала слабее. Придя домой, женщина легла на диван и приложила к животу горячую грелку. Боль вскоре исчезла совсем, немножко познабливало, и она заснула.

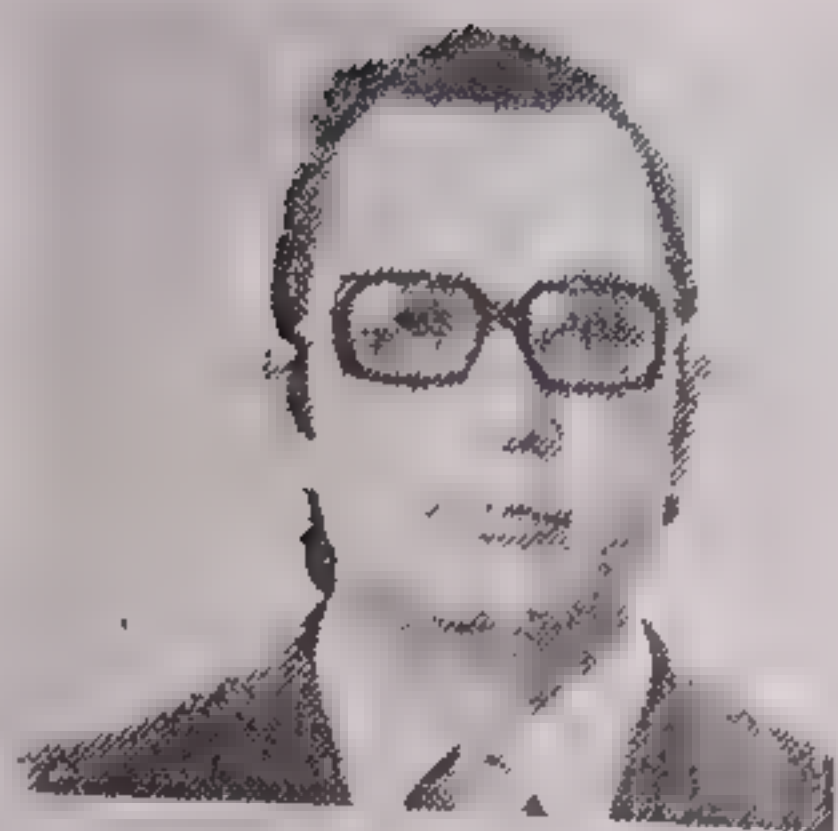
Утром ей стало совсем плохо: правда, живот почти не болел, но вздулся, появились слабость, дурнота, была рвота. Пришлось вызвать «Скорую». Врач, подробнейшим образом расспросив больную, предположил, что у нее острый аппендицит, и не без труда уговорил ехать в больницу.

В хирургическом отделении после кратковременной подготовки больную оперировали. В брюшной полости оказалось около литра гноя, червеобразный отросток был совершенно расплавлен.

Послеоперационный период протекал очень тяжело. Ежедневные многочасовые внутривенные вливания, многочисленные инъекции, перевязки, лечение в барокамере... Больная провела в больнице свыше двух месяцев и вследствие перенесенного тяжелого перитонита долгие годы страдала спаечной болезнью.

А вот другая история. Пожилая женщина несколько дней чувствовала недомогание, какую-то неопределенную боль в животе. В разговоре с ней внучка выяснила, что у бабушки уже неделю не было стула. А так как запоры бывали у нее и раньше, то ей поставили клизму, затем вторую, но безрезультатно. Тогда дали солевое слабительное, оно подействовало. И хотя боль в животе усилилась, родные связали это с приемом слабительного и не встревожились.

И лишь на следующий день, когда состояние больной стало крайне тяжелым, вызвали «Скорую». На операции была выяв-



М. М. АБАКУМОВ,  
доктор  
медицинских наук

Если  
НАЧАЛСЯ  
ПРИСТУП...

# БОЛЬ В ЖИВОТЕ

лена ущемленная грыжа брюшной стенки с некрозом тонкой кишки и перитонит. Спасти женщину не удалось.

Приведу еще один пример. Профессор, заведующий кафедрой одного из вузов, находясь на даче, после ужина почувствовал резкую боль в животе, тошноту, слабость. Появился холодный пот. Домашние предположили пищевое отравление. Жена вполне квалифицированно несколько раз промыла больному желудок. К утру состояние профессора резко ухудшилось, и он умер при явлениях нарастающей сердечно-сосудистой недостаточности. Судебно-медицинские эксперты обнаружили обширный инфаркт миокарда. Энергичное и неоднократное промывание желудка сыграло роковую роль.

Думаю, что из приведенных примеров ясно, какую ошибку совершили сами больные и их близкие: вместо того, чтобы немедленно вызвать врача, они теряли драгоценное время на самолечение, которое в лучшем случае бесполезно, а в худшем приводит к трагическому исходу.

Дело в том, что боль в животе бывает разной. Она может быть ограниченной той или иной областью или распространенной по всему животу, строго локализованной или «отдающей» в другие части тела, постоянной, или схваткообразной, или в виде схваток на фоне постоянной боли, кратковременной или длящейся часами и днями, сильной или слабой. Наконец, боль бывает жгучей, тянущей, режущей, тупой, ноющей.

Я рассказываю о характере боли так подробно потому, что похожая боль возникает при самых разных заболеваниях. И только врач может разобраться в сложном комплексе симптомов, поставить правильный диагноз и решить вопрос о необходимом методе лечения. Повторяю: только врач!

Однако многие люди считают, что они «лучше знают свой организм»: если, скажем, болит живот справа вверху, то это, конечно же, холецистит (в крайнем случае печень), если слева вверху — то панкреатит, а если справа внизу, то аппендицит.

Опаснейшее заблуждение! Ведь можно назвать более двадцати различных заболеваний, для которых характерны болевые ощущения справа вверху живота. Среди них острый аппендицит, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, кишечная непроходимость, нижнедолевая пневмония, инфаркт миокарда, почечная колика, пиелонефрит, гепатит, цирроз печени, стенокардия, рак печени и многие другие заболевания. И тактика лечения каждого из них разная.

Если при некоторых из этих заболеваний рекомендуется такое наиболее часто применяемое домашнее средство, как теплая грелка, то при других она может спровоцировать развитие опасных для жизни осложнений. Так, при боли в животе, обусловленной печеночной или почечной коликой, грелка показана, а в случае острого холецистита, прободной язвы желудка, кишечной непроходимости или инфаркта миокарда крайне опасна!

Хочу предостеречь и еще от одной ошибки: не расценивайте стихание боли в животе как признак выздоровления! При аппендиците, например, прекращение боли указывает на полное омертвление червеобразного отростка.

Поэтому не берите на себя смелость ставить диагноз и назначать лечение себе и своим близким, особенно, когда речь идет о боли в животе. Положитесь на опыт и знания врача! До его прихода не принимайте никаких лекарств, не ставьте грелок, клизм, не делайте промываний желудка и любых других процедур.





# ВАШ ПЕРВЫЙ ТАНЕЦ ДИСКО

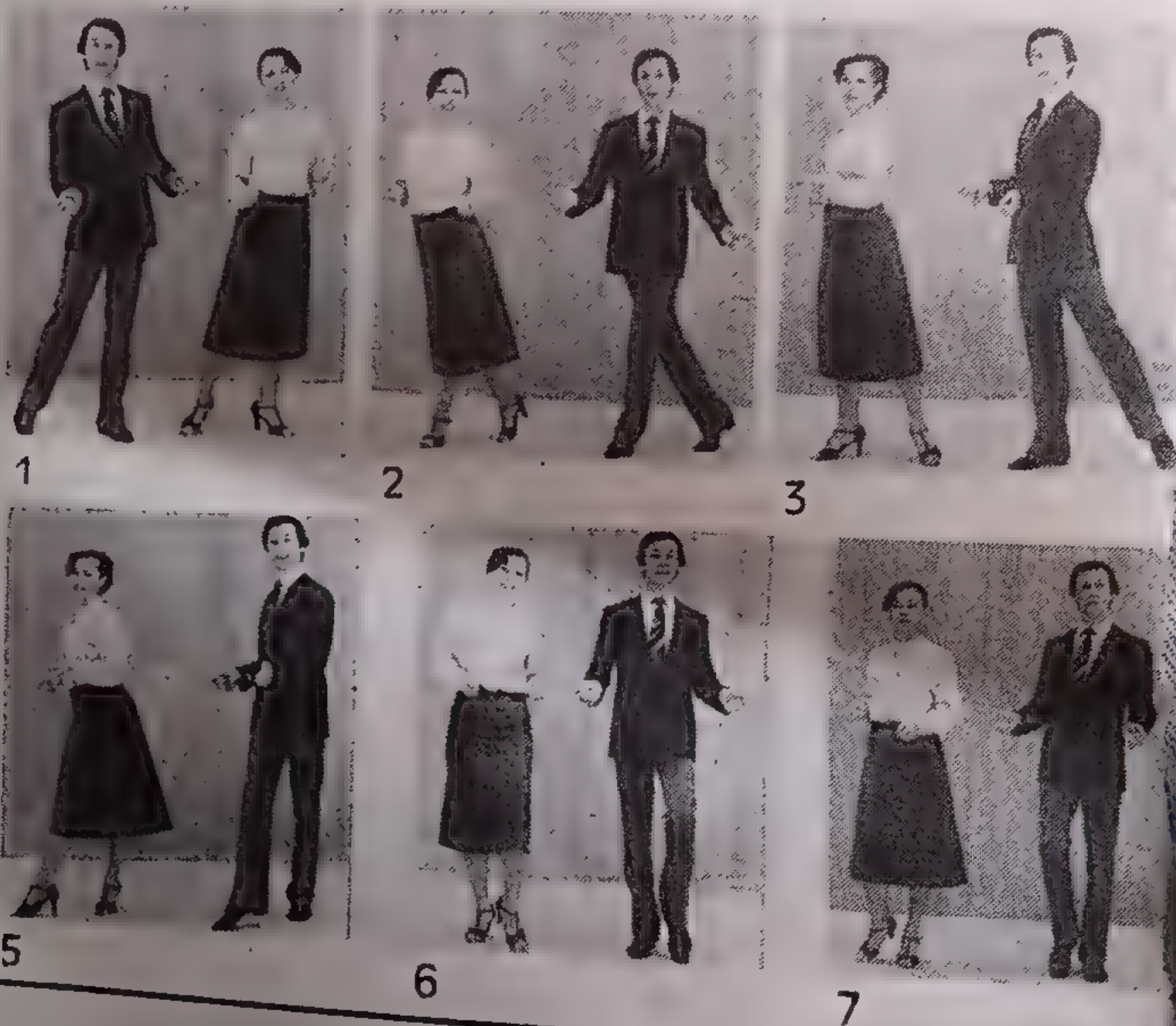
Кандидат  
медицинских наук  
Ю. С. НОРВАЙШЕНЕ  
Ч. Б. НОРВАЙША —  
лауреаты Всесоюзных  
и международных конкурсов  
бальных танцев

Первый танец, который мы предлагаем выучить, — самый простой и самый популярный ныне — это танец в стиле диско. Войдите в танцевальный зал, посмотрите, как танцует молодежь; вслушайтесь в музыку, и вы поймете, что ритм диско напоминает биение сердца, удары которого усилены в сотни раз.

Диско — хореографическая импровизация, в которой каждый из танцующих может создать свой танцевальный образ. Но в то же время у партнеров не совсем одинаковые роли и даже права. Танец партнера носит скорее аккомпанирующий характер, он танцует так, чтобы на первом плане была партнерша, чтобы ее движения выглядели более яркими, выразительными.

Ритмопластические движения

современных танцев полезны всем. Особенно можно рекомендовать их тем, кто по роду профессиональной деятельности долго находится в вынужденной малоподвижной позе у станка, конвейера, за прилавком, письменным столом. Таким людям можно включать элементы диско-танцев в утреннюю или производственную гимнастику. Повороты и вращения корпуса, характерные для диско, способствуют увеличению подвижности позвоночника и суставов, предупреждают развитие остеохондроза и радикулита. Об этом нелишне напомнить тем, кому за тридцать, ведь за этим возрастным рубежом обычно начинает снижаться подвижность суставов. Танцуйте, чтобы сохранить гибкость, чтобы продлить молодость!



Начинаем с правой ноги.  
«Раз» — шаг правой ногой вправо (фото 1);

«два» — левую ногу переносим вперед, скрестно перед правой (фото 2);

«три» — шаг правой ногой вправо (фото 3);

«четыре» — ставим левую ногу вперед на носок, как будто делаем точку, поворачивая корпус — вправо. Тяжесть тела — на правой ноге (фото 4).

Повторяем то же самое в другую сторону.

«Раз» — шаг левой ногой влево;

«два» — правую ногу переносим вперед, скрестно перед левой;

«три» — шаг левой ногой влево;

«четыре» — ставим правую ногу вперед на носок, как будто делаем правой ногой точку, поворачивая корпус влево. Тяжесть тела на левой ноге (фото 5).

А теперь вспомним наш первый урок и на счет «раз» сделаем шаг правой ногой назад, «два» — левой ногой назад, «три» — правой ногой назад, «четыре» — ставим левую ногу вперед, как будто делаем левым носком точку.

И заключительный такт: «раз» — приставляем левую ногу к правой;



ПОЛЕЗНО  
И  
ВКУСНО

Под этой рубрикой мы будем публиковать рецепты блюд, главным образом овощных, которые с успехом могут использовать в питании и люди, склонные к полноте. Все блюда солите по вкусу, а для тучных готовьте без соли. Вес продуктов приводится в граммах.

#### КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЛУКОМ И ТОМАТОМ

Капусту очистить, промыть, нарубить, потушить в кастрюле в небольшом количестве воды до полуготовности. Лук очистить, мелко нарезать, припустить на растительном масле и, добавив томат-пасту, пожарить еще 5 минут. Капусту смешать с приправой и тушить до готовности.

На порцию: капуста—200, лук репчатый—25 (1/3 средней луковицы), томат-паста—5

#### КАПУСТА, ТУШЕННАЯ В МОЛОКЕ

Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать, ошпарить кипятком и слить воду, залить кипяченым молоком и тушить, закрыв крышкой, до готовности (жидкость должна испариться); готовую капусту заправить маслом.

На порцию: капуста—200, молоко—50 (1/4 стакана), масло сливочное—5

#### ЗРАЗЫ КАПУСТНЫЕ, ФАРШИРОВАННЫЕ ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Капусту очистить, промыть, порубить, положить в кастрюлю, залить молоком и тушить, закрыв крышкой (капуста при этом должна оставаться белой). Не снимая кастрюлю с плиты, засыпать в капусту манную крупу, хорошо вымешать и потушить еще 10 минут. Готовую массу слегка охладить, добавить в нее 1/4 сырого яйца и разделить зразы, фаршируя их смесью поджаренного мелко нашинкованного репчатого лука и нарубленного крутого яйца. Зразы обвалять в сухарях, обжарить в масле с обеих сторон и поставить на 5 минут в духовку. Страдающим хроническим гастритом или язвенной болезнью желудка (вне обострения) зразы готовят без панировки в сухарях.

На порцию: капуста—200, масло сливочное—15, молоко—30 (примерно 1/6 стакана), манная крупа—15, пол-яйца (четверть для добавления в капустную массу и четверть для начинки), лук репчатый—20 (примерно 1/4 средней луковицы), сухари—10.

#### САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕСНОКА

Две моркови среднего размера очистить, вымыть, натереть на терке, смешать с 3—4 дольками истолченного чеснока. В салат можно добавить мелко истолченные ядра 6—8 грецких орехов. Заправить подсолнечным маслом, сметаной или майонезом.

Из указанного количества продуктов получится салат на 2—3 порции

## ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЛЫЖНЫЕ

Любителей отдыхать зимой немало, и многие проводят свой отпуск на лыжне. Преимущества такого отдыха бесспорны. Движение на свежем, морозном воздухе приносит бодрость, создает радостное настроение.

Маршруты лыжных путешествий пролегают по всей стране, об этом позаботились туристско-экскурсионные организации профсоюзов.

Многих любителей зимнего отдыха привлекает маршрут «Заполярье лыжный», его можно преодолеть за 18 дней. Начинается он в Мурманске. В туристской гостинице «69-я параллель» туристы живут три дня, знакомятся с городом, его музеями, посещают порт и рыболовецкие суда. Затем на автобусе переезжают на турбазу «Тулома». После предварительной подготовки под руководством опытных инструкторов туристы отправляются в восьмидневное путешествие по красивейшим местам Кольского полуострова. Они увидят хвойную тайгу, тундру, лесотундру, поднимутся на вершины гор Плинь, Туолп-Кенирим. Склоны этих гор очень удобны для катания на лыжах. На этом маршруте есть возможность полюбоваться уникальным явлением природы—северным сиянием. Отдыхают туристы в теплых приютах, расположенных в живописных уголках.

Другой всесоюзный лыжный туристский маршрут проложен по Гуцульщине. Он начинается в одном из самых интересных мест Прикарпатья—селке Яремча, расположенном среди высоких гор на берегу реки Прут вблизи от знаменитого Яремчанского водопада. Корпуса турбазы «Гуцульщина», где живут туристы, построены в стиле народной архитектуры этого края и напоминают дома из старинных карпатских сказок.

Первые дни пребывания на турбазе—подготовка к многодневному походу на лыжах, тренировки, а также экскурсии в Яремчу, Рахов и Люча Рушор.

Затем туристы отправляются в пятидневный поход по маршруту Яремча—Космач—Явор—Черногора. Он пролегает по местам боев знаменитого партизанского соединения дважды Героя Советского Союза С. А. Ковпака. Во время похода туристы посещают гуцульские села, знакомятся с жизнью и бытом местного населения. Ночевки организованы в приютах и общежитиях лесорубов.



ливает ритм музыки. Чувством ритма в той или иной степени обладают все. А учиться танцевать мы будем не под мелодию, а под ритм. Поэтому для начала советуем взять пластинку с хорошо известной песней Р. Паулса «Старинные часы». Ее четкий ритм станет вашим путеводителем. Но не спешите ставить пластинку на проигрыватель. Сначала нужно научиться танцевать под счет, без музыки.

Начиная занятия, на время забудьте о всех своих делах и решенных проблемах. И обязательно поверьте в целительную силу танцев. Иначе занятия не принесут ожидаемых результатов.

Представьте, что для вас нет ничего важнее танцев. Сначала вам это, может быть, и не удастся, но постепенно вы обязательно научитесь

полностью переключаться, а значит — давать отдых своей нервной системе.

Итак, попробуем освоить несколько самых простых ритмопластических движений, которые можно использовать в танцах, включать в утреннюю гимнастику.

Поставьте ноги на ширину плеч и перенесите тяжесть своего тела на правую ногу. Теперь на левую, опять на правую, на левую. На ноги смотреть не надо, просто почувствуйте, как центр тяжести вашего тела переносится то вправо, то влево.

Перенеся центр тяжести на ногу, чуть согните ее в колене и не забывайте считать:

«раз» — опереться на правую ногу,

«и» — чуть согнуть правое колено,

«два» — перенести центр

тяжести на левую ногу,

«и» — чуть согнуть левое колено.

Дальше по такому же принципу: на счет — делается движение, на «и» — сгибается колено.

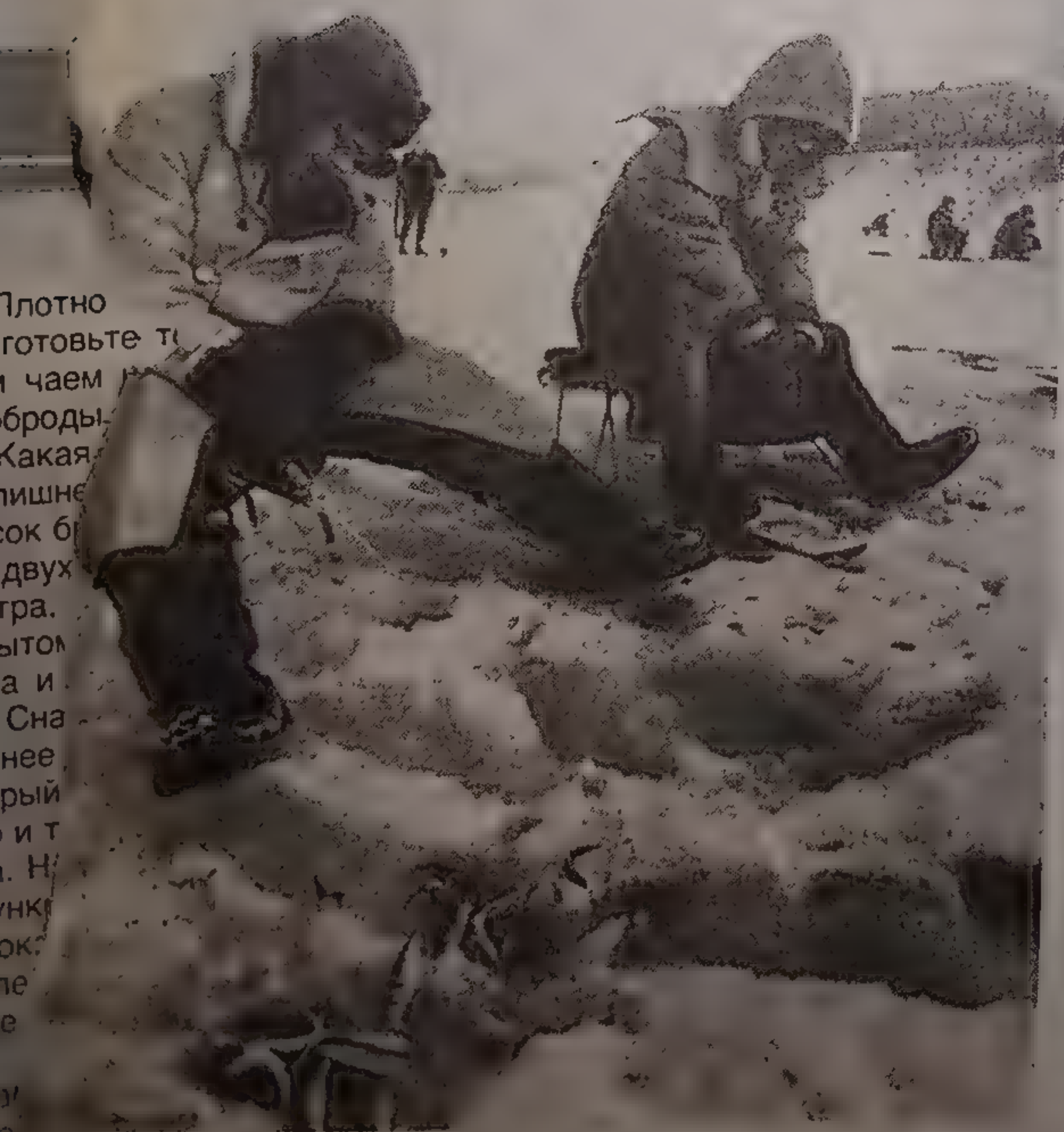
Помните об осанке: спина должна быть прямой, голова чуть приподнята. Смотрите, как танцуют ваши партнеры, не стесняйтесь копировать того, кто быстро осваивает танцевальные движения.

Теперь поднимите чуть согнутые в локтях руки перед собой так, как будто вы держите руль средней величины. Опираясь на левую ногу, поворачивайте этот воображаемый руль влево, на правую ногу — вправо. Если вы научились координировать движения рук и ног под счет, значит, вы освоили первые танцевальные шаги. Можно включать музыку!

Теперь попробуйте ходить освоенным шагом вперед и назад, поворачиваться кругом. Для этого ту ногу, на которую вы в данный момент не опираетесь, чуть-чуть оторвите от пола и сделайте шаг.

Итак, все по очереди: перенесите центр тяжести своего тела влево-вправо-влево-вправо; сделайте четыре шага вперед (с левой ноги), четыре — назад (с левой ноги), четыре — «по кругу» влево (с левой ноги). Этот танцевальный рисунок можно повторить. Вы уже танцуете под ритм «Старинных часов»... Не забудьте улыбаться, ведь от вашего настроения зависит успех танцевальной терапии.

## РЫБАЛКА



вание щек и носа, потерю кожной чувствительности, немедленно согрейтесь горячим чаем. Щеки, нос закутайте теплым сухим шарфом. Растирать кожу снегом нельзя! Продолжать рыбалку в этом случае не следует. Нужно вернуться домой и, если неприятные ощущения не проходят, безотлагательно обратиться к врачу.

И еще одно предупреждение: остерегайтесь промочить ноги. Если это все же случилось и нет возможности переобуться в сухое, разведите костер и просушите обувь.

Подледный лов не только прекрасный вид отдыха. Это и один из способов уменьшить избыточную массу тела — ведь длительные переходы, подготовка лунок требуют больших затрат энергии. Рыбалка пойдет на пользу и тем, чья работа сопряжена с

нервно-эмоциональными перегрузками

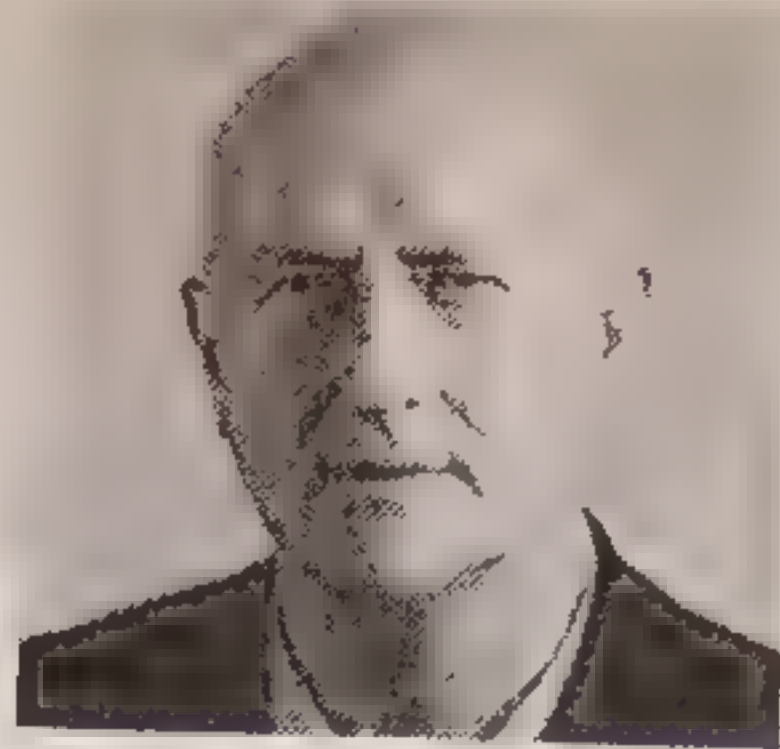
А, кстати, зимой рыба ловится лучше, чем летом. Что может быть вкуснее свежезамороженного леща, налима, судака, щуки или наваристой ухи! Но даже если всего улова не хватит и кошке на обед — не велика беда! Был долгий день на свежем воздухе, белоснежная гладь замерзшего озера, отдых от шума и суеты.

Вы возвращаетесь в город, когда уже зажигаются вечерние огни. Рыболовную снасть и амуницию сложите в шкаф. А через неделю ранним утром — опять на рыбалку. Ведь ваша самая большая рыба еще не поймана!

С. В. ИЛЬИН,  
врач

г. Приозерск  
Ленинградской области





А. И. БОЛДЫРЕВ,  
профессор

Если

НАЧАЛСЯ  
ПРИСТУП...

# ЭПИЛЕПТИЧЕСКИЙ ПРИПАДОК

Во время припадка больному нельзя давать нюхать нашатырный спирт—это может вызвать повторный приступ.

Рекомендуется всегда иметь наготове шпатель, обернутый несколькими слоями марли. Во время припадка его вставляют в рот между коренными зубами верхней и нижней челюсти, чтобы больной не прикусил язык. Вместо шпателя используют металлическую столовую ложку, черенок которой также обертывают марлей. Не стоит вставлять между зубами деревянную ложку, больной может ее перекусить, части ее попадут в дыхательное горло, и произойдет удушье.

Если у больного есть съемные зубные протезы, их надо вынуть изо рта, так как они тоже могут стать причиной удушья.

Ребенку родители иногда вставляют в рот свой палец—этого не надо делать. При сильных судорогах ребенок может его прокусить.

После припадка протрите губы, десны больного чистой мягкой салфеткой. Если прикушен язык, губы или щеки, поврежденные участки можно смазать раствором бриллиантового зеленого; от настойки йода лучше воздержаться во избежание ожога.

Когда судороги прекратятся, больного лучше положить на кушетку, в постель или на что-нибудь мягкое и оставить в покое. Обычно он засыпает, сон ему необходим, поэтому нельзя его тормошить, стараться разбудить. Если вслед за первым припадком наступает второй, а тем более третий, четвертый, необходимо вызвать «Скорую».

Бывают и бессудорожные приступы: больной внезапно падает, перестает реагировать на окружающее. Однако через несколько секунд или минут он приходит в сознание. В этих случаях нет необходимости вызывать врача.

Больной эпилепсией, как правило, постоянно принимает назначенное врачом лекарство. Когда он придет в себя после приступа, можно дополнительно дать ему еще одну дозу.

Приступ может случиться и на улице. Не оставайтесь безучастны, не проходите мимо человека, который упал и бьется в судорогах! Ведь очень важно уберечь его от травматических повреждений,

главным образом головы, от проникновения в дыхательные пути слизи, рвотных масс.

Больного надо повернуть на бок, под голову подложить что-нибудь мягкое—головной убор, портфель или, если ничего нет, свою ладонь. Постарайтесь отодвинуть окружающие предметы, о которые во время судорог больной может удариться, либо перенести или перетащить его в безопасное место. Расстегните пуговицы на его одежде, расслабьте ворот и пояс. Слегка придерживайте больного, но не пытайтесь силой прекратить судороги. Если припадок случился в транспорте, вынесите больного на ближайшей остановке и, оказав помощь, вызовите «Скорую».

В том случае, когда припадок кратковременный и через несколько минут проходит, больному надо рассказать о случившемся и помочь добраться до дома или ближайшего медицинского учреждения.

Следует иметь в виду, что после припадков некоторые больные не сразу приходят в себя. Они как бы оглушены, заторможены, плохо ориентируются в окружающем. Порой в связи с резкой слабостью и нарушением координации движений такие больные не могут сами встать или идут, пошатываясь, неправильно отвечают на вопросы либо говорят невнятно. Они похожи на пьяных, но спиртным от них не пахнет. Обязательно помогите такому человеку добраться до дома или ближайшего медицинского учреждения!

Бывает, что больные после приступа на фоне измененного сознания испытывают страх, у них появляются галлюцинации. Они могут совершенно необоснованно говорить, что их преследуют, им угрожают, что их жизнь в опасности, могут побежать и попасть под движущийся транспорт, выброситься из окна. Такого больного важно удерживать. Через несколько минут он обычно приходит в себя. Если же бред продолжается, надо вызвать «Скорую».

Страдающим эпилепсией рекомендуется иметь при себе записку с домашним адресом, телефоном, фамилией, именем и отчеством родственников или знакомых, чтобы можно было сообщить им о случившемся.





# ТАНЦУЙТЕ ВСЕ!



Хотите сохранить на долгие годы стройную фигуру, легкую, красивую походку, не полнеть, быть всегда в хорошем настроении?

Этому помогут уроки танцев, которые будут давать на страницах журнала кандидат медицинских наук Ю. С. НОРВАЙШЕНЕ и Ч. Б. НОРВАЙША — лауреаты Всесоюзных и международных конкурсов бальных танцев.



**Н**а первый взгляд танцы мало чем отличаются от любого комплекса упражнений, выполняемых под музыку. Но это только на первый взгляд. В танцах музыка не фон, не сопровождение, она составная часть самих упражнений. Танцуя, мы получаем удовольствие. И чем больше поглощают нас музыка и движение, тем больший эффект дает хореотерапия.

Танцы улучшают работу сердца и легких, укрепляют мышцы спины, брюшного пресса, рук, ног, помогают сохранить подвижность суставов, стать стройнее, грациознее. Для танцев не нужен специальный зал, подойдет любая ровная площадка. (Но ни в коем случае не в душном, прокуренном помещении!). Такой площадкой может стать дачная веранда и лес-

ная поляна, кафе и собственная квартира. Если вы дома, снимите обувь. Танцевать босиком очень полезно. Вашими партнерами могут быть друзья, дети, другие члены семьи. Только не включайте слишком громко музыку, чтобы она не возбуждала детей, не утомляла старших и не вызывала гнев соседей. Людям пожилым не следует гнаться за молодежью. Они должны танцевать в доступном для себя темпе, не перенапрягаясь. При соблюдении этого правила можно утверждать, что танцы не имеют возрастных границ, они доступны всем. Не случайно девизом преподавателей танцев всего мира служат слова: «Умеете ходить — можете танцевать!»

Ну, а если нет слуха? Не отчаивайтесь. Тот, кто не может уловить мелодии, улав-

## ЗИМНЯЯ

# Д

линное зимнее утро только начинается, за окном еще темно, а любители подледного лова уже на ногах — пора в путь. Слушают метеосводку — ветер слабый, западного и южного направлений, температура воздуха минус 10 градусов... Самая подходящая погода для рыбалки! В оттепель, при плохом ледостое ходить по льду опасно. А в сильные холода клев редко бывает удачным.

Отправляться на рыбалку можно только в том случае, если вы хорошо выспались, не чувствуете усталости и недомогания. Переутомление и плохое самочувствие, помимо всего прочего, способствуют и переохлаждению.

Плотно позавтракайте, приготовьте термос со сладким чаем или бульоном, бутерброды.

Какая бы ни была погода, нелишне захватить с собой кусок брезента: укрепленный на двух палках, он защитит от ветра, который ощутим на открытом пространстве водоема и в погожий день.

Снасти лучше уложить заранее в небольшой ящик, который послужит одновременно и тарой для будущего улова. На нем удобно и сидеть у лунки. Нести ящик можно в рюкзаке или на ремне через плечо, чтобы не стеснять движений.

Собираясь на рыбалку, не забудьте взять йод, перекись водорода, стерильный бинт и вату.

Если намеченный вами маршрут предусматривает большие переходы, советую

одеться полегче. Хотя без традиционного полушубка, шапки-ушанки, стеганых ватных брюк, валенок или унтов с глубокими калошами, на зимней рыбалке не обойтись. Хорошо сохраняют тепло плотный свитер и носки из грубой шерсти. Белье предпочтительнее из трикотажных тканей. Если свитер неплотно прилегает к спине, сделайте из старого шерстяного шарфа широкий плотный пояс на пуговицах, который можно надеть прямо на белье, полушубок туго затяните ремнем. Позаботьтесь о теплой, сухой, свободной обуви: носки, чулки, резинки не должны стеснять и стягивать мышцы. Варетки возьмите теплые, просторные. И тогда холод не страшен! Смажьте лицо растопленным гусиным жиром или свиным нутряным салом.

Обычно при хорошем клеве холода не замечаешь и не возникает желания размяться. А при плохом клеве в неволе приходится менять место и сверлить все новые и новые лунки. Эта работа не даст замерзнуть. Если же, сидя у лунки, вы почувствуете озноб, оторвитесь от поплавка и побегайте, сделайте несколько приседаний.

Часто приходится слышать, что алкогольные напитки якобы согревают. Это совсем не так! Ощущение теплоты, вызванное приемом алкоголя, обманчиво. На самом деле происходит усиленная отдача тепла, ведь алкоголь расширяет сосуды. Ни капли спиртного на рыбалке! Постарайтесь также воздержаться от курения.

Ну, а если вы ощутите вдруг жжение и покалывание в пальцах ног и рук, пощипы-



ЛЕЖАТЬ НА СПИНЕ С ПОДНЯТЫМ НОЖНЫМ КОНЦОМ КРОВАТИ. При этом матка смещается кверху от наиболее узкого тазового кольца.

ЛЕЖАТЬ НА БОКУ, НА КОТОРОМ РАСШИРЕНИЕ ПОЧЕЧНОЙ ЛОХАНКИ МЕНЬШЕ ИЛИ ЕГО НЕТ СОВСЕМ. ОБЫЧНО ЭТО ЛЕВЫЙ БОК. Если врач скажет, что больше расширена левая лоханка, лежать надо на правом. Этим достигается отклонение матки от того мочеточника, который она сдавливает.

Последние два положения можно принимать не только на 15—20 минут, но и более длительно, на все время ночного сна и дневного отдыха.

Особенно важна лечебная физкультура для женщин с такими факторами риска, как узкий таз, крупный плод, многоплодие и многоводие. Под нашим наблюдением в Институте урологии находилось более 70 беременных женщин, состояние которых определялось как «угрожаемое по пиелонефриту». Под контролем анализов мочи им проводилось соответствующее лечение. Кроме того, все они выполняли указанные упражнения. Острый пиелонефрит не развился ни в одном случае.

Само собой разумеется, что женщина, страдающая хроническим пиелонефритом, должна разумно подойти к планированию беременности, не подвергая риску себя и будущего ребенка. Сначала необходимо пройти курс лечения, добиться перехода болезни в фазу клинической ремиссии, то есть практического выздоровления. Это главная мера профилактики развития острого пиелонефрита во время беременности.

# ОСТРИЦЫ!

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ



**А. К. ТОКМАЛАЕВ,**  
кандидат  
медицинских  
наук

Острицы — это сравнительно небольшие (длина взрослой самки 9—12 миллиметров) круглые черви с заостренным хвостовым концом. Паразитируют они в кишечнике человека и вызывают заболевание, которое называют энтеробиозом.

Поселяются эти гельминты в основном в верхних отделах толстой кишки и живут в среднем 1—2 месяца. Половозрелые самки спускаются по кишечнику до прямой кишки и, выползая из анального отверстия, откладывают каждая от 6 до 17 тысяч яиц в складках кожи. Происходит это обычно ночью, когда сфинктер прямой кишки несколько расслаблен. Отложив яйца, самка погибает.

Заражает окружающих, а порой и повторно сам себя больной человек. Яйца паразитов обнаруживаются на постельных принадлежностях, белье, в комнатной пыли. Много их под ногтями, если больной расчесывает зудящую кожу вокруг анального отверстия. Попадая в рот с немытых рук, игрушек, предметов обихода, ре-

же — с пищевыми продуктами или водой, яйца гельминтов начинают новый цикл развития.

Симптомы болезни зависят от количества паразитирующих в кишечнике гельминтов. У многих не возникает никаких болезненных ощущений. Беспокоит, как правило, только периодически возникающий зуд и жжение кожи вокруг заднего прохода, чаще вечером или ночью. Если же в кишечнике паразитирует большое количество остриц, зуд становится нестерпимым и возникает не только по ночам, но и днем в области промежности, половых органов, бедер, живота. У больного нарушается сон, появляются общая слабость, раздражительность, снижается работоспособность.

Дети, страдающие энтеробиозом, капризны, плаксивы, плохо спят и едят, быстро утомляются, жалуются на головную боль, худеют.

В тех случаях, когда острицы заползают в мочеполовые органы, даже у взрослых может возникнуть ночное недержание

мочи; известны случаи эндометрита, вызванного острицами. Кроме того, энтеробиоз провоцирует нарушение работы желудка: больного беспокоят боль и урчание в животе, метеоризм, тошнота, рвота, запоры или поносы иногда со слизью, реже — с примесью крови.

При подозрении на заражение острицами больному следует обратиться в поликлинику, где в лаборатории утром, еще до дефекации, возьмут соскоб с периаанальных складок для исследования.

Если анализ подтверждает диагноз, врач назначает лечение антигельминтным препаратом. Однако, чтобы избавиться от кишечных паразитов, все члены семьи обязаны лечиться одновременно и строго соблюдать в течение месяца правила личной гигиены, предупреждающие повторное заражение:

— следить за чистотой рук и ногтей, вечером и утром подмываться теплой водой с мылом,

— на ночь надевать плотно облегающие трусы и менять их ежедневно,

— постельное белье каждый день проглаживать горячим утюгом,

— в квартире делать влажную уборку,

— детские ночные горшки после мытья обдавать крутым кипятком.



# ВОЗМОЖНОСТИ ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИИ ПРИ ДЦП

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ



**В. В. ПОЛЬСКОЙ,**  
кандидат  
медицинских  
наук

В арсенале восстановительного лечения детей, страдающих детским церебральным параличом (ДЦП), наряду с медикаментозной терапией, лечебной физкультурой и массажем все шире применяется иглорефлексотерапия. Причем последние исследования и клинические наблюдения убедили специалистов в том, что наибольший лечебный эффект дают курсы иглотерапии, которые по показаниям начинают проводить рано — до того, как ребенку исполнится год. Дело в том, что у детей, больных ДЦП, вследствие поражения центральной нервной системы сильно задерживаются в развитии, а иногда и не проявляются совсем так называемые установочные рефлексy, в частности защитный рефлекс, рефлекс ползания, опоры. И, кроме того, долгое время сохраняются и даже продолжают нарастать примитивные тонические рефлексy, которые у здоровых детей исчезают на первом-втором месяце жизни.

С помощью иглорефлексотерапии удастся целенаправленно воздействовать на центральную нервную систему, восстанавливать нару-

шенные связи между различными структурами головного мозга, корректировать работу центров, ответственных за моторную, то есть двигательную, функцию и за формирование установочных рефлексов. И сделать это важно именно в ранние сроки, пока не сформировался патологический двигательный стереотип, сопровождающийся деформацией рук и ног. При поздно начатом лечении (после 3—4 лет) практически никогда не удастся полностью восстановить нарушенные функции.

Иглорефлексотерапия на первом-втором году жизни ребенка имеет свои особенности. Малыш не может рассказать об ощущениях, которые он испытывает после сеанса иглотерапии, но существуют объективные показатели состояния организма. Один из важнейших показателей — сон. Если курс иглорефлексотерапии проводится не в стационаре, за сном ребенка должны наблюдать те члены семьи, которые находятся с ним постоянно. Лучше всего завести дневник и отмечать изменения в характере сна после каждой процедуры иглотерапии. Обратите внимание на то, как

ребенок засыпает, спокойно или беспокойно спит, часто ли просыпается, не вскрикивает ли во сне. Немаловажный показатель состояния — и аппетит. Если он ухудшается, любимые, хорошо знакомые блюда ребенок ест неохотно, запишите это в дневник. Следите и за особенностями эмоциональных реакций: в результате воздействия на определенные точки акупунктуры может появиться или усилиться беспричинная капризность, раздражительность.

Своими наблюдениями обязательно поделитесь с врачом: это поможет ему точнее оценить ответную реакцию организма ребенка на иглоукалывание и в зависимости от этого либо сократить число процедур (курс включает от 7—10 до 15—20 процедур), либо избрать другой способ воздействия на точки акупунктуры. Ведь, помимо традиционных игл, можно воздействовать на эти точки микроиглами, прогреванием, перцовым пластырем, металлическими шариками...

Обязательно проинформируйте врача о том, какое еще лечение ребенок получает в поликлинике или на дому. Ведь существует ряд процедур, которые не рекомендуются проводить одновременно с иглотерапией. В частности, все водные процедуры — плавание, ванны, гидромассаж — снижают эффективность иглотерапии. Поэтому ребенка лучше не купать и не мыть в те дни, когда проводится иглоукалывание. Нельзя иглотерапию сочетать с электропроцедурами — электрофорезом, электрости-

муляцией и другими. Это приводит к перенапряжению центральной нервной системы, у ребенка появляются признаки повышенной нервно-рефлекторной возбудимости, ухудшается сон, начинают преобладать отрицательные эмоции. Абсолютно противопоказано сочетание иглотерапии и электропроцедур для детей, у которых диагностирована судорожная готовность.

А вот массаж и лечебная физкультура, как правило, повышают эффективность иглотерапии, особенно если акупунктура проводится через час-полтора после массажа и лечебной физкультуры.

Дети разного возраста по-разному реагируют на иглоукалывание. До года и даже до полутора лет, независимо от уровня развития психики, они плачут и капризничают лишь в момент введения игл, а затем быстро успокаиваются.

Ребенок 2—4 лет испытывает страх перед процедурой, и хотя болевые ощущения минимальны, сам вид игл, находящихся в теле, вызывает у него слезы. Поэтому надо стараться отвлечь ребенка интересной игрушкой, книжками с яркими картинками. Детям старшего возраста можно популярно объяснить смысл проводимой манипуляции, попытаться сформировать у них по крайней мере терпимое отношение к иглотерапии, внушить желание лечиться. Чем спокойнее ведет себя ребенок во время иглоукалывания, тем лучше будет лечебный эффект.

В некоторых, правда, редких случаях эффект от воз-



**В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ САДИТЕСЬ ЗА СТОЛ** не позднее 21—22 часов. Больше легких закусок, различных салатов. В полночь подайте мороженое, фрукты. С ними хорошо сочетается шампанское, которым принято встречать Новый год.

Т. А. ЯППО,  
кандидат медицинских наук

**ТЕМ, КОМУ ДАЖЕ ИЗРЕДКА ПРИХОДИТСЯ** работать с хлораминном и хлорной известью, надо обязательно пользоваться респиратором РУ-60, защитными очками, резиновыми перчатками, так как эти дезинфицирующие средства выделяют хлор. А он оказывает раздражающее действие на слизистые оболочки глаз, верхних дыхательных путей и кожу.

Л. С. ФЕДОРОВА,  
кандидат медицинских наук

**ДОЛГО ХРАНИТЬ ЛЮБУЮ КРУПУ** не рекомендуется. Она может приобрести неприятный, затхлый запах, прогоркнуть. Быстро портятся овсяная, пшено, кукурузная крупа, поскольку они содержат много жира.

В. В. ЧУМАКОВА,  
инженер-технолог

**ЧТОБЫ НОГИ МЕНЬШЕ УСТАВАЛИ**, в течение дня несколько раз сделайте 15—20 приседаний, прыжков, поочередно поднимайте то левую, то правую ногу вперед, в сторону.

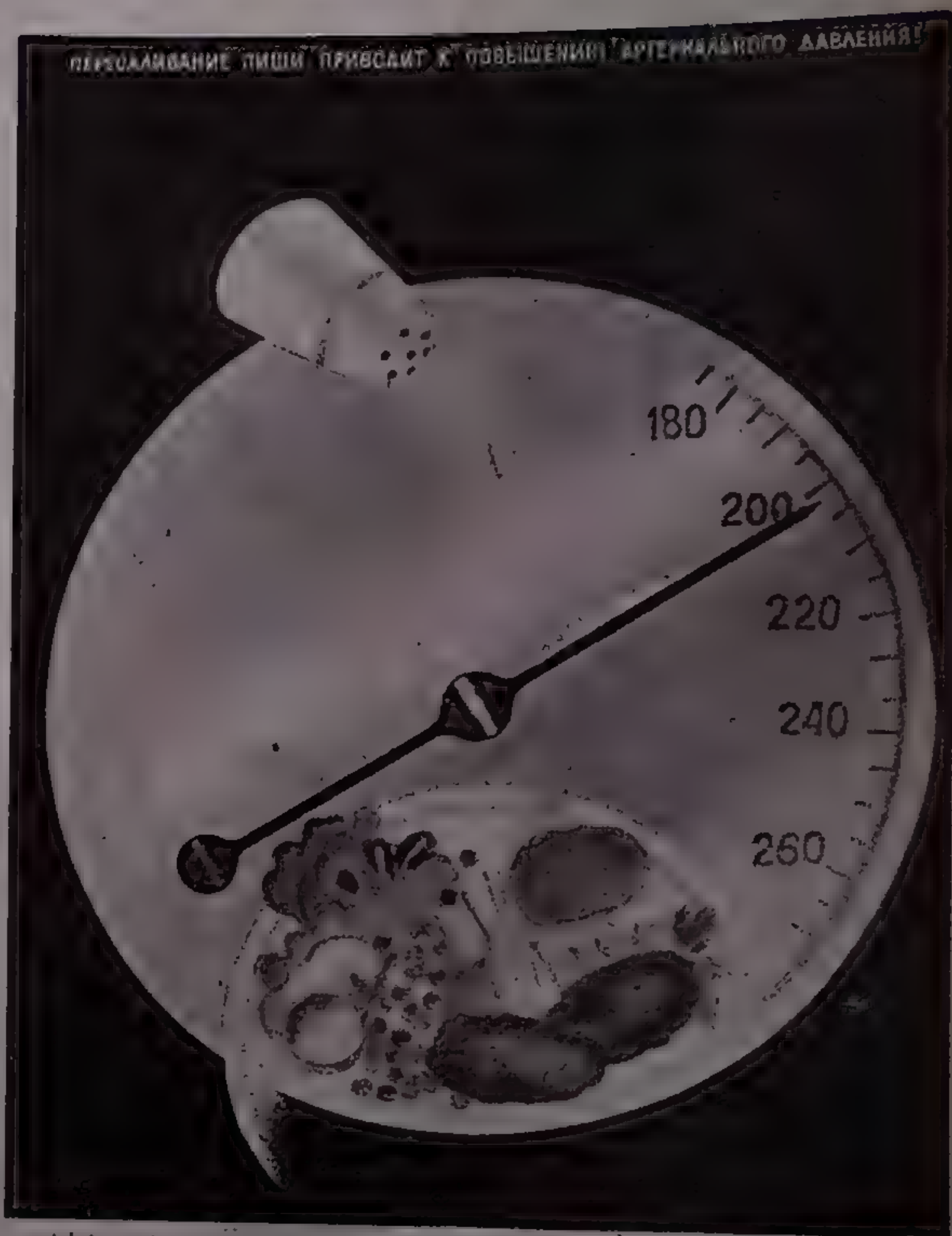
В. Н. СЕРГЕЕВ,  
кандидат медицинских наук

**СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПЕРЕЕДАТЬ** опасно не только из-за того, что может развиваться ожирение. Но даже не вызывая увеличения массы тела, переедание часто становится причиной артериальной гипертензии, гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной болезни.

Г. Р. ПОКРОВСКАЯ,  
кандидат медицинских наук



Если вы впервые стали на коньки, не катайтесь сразу более 30 минут подряд. Чтобы не болели ноги, сядьте после катания на скамейку и сделайте 8—10 вращений каждой стопой в правую и левую стороны, а затем помассируйте голеностопные суставы.



Автор темы Г. Л. Ярошенко.

Художник Г. А. Лопатина.

Всесоюзный НИИ медицинских проблем формирования здорового образа жизни населения Минздрава СССР, Москва, 1987.

**ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ**, то должны принимать прописанные врачом лекарства не раз от разу, не только когда повышено артериальное давление, а систематически, даже в период хорошего самочувствия. Этим вы предупредите развитие кризов и других тяжелых осложнений.

В. А. ТОЛКУНОВА,  
врач

**ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДИЦЫ** старайтесь ходить осторожно, не торопитесь. Ноги ставьте так, чтобы они были немного согнуты в коленях, а носки слегка повернуты наружу. Корпус чуть наклоняйте вперед.

Д. В. ЗАЦЕПИНА,  
врач

**ЕСЛИ У ВАС ПОДНЯЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА**, появились кашель, насморк, не проявляйте ложного геройства, лягте в постель и вызовите врача. Этим вы предотвратите заражение окружающих и предупредите развитие осложнения ОРВИ у себя.

Г. В. ИВОЛГИН,  
врач



М. С. ВАСИЛЬЕВА,  
кандидат  
медицинских наук

# ПЕРЕД ВСТРЕЧЕЙ НОВОГО ГОДА

Женщине всегда хочется быть красивой, привлекательной, особенно в праздничные дни. В новогоднюю ночь, возможно, вы пойдете в гости или будете принимать гостей. За праздничными хлопотами не забудьте хотя бы час уделить своей внешности.

Примите теплый (4—5 минут), затем прохладный (1—2 минуты) душ. Хорошо разотритесь махровым полотенцем до ощущения теплоты. Мыть лицо горячей водой с мылом не советуем: кожа начнет усиленно выделять сало и будет блестеть. Умыться лучше прохладной кипяченой водой.

Включите негромкую любимую мелодию. Медленно выпейте стакан крепкого чая с лимоном и наложите на лицо освежающую маску. Маска должна быть привычной для вашей кожи. Поэтому рекомендую испытать ее действие заранее. Вот два несложных рецепта.

**ЖЕЛТКОВО-МЕДОВАЯ** маска для сухой кожи. Желток отделите в чашку, добавьте 5—6 капель растительного масла и хорошо перемешайте. Добавьте чайную ложку меда и снова тщательно перемешайте. Полученную массу аккуратно нанесите на лицо и шею.

**МАСКА ИЗ МАЙОНЕЗА** для жирной кожи. Смешайте 2 чайные ложки майонеза с 2 чайными ложками сметаны. Нанесите смесь на лицо и шею.

На веки положите комочки ваты, смоченные настоем ромашки или некрепким чаем. Теперь выключите яркий свет и прилягте на 15—20 минут. Ноги положите на валик из одеяла или подушки. Расслабьтесь. Дышите глубоко и равномерно. Отдохнули? Смойте маску кипяченой прохладной водой и займитесь декоративной косметикой.

В отличие от ежедневного, неброского, естественного вечерний макияж более ярок и в зависимости от вашего характера допускает некоторую экстравагантность. Он должен сочетаться с платьем, украшениями.

Непременное условие — аккуратность. Согласитесь, размазанная под глазами тушь или кое-как накрашенные губы сразу выдают неряшливость женщины. Поэтому не торопитесь и делайте макияж тщательно.

Сначала нанесите на кожу нежирный крем («Ленинградский», «Людмила», «Витаминный»), а потом легкими круговыми движениями пальцев — тональный крем («Колорит», «Любимый», «Тонак», «Ольга»). Не забудьте

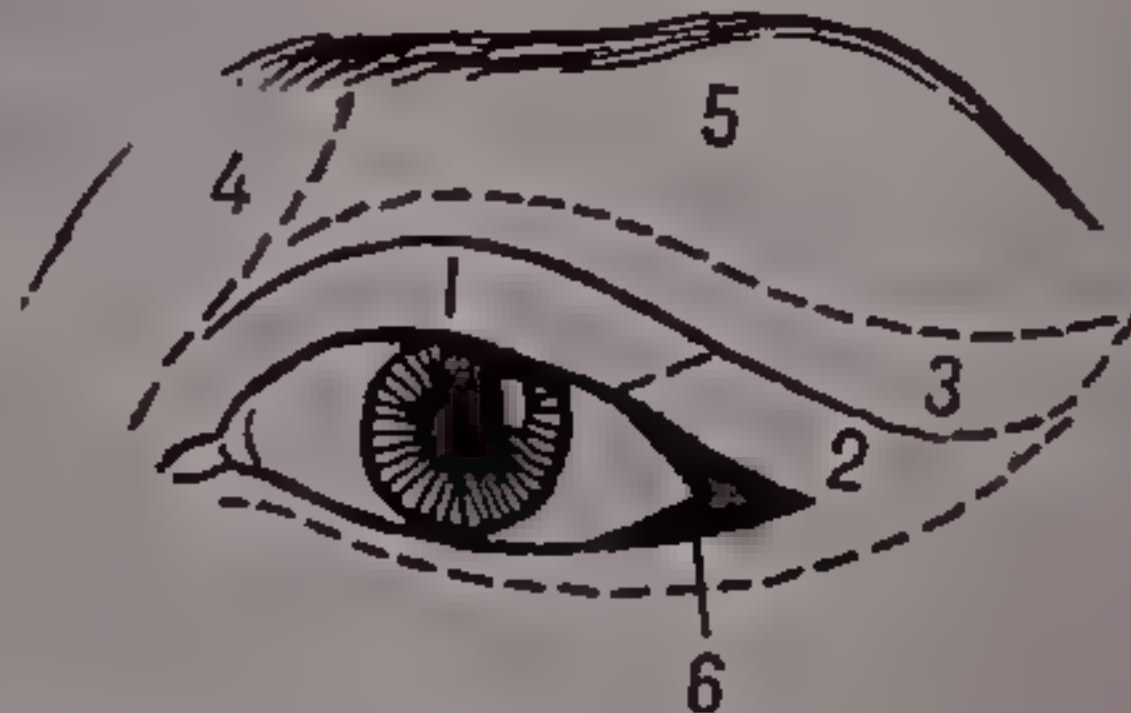
ПОДЧЕРКНИТЕ КРАСОТУ ВАШИХ ГЛАЗ  
Так косметологи советуют тонировать веки.

## ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА



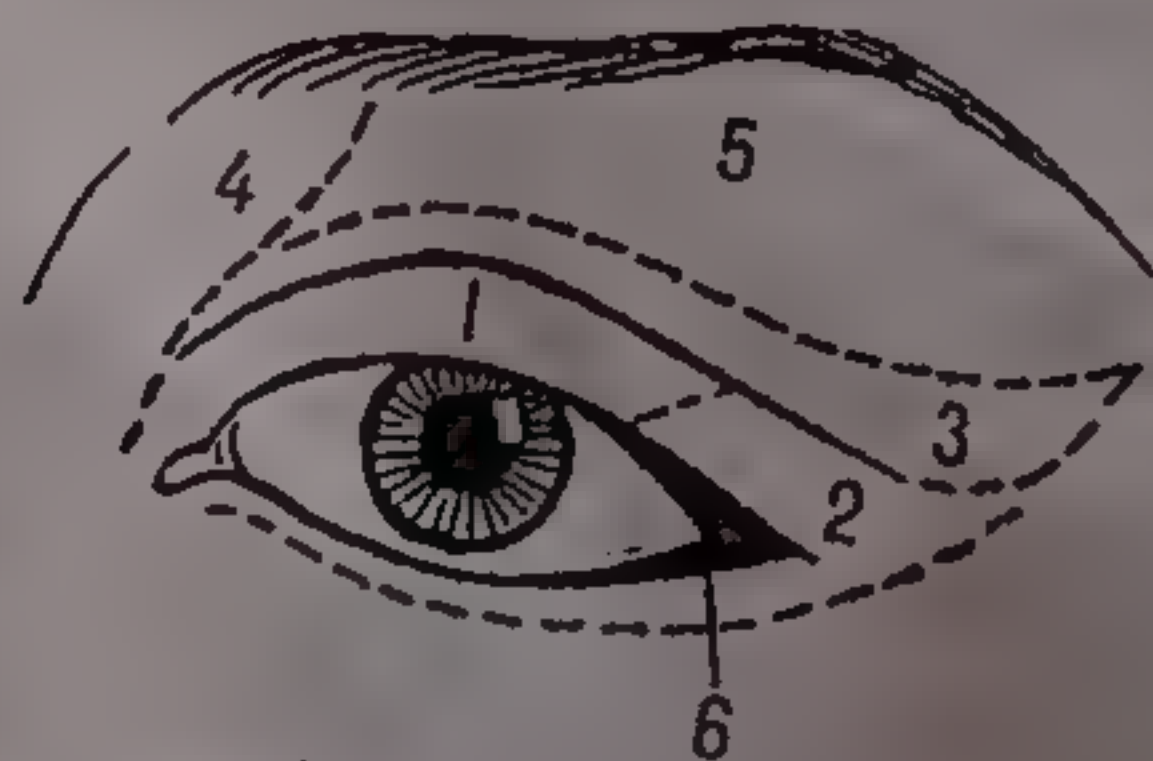
1. Серебристо-голубые тени.
2. Темно-синие тени.
3. Коричнево-розовые тени.
4. Розовые тени.
5. Жемчужно-розовые тени.
6. Черный карандаш.

## КАРИЕ ГЛАЗА



1. Светло-коричневые тени.
2. Тени цвета лаванды (темно-сиреневые).
3. Коричнево-розовые тени.
4. Розово-малиновые тени.
5. Жемчужно-розовые тени.
6. Черный карандаш.

## ЗЕЛЕННЫЕ ГЛАЗА



1. Оливковые тени.
2. Темно-зеленые тени.
3. Коричневые тени.
4. Тени кирпичного оттенка.
5. Перламутровые тени цвета спелого колоса.
6. Черный карандаш.

нанести крем на верхние и нижние веки; шею, чтобы не было резкой границы между подкрашенным лицом и естественным цветом кожи. Дайте крему 1—2 минуты впитаться и промокните излишки мягкой бумажной салфеткой. Попудрите шею и лицо светлой пудрой, а выступающие части лица (скулы, нос, подбородок) — более темной.

Если ресницы светлые, тонкие и короткие, их можно подкрасить тушью. Брюнеткам рекомендуется черная, темно-зеленая тушь, блондинкам — синяя, коричневая. Тем, у кого брови светлее волос, можно подкрасить их коричневым карандашом.

Последний штрих — подкрашивание губ. Сначала обведите их по контуру темным карандашом, а в пределах контура аккуратно нанесите помаду. Для брюнеток подходят более темные тона помады, для блондинок более светлые.

Если ваше лицо овальной формы, с правильными чертами, главная цель декоративной косметики — придать лицу свежесть и выразительность.

Несколько советов тем, у кого лицо удлиненное или круглое, имеющее треугольную или четырехугольную форму. Зрительно скорректировать форму лица помогут светлая и темная тональные пудры. Светлая пудра увеличивает объем и делает более выпуклыми те или иные части лица. Темная, наоборот, скрадывает чрезмерный объем и выпуклости. Например, при круглой или четырехугольной форме лица более светлый тон пудры выделит центральную часть, а более темный отвлечет внимание от скул.

При удлиненном лице светлый тон наносят на щеки, челюсти, виски, а на остальную часть лица — крем-пудру цвета кожи.

Круглолицым женщинам следует знать, что им нельзя закруглять брови (дугой). Это делает лицо еще более круглым и даже смешным. Лучше придать бровям максимально восходящую форму.

Если лицо продолговатое, брови не надо укорачивать, а при треугольном, суженном книзу лице целесообразно придать бровям горизонтальную линию.

И еще один совет: не перегружайте лицо излишней косметикой. Это грубит и старит! Главное, что сделает вас красивой, — это хорошее настроение, улыбка, доброжелательность!



# ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ ДЛЯ СОБЛЮДАЮЩИХ ДИЕТУ

А. К. ШАХОВСКАЯ,  
кандидат  
медицинских наук

Блюда к праздничному столу, вкусные, красиво оформленные, нередко готовят острыми, сдабривают пряными приправами и соусами. Поэтому они противопоказаны страдающим хроническими заболеваниями желудка, кишечника, печени. К чаю обычно подают торты с кремом, сдобные пироги. Но людям с избыточным весом сладости есть нельзя. Если вы нуждаетесь в диетическом питании, освойте рецепты нескольких праздничных диетических блюд. Для соблюдающих диету с ограничением соли их можно приготовить несолеными и слегка присолить в готовом виде. Раскладка продуктов приводится в граммах.

## ЗАКУСКИ

### САЛАТ

Отварной картофель, свежую капусту, отварную морковь, яблоко мелко нашинковать, все смешать и заправить сметаной. Выложить в салатницу, сверху украсить зеленью.

На порцию: отварной картофель, свежая капуста, отварная мор-  
ковь, яблоко—по 20, сметана—15.

### ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАЛИВНЫЕ

Рыбу очистить, вымыть, отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке и отжатым хлебом и еще два раза пропустить через мясорубку. Массу вымешать, разделить фрикадельки по 8 штук на порцию, сварить на пару и остудить. Из костей и кореньев сварить рыбный бульон, процедить, соединить с размоченным желатином, охладить. Залить дно формочки примерно на сантиметр бульоном, дать застыть, украсить зеленью и снова залить тонким слоем бульона, когда он застынет, уложить фрикадельки, залить оставшимся бульоном и поставить на холод.

На порцию: рыба—100, белый хлеб—10, желатин—3, молоко—10, рыбный бульон—100, зелень и белые коренья—по 7, морковь и лук—по 6.

### РЫБА ОТВАРНАЯ В МАРИНАДЕ

Рыбу очистить, отделить от костей, сварить в воде до полуготовности. Для маринада морковь, репчатый лук очистить, промыть, нашинковать тонкой соломкой, положить в кастрюлю, тушить в масле до полного испарения жидкости; затем положить томат-пасту, лавровый лист, размешать и тушить 5 минут. Тушеные овощи залить рыбным бульоном, добавить лимонную кислоту и варить 10—15 минут. Припущенную рыбу сложить в кастрюлю, залить подготовленным маринадом, накрыть крышкой, варить 20 минут. Подавать охлажденной.

На порцию: рыба—100, морковь—60, репчатый лук—5, томат-паста—10, лимонная кислота—5, растительное масло—10, рыбный бульон—75, лавровый лист.

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

### МЯСО ОТВАРНОЕ И ЗАПЕЧЕННОЕ

Сварить мясо, отделить его от костей, разрезать на порционные куски. Кастрюлю или глубокую сковородку смазать маслом, положить по краям отварной картофель, нарезанный кружками, а на середину куски мяса, залить все молочным или сметанным соусом, сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 20 минут.

На порцию: отварное мясо—100, отварной картофель—150, ус—50, сыр—20.

### ФОРШМАК ИЗ ВЫМОЧЕННОЙ СЕЛЬДИ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Сельдь (иваси, соленую крупную салаку) очистить, вынуть хребет и кости, вымачивать, меняя воду, в течение 8—10 часов, затем пропустить через мясорубку. Картофель очистить, сварить, лук нашинковать, поджарить в масле. Вареный картофель и лук пропустить через мясорубку, смешать с селедочным фаршем, добавить сырое яйцо, сметану, хорошо выбить. Подготовленную массу выложить на смазанную маслом сковородку, разровнять, смазать сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

На порцию: сельдь—65, картофель—140, репчатый лук—12, сливочное масло—10, 1/4 яйца, сметана—10, сыр—15.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

### ТВОРОЖНО-МОРКОВНЫЙ ПИРОГ

Морковь промыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить сырое яйцо, растительное масло, предварительно размоченный и размельченный чернослив без косточек или курагу (можно то и другое). Все перемешать и соединить с обезжиренным творогом. Сковородку смазать маслом, посыпать сухарями, выложить приготовленную массу и запечь.

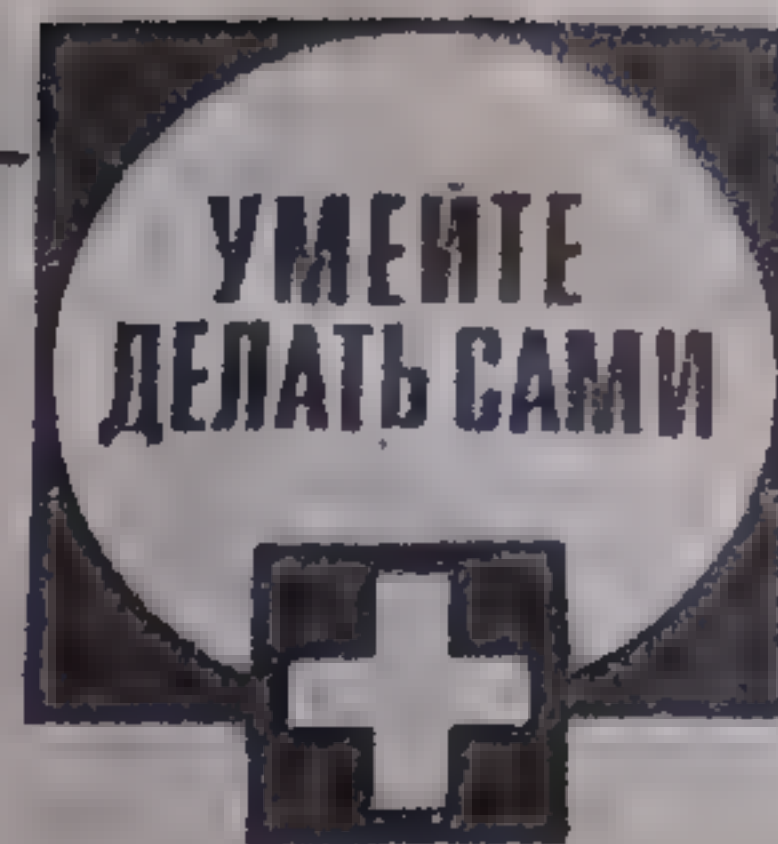
На порцию: творог—125, морковь—125, 1/4 яйца, масло—1/2 столовой ложки, чернослив и курага—по 25, масло (для смазывания сковороды)—5.





Л. М. МЯСИЩЕВА,  
врач

# КЛИЗМЫ



Клизму — очистительную, послабляющую, лекарственную — самому себе сделать бывает трудно, поэтому лучше прибегнуть к помощи кого-либо из родственников.

Прежде всего надо застелить постель клеенкой так, чтобы вода могла стекать по ней в поставленное около кровати ведро или таз. Больной ложится на левый бок и прижимает колени к животу. В таком положении расслабляются мышцы живота и облегчается поступление воды в толстую кишку. Если же больному запрещено двигаться, ему надо лежать на спине на подкладном судне. В зависимости от того, какая назначена клизма, требуется либо кружка Эсмарха (стеклянная, металлическая, резиновая), либо резиновый грушевидный баллон с наконечником.

## ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ КЛИЗМА

Кружку Эсмарха заполняют четырьмя-пятью стаканами теплой воды (25—35 градусов). Такая вода разжижает кал, разбивает его на мелкие куски и, раздражая слизистую оболочку кишечника, усиливает его перистальтику. Более холодная может вызвать спазм кишки и задержать ее опорожнение.

Сначала надо удалить из резиновой трубки воздух. Для этого открывают зажим или кран на трубке, чтобы вода немного стекла. Затем кран закрывают, подвешивают или ставят кружку на высоте одного метра над кроватью, смазывают наконечник вазелином (можно глицерином).

Большим и указательным пальцами левой руки раздвигают ягодицы, а правой рукой осторожно, вращательными движениями вводят наконечник в зад-

ний проход примерно на 10 сантиметров. Теперь надо открыть кран, и вода в силу тяжести вольется в кишечник.

Если вода не проходит в прямую кишку, наконечник вводят глубже, а кружку поднимают повыше. Когда и это не помогает, рекомендуется на 3—4 сантиметра вывести наконечник, слегка опустить кружку и выпускать воду под небольшим давлением, то открывая, то закрывая кран. Человек, которому ставят клизму, должен дышать животом, глубоко, что намного облегчает прохождение жидкости.

После введения воды появляется позыв на дефекацию. Однако надо постараться задержать воду на несколько минут, чтобы она успела омыть всю толстую кишку.

Иногда во время процедуры

появляется боль в животе. Если она незначительная, надо несколько опустить кружку или на время перекрыть кран, пока не кончится болевой приступ. Если боль резкая, процедуру прекращают.

Для лучшего действия очистительной клизмы врач рекомендует иногда добавить в воду две-три столовые ложки глицерина, жидкого вазелина, касторового или подсолнечного масла. А для более полного выведения газов — настой ромашки.

Надо иметь в виду, что очистительную клизму можно делать не всем. Она, например, противопоказана при таких заболеваниях, как выпадение прямой кишки, гнойные и язвенные процессы в ней, ущемление геморроидальных узлов, желудочные и кишечные кровотечения.

## ПОСЛАБЛЯЮЩИЕ КЛИЗМЫ (масляные и гипертонические)

Для масляной клизмы требуется 50—100, самое большее — 200 граммов любого растительного масла. Напоминаю, что 100 граммов — это 5 столовых ложек, или половина стакана. Масло подогревают в эмалированной посуде на водяной бане до 37—38 градусов, набирают в баллон с наконечником и медленно вводят в прямую кишку.

Такую клизму делают вечером перед сном. Масло проникает между стенкой кишки и калом, обволакивает его, снимает спазм кишечной мускулатуры и способствует дефекации. Обычно стул после масляной клизмы бывает через десять—двенадцать часов.

Для гипертонической клизмы используют растворы хлористого натрия или сернокислой маг-

незии. Приготовить их можно самим: 10 граммов (десертная ложка) поваренной соли (хлористого натрия) или 20—30 граммов сернокислой магнезии на полстакана воды. Раствор перед введением подогревают до 37 градусов. Эти растворы сильно раздражают слизистую оболочку кишечника и примерно через полчаса вызывают обильный жидкий стул.

## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КЛИЗМЫ

Их назначают, если необходимо воздействие лекарства на слизистую оболочку кишечника или для введения препарата в организм через прямую кишку. Ромашковые клизмы, к при-

меру, помимо того, что способствуют выведению газов, оказывают и слабое вяжущее действие. Одну-две столовые ложки сухой ромашки заваривают стаканом кипятка и настаивают

15—20 минут. Затем настоем процеживают через вдвое сложенную марлю и выливают в приготовленную в кружке Эсмарха воду. Перед лекарственной клизмой ставят очистительную.



ЧИТАЙТЕ  
В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

ДЕВИЗ СЕВЕРЯН:  
НИКАКИХ СКИДОК НА ТРУДНОСТИ!

280 = НЕИЗВЕСТНОСТЬ

КАК ПИТАТЬСЯ  
ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

СЛОНОВОСТЬ

Индекс 70328. Цена 25 коп.

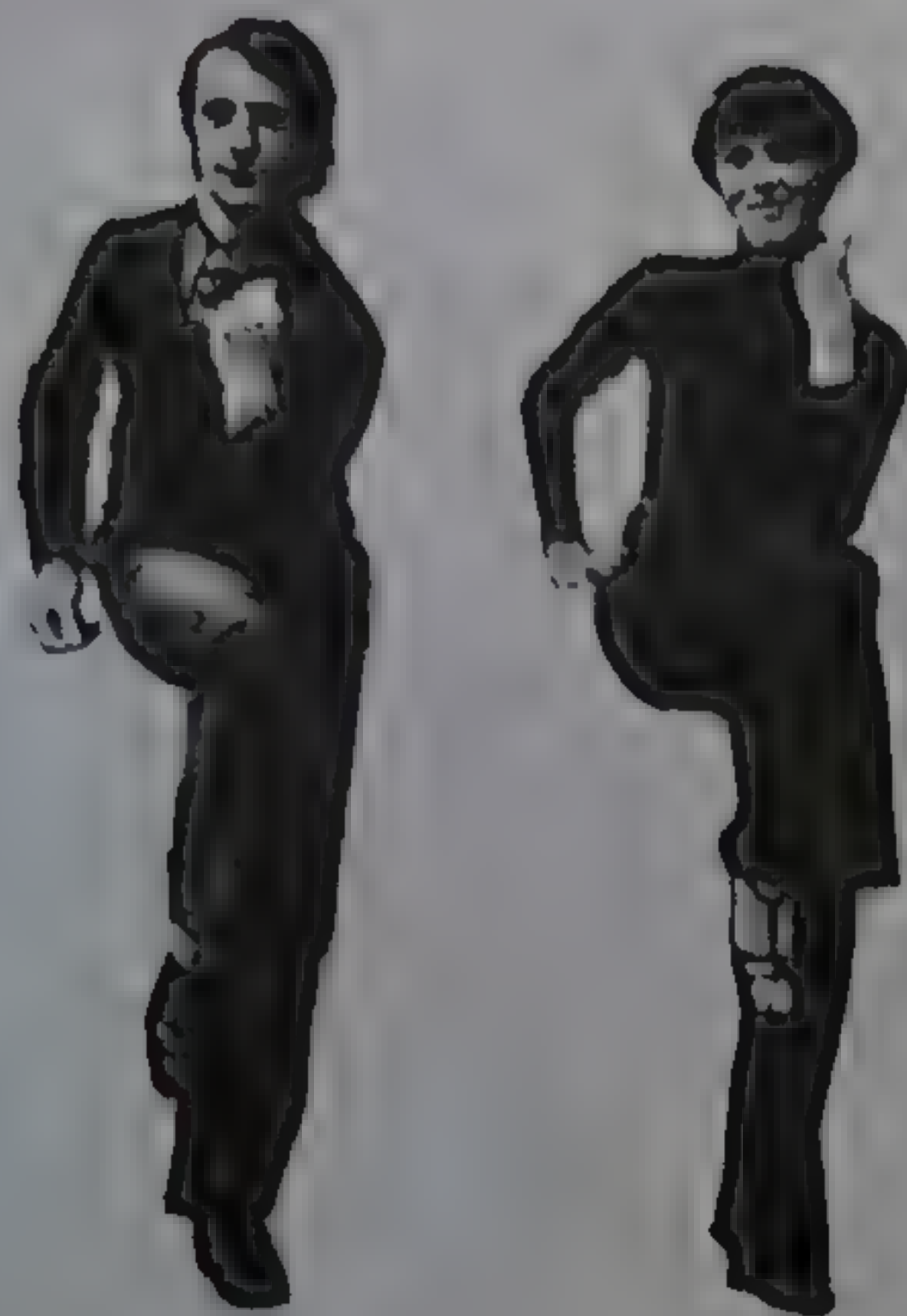




Урок ведет Юрата НОРВАЙШЕНЕ,  
кандидат медицинских наук,  
лауреат I Всесоюзного и международных  
конкурсов балльных танцев

# УЧИТЕСЬ ТАНЦЕВАТЬ!

## ТАНЕЦ СЛОНА



### ДВИЖЕНИЕ ПЕРВОЕ—НОГА В СТОРОНУ

Исполняется на два такта. Тяжесть корпуса в  
первых трех шагах—на ЛН, ПН—работающая.  
Руки согнуты в локтях на уровне пояса.

1. ПН, согнутую в колене, поднять  
и опустить в сторону подальше от ЛН
2. ПН приставить к ЛН
3. ПН, согнутую в колене, поднять  
и опустить в сторону подальше от ЛН
4. ПН приставить к ЛН, вес тела перенести  
на ПН
- 5—7. Движения такие же, как 1—3, но вес  
тела на ПН, ЛН—работающая
8. ЛН приставить к ПН, вес тела на ЛН

I  
II  
III  
IV  
I, II, III  
IV



### ДВИЖЕНИЕ ВТОРОЕ—НОГА НАЗАД

Исполняется на два такта. Тяжесть корпуса в  
первых трех шагах—на ЛН, ПН—работающая;  
руки согнуты в локтях на уровне пояса.

1. ПН, согнутую в колене, поднять  
и опустить как можно дальше сзади ЛН
2. ПН приставить к ЛН
3. ПН, согнутую в колене, поднять  
и опустить как можно дальше сзади ЛН
4. ПН приставить к ЛН, вес тела перенести  
на ПН
- 5—7. Движения такие же, как 1—3,  
но вес на ПН, ЛН—работающая
8. ЛН приставить к ПН; вес тела на ЛН

I  
II  
III  
IV  
I, II, III  
IV



### ДВИЖЕНИЕ ТРЕТЬЕ—УДАРЫ ЛОКТЕМ

Исполняется на два такта. Тяжесть корпуса в  
первых трех шагах на ЛН, ПН—работающая.

1. ПН, согнутую в колене, поднять  
как можно выше и левым локтем легко  
ударить о правое колено
2. ПН приставить к ЛН
3. ПН, согнутую в колене, поднять  
как можно выше и левым локтем легко  
ударить о правое колено
4. ПН приставить к ЛН, перенести вес тела  
на ПН
- 5—7. Движения такие же, как 1—3, но вес  
на ПН, а ЛН—работающая
8. ЛН приставить к ПН; вес тела на ЛН

I  
II  
III  
IV  
I, II, III  
IV

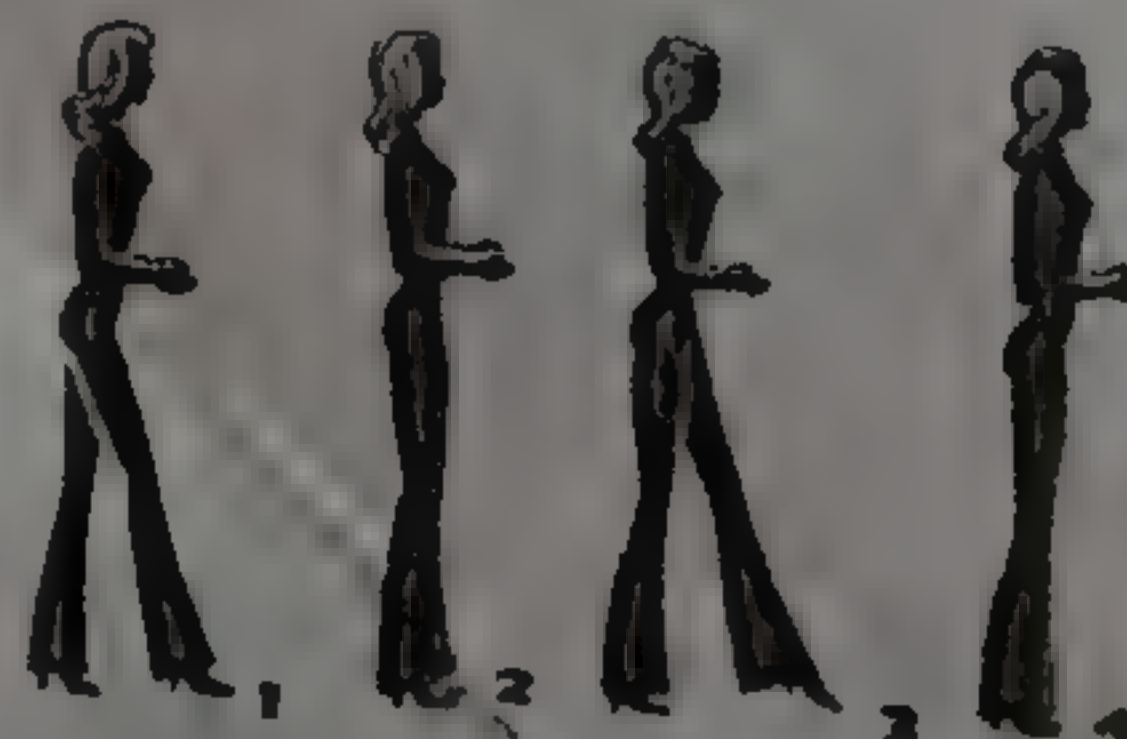


### ДВИЖЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ—ВЫБРОС НОГИ

Исполняется на один такт. Тяжесть корпуса на ЛН;  
руки согнуты в локтях на уровне пояса.

1. ПН, сгибая в колене, выбросить вперед
2. ПН приставить к ЛН, перенести вес тела  
на ПН
3. ЛН, сгибая в колене, выбросить вперед
4. ЛН приставить к ПН; перенести вес тела  
на ЛН
- 5—8. Повторить 1—4-й шаги

I  
II  
III  
IV  
I, II, III, IV



Его па очень несложны и чем-то напоми-  
нают спокойную походку слона—отсюда шу-  
точное название танца. Но танцуют его под  
довольно быструю веселую музыку, напри-  
мер, под музыку Ласта «Давай потанцуем»  
(пластинка «Танцуем без перерыва») или  
Тухманова «Я мысленно вхожу в ваш каби-  
нет» (пластинка «По волне моей памяти»).

В описании танца используются следу-  
ющие сокращения: ПН—правая нога,  
ЛН—левая нога. Цифры слева означают  
порядковый номер шагов, справа—счет му-  
зыкального сопровождения.

Во время танца старайтесь держаться  
прямо, дышать свободно, не напрягать мыш-  
цы. Продолжительность танца в первые дни  
1,5—2 минуты, в последующие в зависимо-  
сти от самочувствия и настроения—от 3 до 5  
минут. Темп танца можно изменять по своему  
усмотрению, подобрав любую бит-музыку  
размером 4/4.

Рисунки Л. БОРЗЫХ,  
фото А. КЕЗИСА



ПРЕМИЯ

*Рассудите нас,  
уважаемые!*

(юмореска)

Сама я не медик, но в медицине разбираюсь не хуже врачей. Про болезни — так прямо с удовольствием читаю и уже довольно много знаю. А чему я удивляюсь, так это легкомыслию человеческому и невежеству. Да, вот именно дремучему не-ве-же-ст-ву!

Представьте, прихожу я к подруге в гости, а на столе: рыбка копченая (канцероген), масло сливочное (холестерин), огурчики маринованные (язвенная болезнь), грибочки соленные (гастроэнтероколит), даже бутылка вина (цирроз печени)! А уж когда чай с вареньем подали (диабет), я не выдержала. И думаете, кто-нибудь внял моим предупреждениям? Как бы не так!

Или иду я по скверу и что вижу? Бабуся кормит голубей (орнитоз), мужчина прогуливает собаку (бешенство), и ведь им слова не скажи! В киоске мать покупает дочке (ребенку!) мороженое (ангина). Проходит девушка на высоких каблуках (вывих), без головного убора (солнечный удар), с сумкой через плечо (сколиоз). И я должна на это спокойно смотреть?

А влюбленные? Они дарят девушкам цветы (аллергия), они ждут и страдают (стенокардия), они, наконец, целуются (герпес)! А ведь всего этого можно было избежать, если послушать знающего человека. Но где там! Они убегают от меня без оглядки (травма). Ну скажите, могу я после этого быть спокойной и не реагировать (невроз, гипертония, аритмия)?



Бурнейкене

«Сибирячка»  
фото В. А. Нюпы

какой?  
Погребнякова







Гранаты — плоды многолетнего дерева, широко распространенного в Средней Азии, Крыму, на Кавказе. Кожура граната богата дубильными веще-

ствами, и ее отвар используется как вяжущее средство при кишечных расстройствах. Внутри плоды разделены пленчатыми перегородками на гнезда, в которых находятся зерна, заключенные в сочную, съедобную мякоть красного цвета. Созревают они, в зависимости от сорта, с

конца сентября по ноябрь—декабрь. Собирают их только спелыми, сорванные неспелыми не дозревают.

Гранаты содержат

же для приготовления киселя, мусса, мороженого. Из уваренного, сгущенного сока получается приятная кисло-сладкая приправа к мясным и рыбным блюдам.

Гранатовый сок и гранаты рекомендуются не только здоровым людям. Врачи включают их в рацион страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями легких, печени, почек. Очень полезен гранатовый сок выздоравливающим после тяжелых заболеваний. Можно его пить и при гастрите, сопровождающемся пониженной кислотностью желудочного сока (лучше сок

кислых плодов). При гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах кислые гранаты не рекомендуются. А сладкие сорта и сок врачи иногда таким больным разрешают.

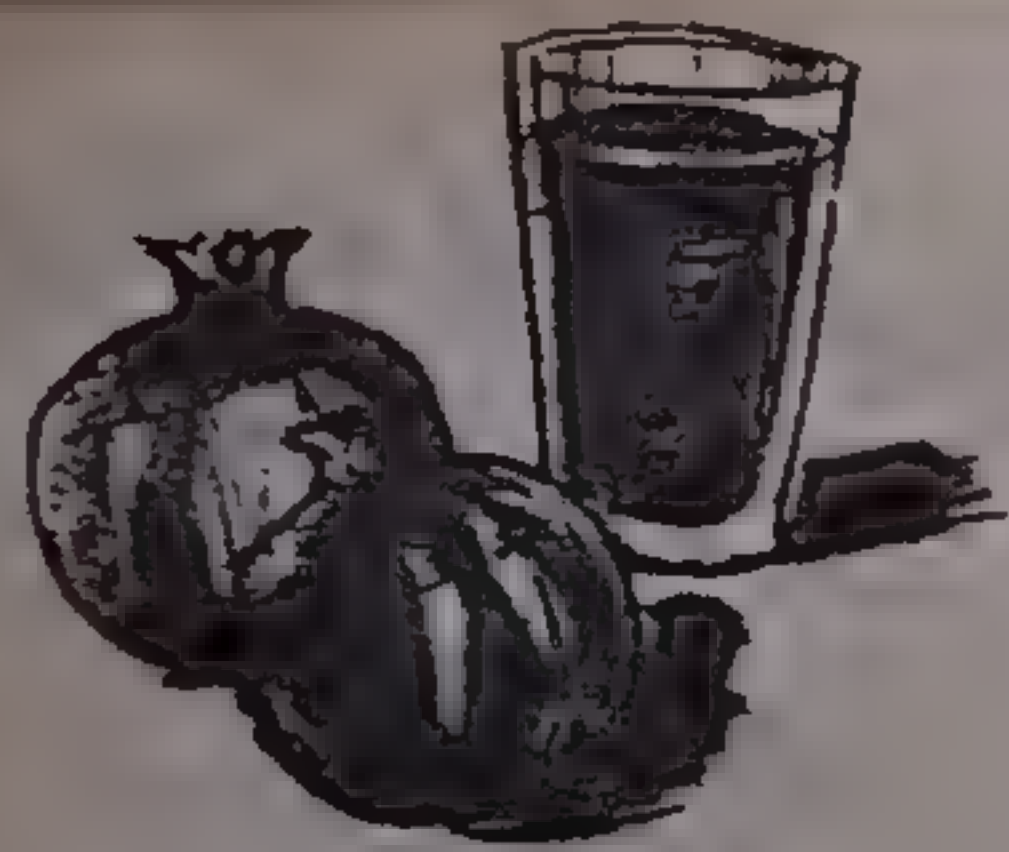
Нельзя употреблять сладкие сорта граната и сок из них страдающим сахарным диабетом.

Хранить гранаты можно в течение многих месяцев, лучше, конечно, в холодильнике.

П. М. ЛИТВИНЕНКО,  
врач

Ташкент

## Гранаты и гранатовый сок



фруктозу, органические кислоты (лимонную и яблочную), соли калия и многие другие ценные вещества. Полезней всего гранаты и гранатовый сок в свежем виде. Сок хорошо утоляет жажду и возбуждает аппетит, он рекомендуется и детям и взрослым. Используется он так-

же для приготовления киселя, мусса, мороженого. Из уваренного, сгущенного сока получается приятная кисло-сладкая приправа к мясным и рыбным блюдам.

Гранатовый сок и гранаты рекомендуются не только здоровым людям. Врачи включают их в рацион страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями легких, печени, почек. Очень полезен гранатовый сок выздоравливающим после тяжелых заболеваний. Можно его пить и при гастрите, сопровождающемся пониженной кислотностью желудочного сока (лучше сок

кислых плодов). При гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах кислые гранаты не рекомендуются. А сладкие сорта и сок врачи иногда таким больным разрешают.

Нельзя употреблять сладкие сорта граната и сок из них страдающим сахарным диабетом.

Хранить гранаты можно в течение многих месяцев, лучше, конечно, в холодильнике.

П. М. ЛИТВИНЕНКО,  
врач

Ташкент

Кажется, никому не надо доказывать, что окна на зиму нужно надежно утеплять. И все же находятся люди, которые выпускают драгоценное тепло, как говорится, на ветер. Да и те, кто утепляет

окна рано осенью, жилище будет плохо проветриваться, особенно в сухую погоду, если же сделали это поздно — в помещении станет холодно.

Более надежный и удобный способ утепления

коврика, раскраивая его ножом по линейке на ленты необходимого размера. Прокладки приклеивают клеем 88Н, БФ-2, клеемастикой КН-2 по всему периметру открывающихся элементов окон в местах их примыкания к коробкам. Чтобы можно было открыть фрамугу, форточку, створку, к ним прокладка приклеивается только одной стороной.

Прежде чем утеплить окно, его сухую окрашенную поверхность очистите от грязи и пыли. Нанесите тонкий слой клея на те поверхности окна, на которые будет наложена прокладка. От прокладки промышленного изготовления с клеевым слоем отделите защитную полоску бумаги, обнажив поверхность с липким клеевым составом (сначала длиной примерно 15—20 сантиметров). Наложите прокладку осторожно, без натяжения, равномерно прижимая ее

линейкой или деревянной рейкой. Минут через двадцать окно нужно закрыть на некоторое время, пока клей полностью не высохнет. В углах прокладку разрезают и концы соединяют под прямым углом. В местах стыкования прокладок их накладывают впритык, без нахлеста.

В окнах со спаренными створками, соединенными между собой стяжными винтами, лучше всего приклеивать прокладки между створками по их периметру, а под каждый стяжной винт положить поролон, свернув его в виде кольца.

В северных районах страны, чтобы уменьшить обледенение стекол, целесообразно приклеить прокладки в два ряда — в наружных и внутренних переплетах окон.

И. В. СТРОКОВ,  
В. С. САМОШИН,  
инженеры  
ЦНИИП жилища

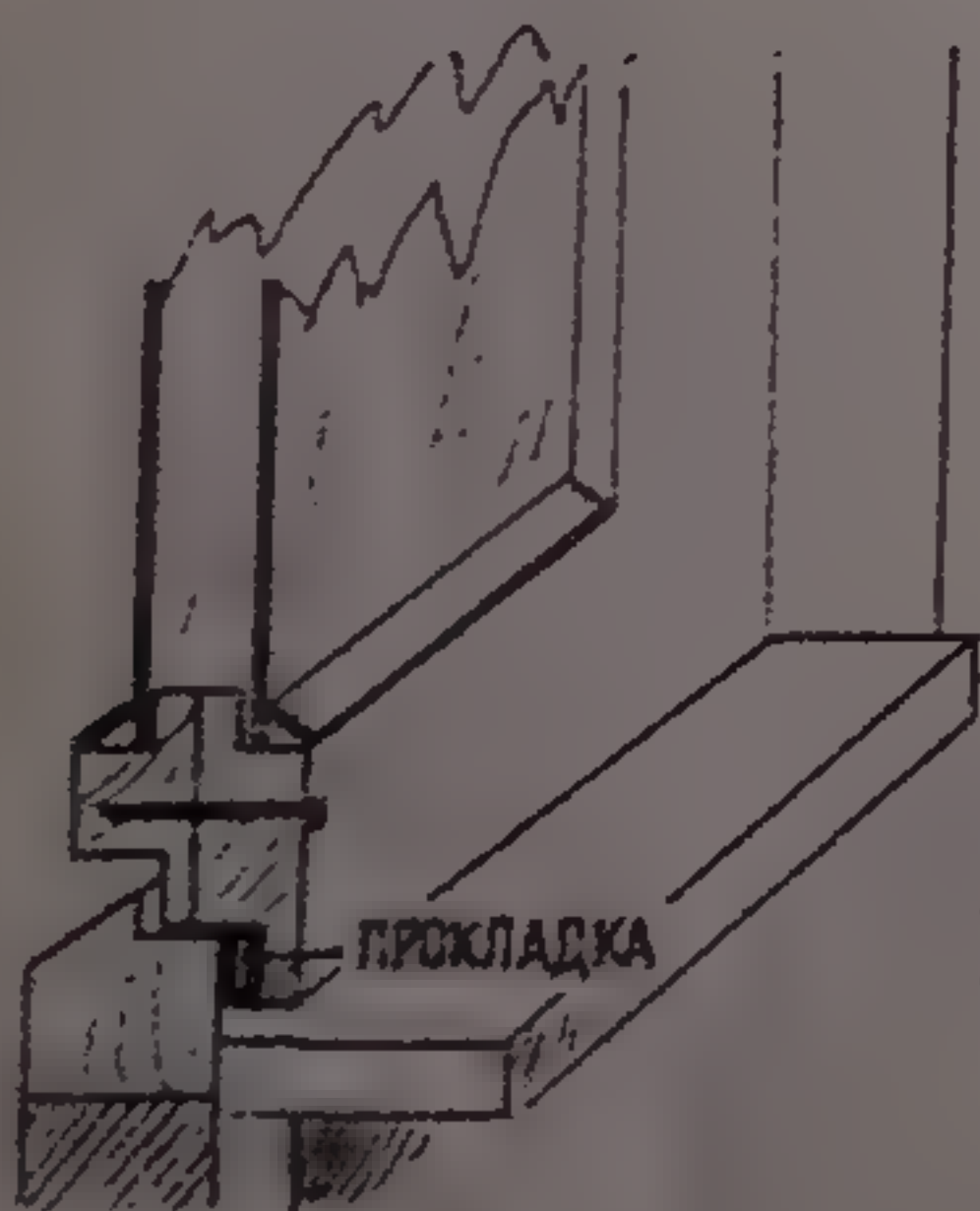
## Утепляйте окна на зиму

окна, нередко делают это по старинке, замазывая зазоры в оконных переплетах замазкой, пластилином, заклеивая бумагой, прокладывая между рамами валики из ваты и т.п.

Все эти способы нельзя признавать оптимальными. Во-первых, замазанные или заклеенные окна приходится весной очищать, а при этом сдирается краска на рамах. Во-вторых, и это, пожалуй, самое главное, не достигается герметизации окон. Кроме того, погоду, как известно, предугадать трудно, и поэтому, если вы утеплили

окон — с помощью уплотняющих прокладок. Хорошо закрывая щели, они обеспечивают надежную герметизацию, и в то же время при необходимости окна, фрамуги и форточки можно открывать.

Промышленность выпускает прокладки из пенополиуретана (поролона) в виде лент толщиной в 10 и шириной в 8 миллиметров: обычные без клеевого слоя и с клеевым слоем на поверхности одной из граней. Кстати, эти прокладки легко сделать самим из листового поролон или поролонового





# ПРОБЛЕМЫ

В промежутках между кормлениями выкладывайте малыша на животик: это полезно и для физического развития, это и облегчит его состояние. Можно делать легкий массаж живота — по часовой стрелке: такое направление соответствует расположению толстой кишки. Можно приложить теплую (но не горячую!) грелку. Попробуйте еще один способ: сделайте отвар ромашки аптечной (одна столовая ложка ромашки на стакан воды) и давайте попить в течение дня по 2—3 чайные ложки. Хорошо помогает активированный уголь: измельчите половину или целую таблетку, смешайте с водой или молоком и дайте с ложечки. Вздутие кишечника иногда появляется у ребенка, который сосет слишком быстро и жадно, заглатывая при этом воздух. Такого малыша после кормления надо несколько минут поддерживать вертикально на руках — это положение, кстати, предупредит и срыгивание.

Как видите, мама многое должна уметь сама. Не будьте беспомощны, но не становитесь и слишком самонадеянной. Во всех затруднительных случаях обращайтесь за советом к врачу!

## ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Следить за развитием ребенка на первом году жизни не только интересно, но и необходимо: ведь если отставание выявлено поздно, труднее и помочь малышу. Конечно, не все дети осваивают те или иные навыки в одно и то же время. Существуют довольно значительные колебания в пределах нормы.

На нашем графике средние сроки овладения новыми навыками обозначены прерывистой линией, а диапазон возможных колебаний — сплошными горизонтальными линиями.

Самостоятельно ходит

Самостоятельно стоит

Ходит с поддержкой

Самостоятельно встает

Берет предмет

Ползает

Садится

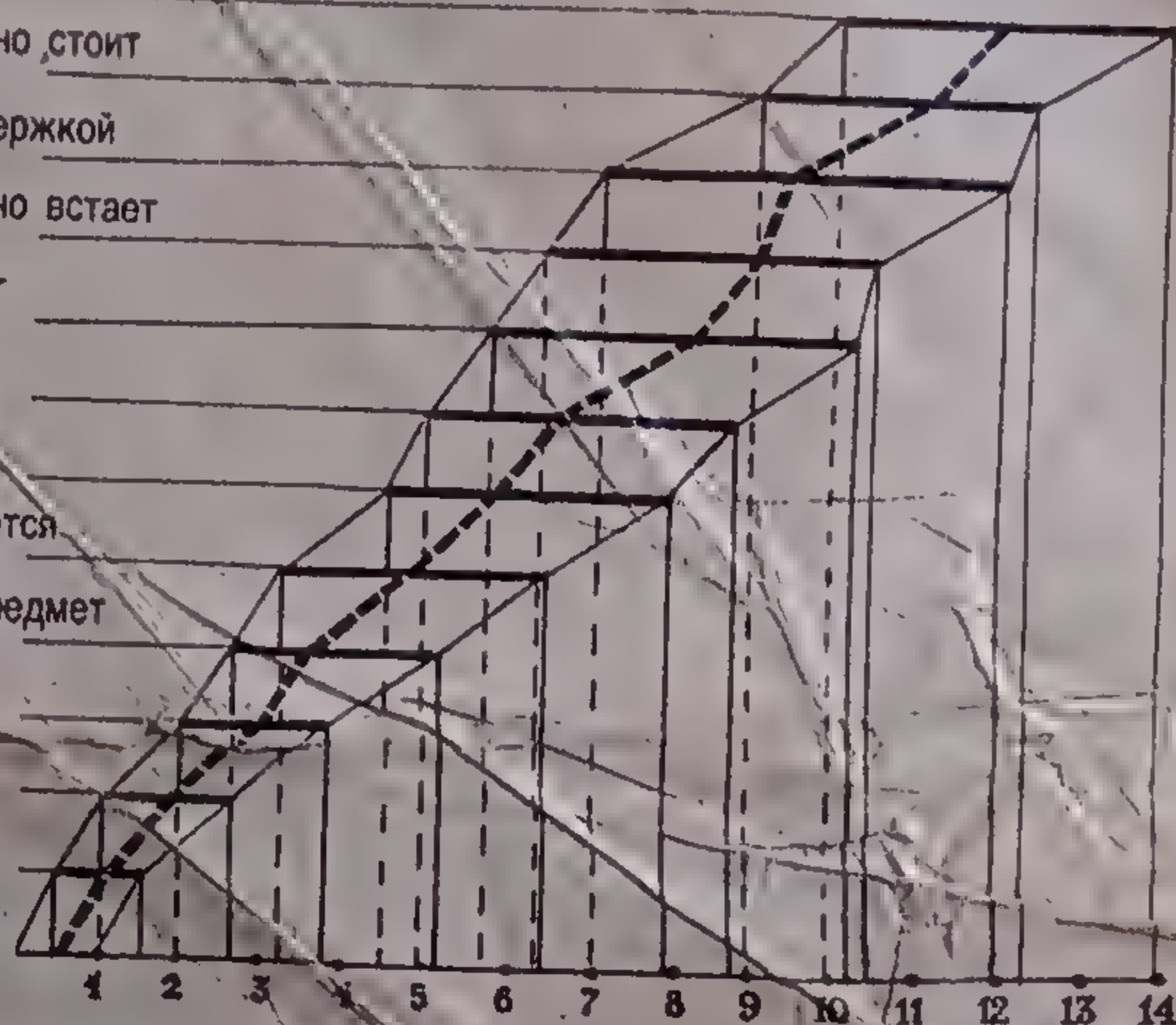
Переворачивается

Удерживает предмет

Держит голову

Гулит

Улыбается



Месяцы

## ПРИЕМЫ МАССАЖА

Лучше всего массаж проводить в утренние часы, перед кормлением, сочетая его с воздушной ванной. Как массировать ребенка, вам покажет патронажная сестра или врач. Напоминаем основные приемы.

Вначале поглаживайте ножки ребенка от стопы к паху по наружной поверхности голени и бедра, потом ручки, тоже снизу вверх — от кисти к плечу. Далее всей ладонью погладьте грудь, от середины к бокам, проведите пальцами по межреберным промежуткам.

Поверните ребенка на живот, подложите ему под грудь согнутые в локтях ручки и массируйте спинку, проводя от головы к ягодицам ладонями обеих рук и обратно — тыльной их поверхностью.

Затем положите малыша на бок и указательным и большим пальцами мягко проведите вдоль позвоночника снизу вверх.

Погладьте подошвы ребенка большими пальцами рук, затем похлопайте по ним полусогнутыми пальцами.

Далее ребенку, лежащему на животе, прижмите ладонью стопы, чтобы у него чуть согнулись ножки. Это упражнение готовит его к ползанию.

Вначале каждый прием выполняйте по одному разу, через несколько дней — по два, затем — по 3—4. Длительность процедуры — от 4 минут вначале до 10 к концу месяца.





Т. Г. ГАНЕЕВ.

главный врач Московского областного  
врачебно-физкультурного диспансера

Через месяц после выписки из больницы и предшествовавших тренировок перенесшему инфаркт миокарда рекомендуется новый комплекс утренней гимнастики. В теплое время года ее лучше делать на террасе, балконе, во дворе. Если упражнение выполняется с гантелями, вес каждой — 0,5 килограмма.

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

### СТОЯ

1. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Медленно, глубоко дышать в течение 15—20 секунд, а затем ходить 1—2 минуты в среднем темпе (60—70 шагов в минуту). Дыхание не задерживать!

2. И. п. то же. Руки в стороны — вдох, опустить — выдох. Повторить 5—6 раз.

3. Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носках, опуститься — выдох. Дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. то же. Повернуть корпус вправо, в ту же сторону отвести правую руку — вдох (фото 1), вернуться в и. п. — выдох. То же влево. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

5. Ноги вместе, встать лицом к спинке стула, одной рукой придерживать за нее. Отвести ногу в сторону на высоту 15—20 сантиметров (фото 2). Вернуться в и. п. То же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза.

6. Ноги на ширине плеч, в руках гантели. Сгибать и разгибать руки в локтях. Дыхание произвольное. Повторить 8—10 раз.

7. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести правую руку в сторону, повернуть вправо голову — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же в другую сторону. Повторить 6—8 раз.

8. Ноги на ширине плеч, руки вдоль

туловища. Наклонить корпус в сторону — выдох (фото 3), вернуться в и. п. — вдох. То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

9. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отвести плечи назад, прогнуть спину — вдох, слегка наклониться вперед — выдох. Повторить 5—6 раз.

10. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вытянуть руки вперед, поднять вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 6—8 раз.

11. Повторить упражнение 1.

12. Сесть на стул, ноги на ширине плеч. Медленно, глубоко дышать 15—20 секунд.

После утренней гимнастики надо, отдохнув 3—5 минут, сделать обтирание: температура воды — 30—25 градусов.

Как и в первый месяц, примерно в середине дня (не ранее чем через 1,5—2 часа после завтрака или за 1—2 часа до ужина) рекомендуется выполнить комплекс общеукрепляющей гимнастики с интервальными упражнениями. О том, как их делать, рассказано в № 2 журнала.

## ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

### С ИНТЕРВАЛЬНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

(5—6 неделя после выписки)

### СТОЯ

13. Сделать упражнения 11—16 и

24—26 из комплекса первого месяца. Упражнение 24 выполнять с гантелями.

14. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки вперед — вдох, слегка наклониться вперед — выдох. Выпрямиться — вдох, руки вдоль туловища — выдох. Повторить 5—6 раз.

15. Встать лицом к спинке стула, придерживаясь за нее рукой. Полуприсесть на полные ступни, слегка разводя колени и отводя свободную руку в сторону — вперед (фото 4). Вернуться в и. п. Упражнение выполнять в течение 45—60 секунд (13—15 полуприсяданий). Дыхание произвольное. Отдохнуть 1,5—2 минуты стоя или сидя. Повторить упражнение 2—3 раза.

16. Сделать упражнение 20 из комплекса первого месяца, но в положении стоя, ноги на ширине плеч.

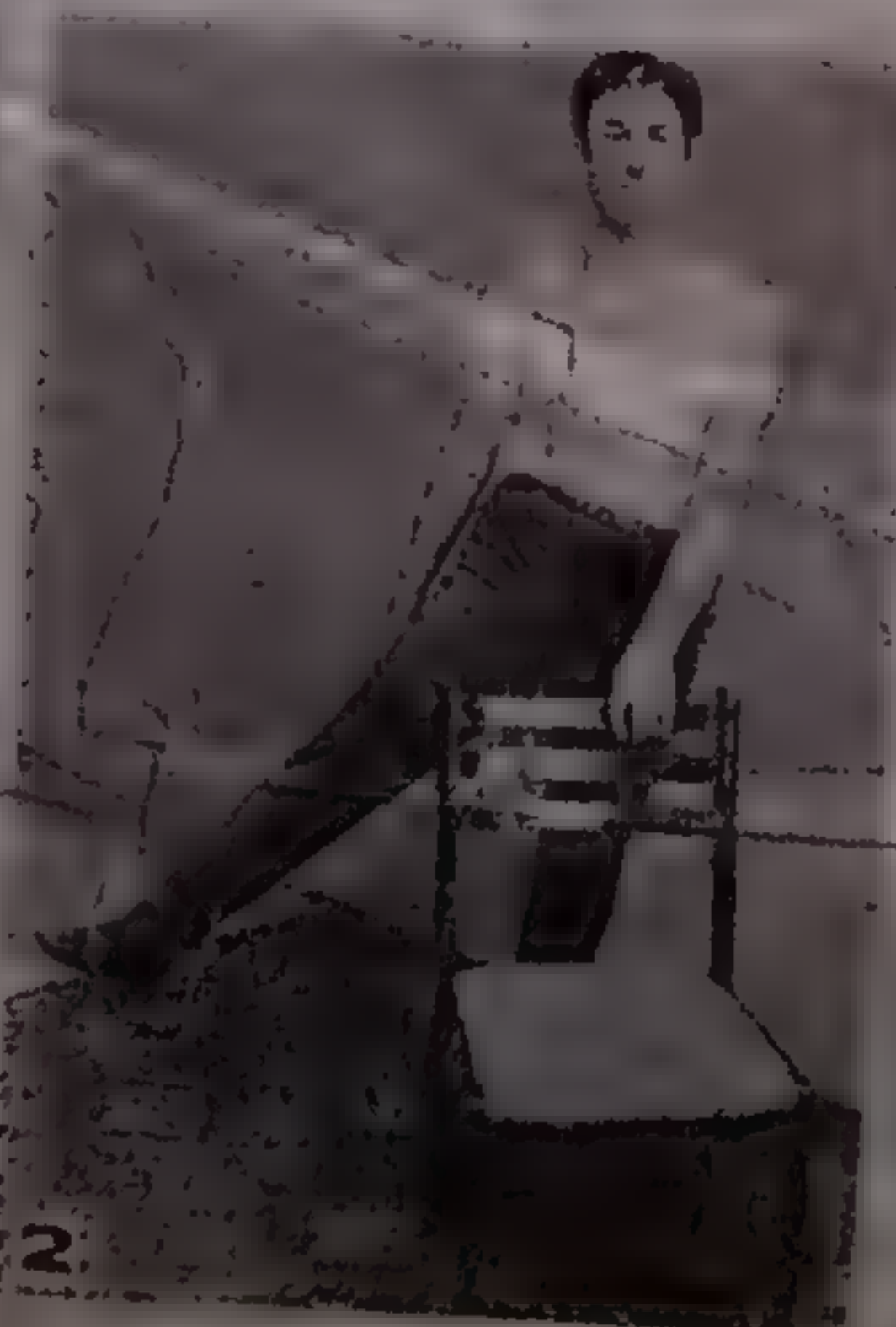
17. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуть корпус вправо, отвести правую руку — вдох, вернуться в и. п. — выдох. То же влево. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

18. Сделать упражнение 23 из комплекса первого месяца.

19. Ходьба в среднем темпе в течение 1,5—2 минут.

20. Сделать упражнение 23 из комплекса первого месяца.

На 6-й неделе после выписки, если больной хорошо себя чувствует, можно подниматься по лестнице на полтора





# ПО СИСТЕМЕ ЙОГИ

## ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

ленным вдохом поднимите расслабленные руки над головой ладонями вверх, локти чуть согнуты.

Поднимая руки, вообразите, что снимаете с себя усталость, раздражение, гнев и помещаете все это в бумажный мешок, который удерживаете руками чуть впереди и выше головы. Затем немного отведите таз назад (чтобы не упасть в пропасть!) и медленно опускайте «мешок» перед собой, наклоня корпус вперед. Бросьте «мешок» в пропасть с одновременным расслаблением и быстрым наклоном вперед. Руки идут навстречу друг другу, выполняя клешнеобразное движение.

От броска рук вниз, резкого наклона вперед с расслаблением воздух вырывается из груди через рот со звуком «Ха!».

На паузе после выдоха руки свободно раскачиваются, вы как бы следите за тем, как «мешок» летит вниз, ударяется о камни, рассыпается и исчезает. Дыхание в это время произвольное.

Затем, медленно вдыхая, выпрямитесь, оставив руки расслабленными. Сделайте выдох, на вдохе поднимите руки через стороны ладонями вверх. В конце вдоха руки касаются ладонями, затем выдохните, опуская руки через стороны, ладони обращены вниз.

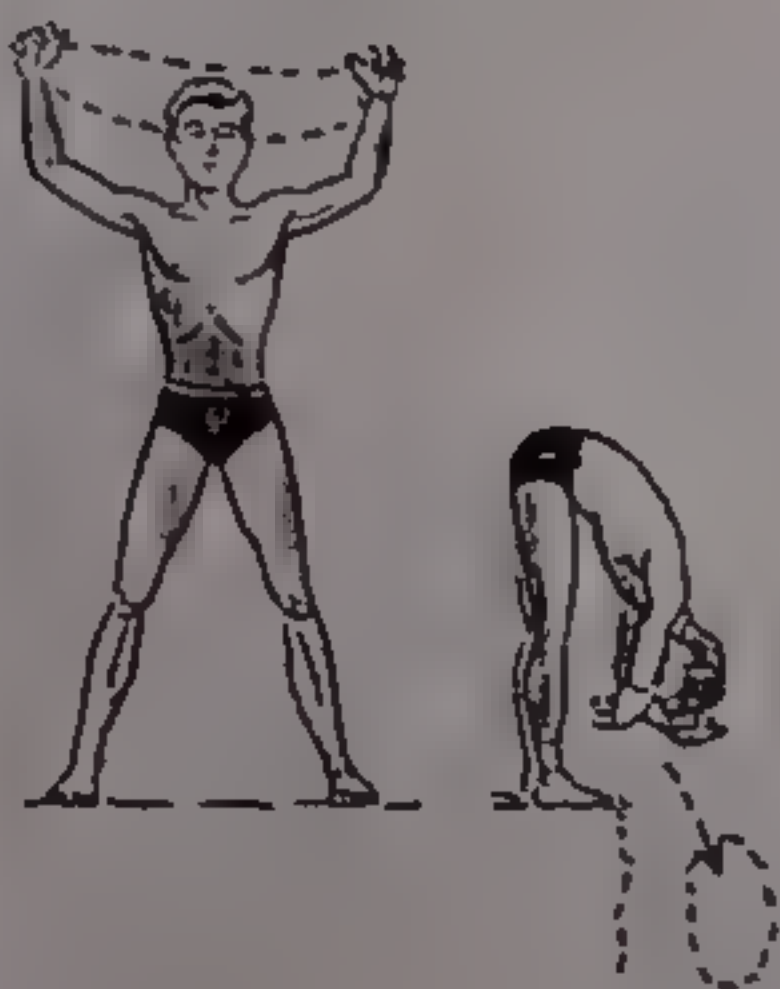
**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ.** Снимает усталость и нервное напряжение. Быстро восстанавливает силы и дает ощущение легкости после эмоциональной нагрузки.

### ОСНОВНЫЕ АСАНЫ

Тем, кто занимается по системе йоги, необходимо освоить ряд наиболее простых основных асан. По мере приобретения навыков и опыта из них можно составлять комплексы упражнений в зависимости от намеченных целей и свободного времени. Как правило, вначале выполняют асаны, а после отдыха в положении «шавасана» (лежа на спине, расслабившись) приступают к пранаяме.

**V. Устойчивая поза сидя на пятках (ваджарасана).**

И. п. — ноги слегка расставьте и сначала опуститесь на колени,



а затем медленно опуститесь на пятки, носки оттянуты назад, руки положите на бедра. Если ягодицы не достают до пяток, положите на пятки валик. Постепенно толщину валика уменьшайте. Спина, шея и голова должны находиться на одной прямой линии перпендикулярно полу.

Это удобная поза для отдыха и выполнения дыхательных упражнений.

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ.** Асана укрепляет связки и сухожилия коленей и голеней, ослабляет приступы ревматической боли в суставах ног, благотворно действует на органы пищеварения, оказывает тонизирующее действие на мышцы бедер, поясницы, рук, помогает избавиться от жировых отложений в этих частях тела.

Если просто сидеть в этой позе хотя бы 10—15 минут перед сном, то с удивлением замечаешь, что становишься более спокойным, уравновешенным, быстрее засыпаешь и крепче спишь.

### VI. Поза плуга (халасана).

И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки ладонями вниз. На вдохе медленно поднимите прямые ноги до угла 90°, затем поясничную область и на выдохе опустите ноги за голову. Спину расслабьте. Если носки ног не касаются пола, то можно удерживать прямые в коленях ноги на весу. Дыхание свободное. Ладони рук от пола не отрывайте. Оставайтесь в такой позе 10—15 секунд, постепенно это время доведите до 2—3 минут. Внимание направлено на позвоночник! С опорой на руки вернитесь в и. п. так медленно, чтобы чувствовать, как позвонок за позвонком касаются пола. Когда копчик коснется пола, желательно, чтобы ноги все еще были на весу. После этого, выдыхая, медленно опустите ноги.

Следите, чтобы ноги были прямые в коленях, голова не отрывалась от пола и не было прерывистых движений во время входа в асану и выхода из нее. Находясь в статической позе, максимально расслабьте мышцы спины.

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ.** Асана положительно воздействует

на позвоночник, регулирует кровообращение спинного мозга, снимает утомление и головную боль, укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, способствует лучшему пищеварению, нормализует работу половых органов, поджелудочной железы, приостанавливает развитие диабета.

### VII. Полуберезка (випарита-карани).

Начало упражнения, как в позе плуга, только ноги не нужно заносить за голову. Тазобедренная кость покоится на ладони между большим и указательным пальцами. Ноги слегка наклонены в сторону головы. Удерживайте равновесие, максимально расслабив тело. Ноги можно слегка согнуть в коленях. Удерживайте позу 15—30 секунд; постепенно (по 10—15 секунд в неделю) увеличивайте время пребывания в асане до 5—6 минут. Акцентируйте внимание на щитовидной железе! Дыхание свободное. Для выхода из асаны приподнимите корпус, освободите руки и с опорой на ладони медленно опустите корпус, а затем и ноги на пол, как при выходе из позы плуга.

**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ.** Асана воздействует на щитовидную железу, а через нее активизирует многие жизненно важные функции всего организма (системы кровообращения, дыхания, биоритмы). Ежедневно выполняемая асана способствует улучшению работы мозга, предотвращает появление морщин, увеличивает потенцию мужчин, нормализует пищеварение, предотвращает расширение вен на ногах.

После позы плуга, березки и полуберезки выполните одну из асан для прогиба позвоночника в противоположную сторону: мостик, позу змеи и рыбы. Как делать мостик, вы уже знаете. Позу змеи и рыбы вам еще предстоит освоить.

Выполнив любую из асан, расслабьтесь, лежа на спине. О том, как это лучше сделать, мы расскажем на следующем занятии, познанием и с новыми асанами.

Л. И. ТЕТЕРНИКОВ,  
инструктор-методист



**В БОРЬБЕ С ТАРАКАНАМИ** хороший результат дает препарат боракс. Горячую вареную картошку и желток сваренного вкрутую яйца разомните, добавьте столовую ложку боракса, тщательно размешайте. Скатайте из полученной смеси шарики величиной с вишню, разложите их в доступных для тараканов местах. В течение трех недель приманку трижды поменяйте.

А. А. ОДИНЕЦ,  
врач

**МОЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА БЕЗ СОБЛЮДЕНИЯ ДИЕТЫ** не избавят от лишних килограммов! Уменьшение массы тела в таких случаях происходит только за счет потери жидкости, которая после окончания действия принятой таблетки вновь задерживается в организме.

Т. А. ЯППО,  
кандидат  
медицинских наук

**С ОКТЯБРЯ ПО АПРЕЛЬ**, то есть когда наш стол беден свежей зеленью, овощами и фруктами, принимайте поливитаминные препараты. Это поможет организму противостоять инфекциям, повысить работоспособность.

Р. П. КРУГЛИКОВА,  
кандидат  
медицинских наук

**АЛКОГОЛЬ ДЛЯ БОЛЬНОГО, У КОТОРОГО ЯЗВА ЖЕЛУДКА ИЛИ ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**, совсем не благо, как еще считают многие. Наоборот, он приносит им огромный вред: вызывает воспалительный отек слизистой оболочки желудка, угнетает образование в нем слизи, способствует слущиванию поверхностных эпителиальных клеток, что приводит к прогрессированию язвенной болезни.

А. А. ШЕПТУЛИН,  
кандидат  
медицинских наук

**ЕСЛИ ВЫ НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ**, не драматизировать события, «гасить» конфликтные ситуации, отключаться от угнетающих мыслей, сумеете наладить ровные отношения с окружающими, будете благожелательны к людям и критичны к себе, вы сможете преодолевать стресс, и следовательно, уберете себя от многих заболеваний.

О. С. КОПИНА,  
кандидат  
медицинских наук

**БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА** — богатый источник минеральных солей, в том числе калия, и витаминов. Учтите, что витамин С распределяется в кочане неравномерно: в наружных листьях его почти в два раза больше, поэтому наружные листья положите в салат, а растущие ближе к кочерыжке — в первое или второе блюдо.

В. К. ЗИКЕЕВА,  
кандидат  
медицинских наук

## УЧАСТЬ НАРКОМАНА — ГИБЕЛЬ!



Автор темы А. В. Ляхович.

Художник С. Л. Кузнецов.

ВНИИ медицинских проблем формирования здорового образа жизни населения Минздрава СССР, Москва, 1988 год.

## ПОЧТОВЫЙ АДРЕС «ЛОЛЫ»

Уважаемые читатели!

Наша информация о бытовом респираторе «Лола» («Здоровье» № 2, 1987 год) вызвала большой поток писем и телефонных звонков. Респиратор, как оказалось, требовался и садоводам, и заболевшим матерям при уходе за ребенком... Массовые закупки готовы были сделать и предприятия. К сожалению, Министерство торговли СССР не сумело в то время быстро наладить реализацию столь важной для сохранения здоровья людей продукции.

И вот к нам обращается уже сама торговля: «РЕСПИРАТОРЫ „ЛОЛА“ ЕСТЬ, И В ДОСТАТОЧНОМ КОЛИЧЕСТВЕ! Цена 60 копеек».

Приобрести респиратор «Лола» можно наложенным платежом на базе Роспосылторга по адресу: 601913, Ковров Владимирской области, ул. Колхозная, 61.



Ф. И. СТЕХУН,  
доцент



# МАЛЬЧИК- БУДУЩИЙ ОТЕЦ

**У** кого в выходные дни рыбалка, садовый участок, хождение в гости, а у меня — моя картотека. Она вытеснила из шкафов книги, заняла все полки, все ящики. Перебираю карточки, делаю выписки, сопоставляю, анализирую. А праздник у меня, когда из сектора картотеки, именного «нарушение репродуктивной функции» (сиречь бесплодие), надо извлечь карточку и вписать: «Такого-то числа родился ребенок».

Вот и сегодня я получил письмо из самого, пожалуй, северного села Вологодской области. Счастливые родители сообщают о рождении сына. Причем со всеми трогательными подробностями: «масса тела 3800, рост — 51 сантиметр, закричал сразу, по шкале Апгар получил 9 баллов».

Что ж, запишем и это! В моих карточках 56 граф. В них записи о результатах исследований и сделанных назначениях; карточки могут рассказать и о том, как с самого рождения проходило половое развитие больного (мои пациенты — мужчины), чем он болел в детстве, курил ли и сколько, — был ли пристрастен к алкоголю и в какой мере, когда начал половую жизнь...

1649 карточек, 1649 судеб... Впрочем, судеб-то много больше! Бесплоден муж — вместе с ним страдает и жена, волнуются отец и мать, теща и тесть: доведется ли понычничать внуков?

С нарушением репродуктивной функции бороться трудно, у мужчин особенно. Потому праздники у меня не так уж часты. Зато часто, отпустив очередного больного и заполняя его карточку, думаю: «Вот если бы он попал к врачу в детстве!», «Вот если бы хоть лет 10 назад»... Ведь сплошь и рядом истоки бесплодия таятся в дефектах развития или заболеваниях, не замеченных и не леченных в детстве. Мои карточки просто кричат об этом! Об этом говорит мой тридцатипятилетний опыт наблюдения за больными. Вот почему мне захотелось обратиться к молодым родителям.

Ваш сынишка еще лежит

**ИСТОКИ БЕСПЛОДИЯ МУЖЧИНЫ ТАЯТСЯ В ЗАБОЛЕВАНИЯХ МАЛЬЧИКА, СВОЕВРЕМЕННО НЕ ЗАМЕЧЕННЫХ РОДИТЕЛЯМИ И НЕ ЛЕЧЕННЫХ С ДЕТСТВА.**

в пеленках. Осторожно, теплыми руками пощупайте мошонку, проверьте, опустились ли в нее яички, и, если вам показалось, что их нет, обязательно скажите об этом педиатру. Правда, в первые недели и месяцы жизни неопущение яичек еще можно отнести к возрастным особенностям — так бывает у 20—30% мальчиков. Но к году в 98 случаях из 100 яички уже на месте. И, если у вашего сына это не произошло и после года, надо проконсультировать его у врача-эндокринолога, уролога или детского хирурга (совет этих специалистов нужен и в случае, когда после 11—12 лет яички не увеличиваются в размере).

Ждать дальше, откладывать консультацию не советую. В неопустившемся яичке довольно быстро (уже в два года) начинаются дистрофические изменения, прогрессирующие с возрастом. Снижается, в частности, их способность к выработке гормона тестостерона, повреждаются ткани, которым предстоит участвовать в выработке сперматозоидов.

Вот почему сегодня специалисты настаивают на раннем лечении: обычно вначале пробуют добиться низведения яичка с помощью нескольких курсов гормонотерапии, а если это не удается, опускают его хирургическим

путем. Операцию лучше всего сделать до 5 лет: если затянуть ее до 11—12, в яичках могут произойти уже необратимые изменения.

Говорю об этом, основываясь не только на выводах своих коллег, но и на собственных наблюдениях. Передо мной карточки 42 мужчин, родившихся с неопустившимся яичком. У тех из них, кому операция была проведена до 5 лет, состав спермы нормальный, из десяти женатых у семерых есть дети.

У тех же, кому операция была сделана в более поздние сроки, количество сперматозоидов в 1 миллилитре эякулята в 3,4 раза меньше нормы. Из 15 женатых дети есть только у двоих. Остальные продолжают лечение, и я не теряю надежды на то, что в их карточках еще появится запись: «Родился ребенок».

А у мужчин, которых не оперировали вообще, детей нет ни у одного. Боюсь, что никому из них уже не сумею помочь.

Большинство этих мужчин с огорчением вспоминали: да, в детстве ходили к врачу, был, кажется, разговор об операции, но мама решила не делать. Думали — обойдется...

Таково уж, видно, свойство человеческой психики — искать более легкий выход из трудного положения. Но самый легкий выход не всегда самый лучший.

Да, кто спорит: операция есть операция, и, когда можно, лучше обойтись без нее. Но в данном случае нельзя. Уберегли мальчика от кратковременных тягот хирургического вмешательства — и запрограммировали ему горькие страдания на всю жизнь...

Когда сообщаешь родителям тот или иной диагноз, часто приходится слышать вопрос: а может быть, ребенок «перерастет»? Иными словами, может быть, не надо лечения?

Детский организм действительно очень пластичен, он тяготеет к здоровью, а не к болезни и некоторые отклонения от нормы преодолевает сам. Были бы только благоприятными окружающие условия.

Вот, к примеру, фимоз — узость крайней плоти, не дающая возможности обнажить головку полового члена.

Посмотрите на своего младенца. Может быть, и у него конец крайней плоти сужен, похож на хоботок? Пока еще нет повода для тревоги — это может быть врожденный или физиологический фимоз, который у многих разрешается самопроизвольно. Крайняя плоть будет постепенно отделяться от головки; примерно к четырем годам эпителий обеих соприкасающихся поверхностей окончательно отторгнется, и головка обнажится.

Но если это не произойдет и тем более если фимоз стал затруднять мочеиспускание и каждый раз перед тем, как помочиться, мальчик становится беспокойным, плачет, как бы тужится, а моча идет тонкой струйкой, — спешите с ним к врачу! И не пугайтесь, если вам скажут, что требуется инструментальное вмешательство. Процедура довольно проста: круговыми движениями тонкого зонда врач отделит крайнюю плоть и высвободит головку.

Но, чтобы врожденный фимоз не имел последствий, чтобы не возник позднее истинный фимоз, необходимо прежде всего соблюдение правил гигиены. Не все, к сожалению, знают, что мальчика, как и девочку, нужно ежедневно подмывать. При этом следует слегка оттягивать крайнюю плоть, что тоже, кстати, способствует ее отделению.

Необходимость подмываний диктуется главным образом тем, что за этой нежной кожей крайней плоти могут скапливаться выпадающие из мочи минеральные соли, слущивающиеся клетки эпителия и другие вещества. Если их не удалять, создается очаг инфекции, а затем может развиться воспалительный процесс — баланопостит. Он то затихает, то снова вспыхивает. В конце концов на крайней плоти образуются рубцы. Это обычно удел юноши или взрослого мужчины. И проблемы перед таким больным встают уже мужские:



# ИНТЕРФЕРОН ВНЕ ПОДОЗРЕНИЙ

*«В одной из вечерних московских телепередач сотрудник Института иммунологии сказал, что СПИД может передаваться при переливании донорской крови, а также через интерферон. А ведь в моей семье (да и не только в моей) интерферон — повседневное профилактическое средство от насморка, гриппа. Им пользуются и взрослые, и малыши, и старики. Значит, все мы подвергаем себя страшной опасности?!»*

Н. Володин, Москва

в свою очередь, способствует появлению новых белых пятен на коже. Получается замкнутый круг, который сам по себе, без специального вмешательства разорваться не может.

Поэтому в комплексном лечении витилиго ведущее место принадлежит психокорригирующим средствам и методам, что дает возможность наиболее эффективно использовать психоэмоциональные ресурсы личности и адаптировать больных к полноценной трудовой, общественной деятельности и семейной жизни.

Как показали наблюдения, разработанный нами комплекс терапевтического воздействия позволяет, если и не излечить от витилиго (это невозможно пока ввиду неясности всех механизмов болезни), но добиваться максимально возможного положительного эффекта без каких-либо осложнений у 80—90% больных в виде более или менее выраженного восстановления нормальной окраски кожи.

Это достигается только при условии предварительного целенаправленного обследования и полного выполнения всех лечебных и профилактических рекомендаций. Но не следует забывать, что лечение витилиго — процесс длительный. Для достижения хорошего косметического эффекта может потребоваться 1—2 года, а иногда и больше.

Методикой комплексного лечения витилиго овладевают специалисты заинтересованных косметических лечебниц, кожных диспансеров, клиник. Кроме того, необходимые консультации можно получить в Московском НИИ косметологии (ул. Ольховская, 27), московской косметологической лечебнице «Институт красоты» (проспект Калинина, 25).

С просьбой прокомментировать письмо наш корреспондент О. ЗЕДАИН обратилась к президенту Академии медицинских наук СССР, председателю экспертного совета по научным проблемам СПИДа, академику АМН СССР Валентину Ивановичу ПОКРОВСКОМУ.

Прежде всего хочу успокоить зрителей и читателей: опасности заражения СПИДом через человеческий лейкоцитарный интерферон не существует.

Технология получения интерферона предусматривает инактивацию (обезвреживание) вирусов-контаминантов, которые случайно могут оказаться в донорской крови. Это, например, вирусы герпеса, гриппа, гепатита В. А ведь они гораздо более устойчивы к различным внешним воздействиям, чем вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

К счастью, возбудитель СПИДа очень «раним». Для него губительны прямые солнечные лучи, температура выше 57°, кислая среда... А одна из стадий получения интерферона — гидролиз — идет в резко кислой среде. Поэтому если бы и содержался в донорской крови вирус СПИДа, он обязательно разрушился бы в процессе получения интерферона. Это подтвердили специальные исследования, проведенные специалистами НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Н. Ф. Гамалеи АМН СССР. Лейкоцитарную массу заражали вирусом СПИДа, и затем из нее получали партию интерферона. Анализы готового препарата с привлечением тонких методов электронной микроскопии показали: ВИЧ разрушен и полностью инактивирован.

Данные Государственного НИИ стандартизации и контроля медицинских биологических препаратов имени Л. А. Тарасевича, где осуществляется жесткий контроль за препаратами, приготовленными из крови, также свидетельствуют: интерферон не представляет опасности в отношении заражения СПИДом.

К сожалению, не могу это утверждать, когда речь идет о переливании донорской крови. Существующие в мире в настоящее время тест-систе-

мы не позволяют в 100% случаев выявлять ВИЧ: эффективность зарубежных тест-систем — 98—99%, наших отечественных — 95—96%. Кроме того, все они рассчитаны на обнаружение антител к вирусу СПИДа, а эти антитела появляются в организме, как правило, спустя 2—3 месяца с момента заражения. И если донор сдал кровь именно в этот период, то существующие методы диагностики не позволят обнаружить вирусносительство. В этой ситуации, мне думается, особое значение приобретает гражданская позиция самого донора: его нравственность, порядочность, ответственность за здоровье других людей. Если человек знает, что у него были случайные сомнительные половые связи, он просто обязан воздержаться от дачи крови и затем пройти обследование на СПИД!

В настоящее время все без исключения доноры подлежат обследованию на СПИД в первую очередь. И если донор оказывается вирусносителем ВИЧ, он навсегда отстраняется от всех видов донорства.

Однако в медицине всегда были и будут экстренные ситуации, когда по жизненным показаниям проводят прямое переливание крови. К великому сожалению, уже зарегистрированы случаи, когда эта единственно необходимая и спасительная мера приводила к заражению СПИДом. Поэтому в настоящее время мы ужесточаем требования к прямому переливанию крови. Оно должно проводиться только по строжайшим — подчеркиваю, строжайшим — жизненным показаниям. И, как бы трагически ни складывалась ситуация на операционном столе, как бы ни была дорога каждая секунда, кровь, которую переливают больному, должна быть чистой от вируса СПИДа!

Наша задача — постараться полностью перекрыть возможность проникновения ВИЧ через донорскую кровь. С этой целью открываются и оснащаются современным оборудованием все новые и новые специальные диагностические лаборатории, постоянно разрабатываются и совершенствуются средства и методы диагностики СПИДа.



# АПТЕКА НА ВАШЕЙ ГРЯДКЕ

Аптечные огороды и грядки, правда, казенные, были известны в России еще со времен царя Алексея Михайловича. А почему бы не возродить эту традицию? Ведь место для грядки, на которой выращивались бы по совету врача различные полезные для вас и вашей семьи лекарственные растения, можно найти и на садовом участке, и на огороде. А дело это, по силам и пенсионеру, и школьнику.

**ВАЛЕРИАНА.** В специализированных совхозах ее размножают семенами. Используется и вегетативное размножение — делением и высадкой частей корневой системы.

В нашей стране валериана встречается почти повсеместно



(за исключением Крайнего Севера) по берегам рек, на влажных низинах.

Разновидностей ее много. И все они лекарственные. Главный признак этого растения — специфический «валериановый» запах корня, который особенно проявляется при сушке.

Совершив экскурсию вдоль реки, найдите несколько расте-

ний валерианы, выкопайте два-три из них. Не увлекайтесь: больше вам не потребуется. Не повредите заросли!

Поделите корень на части, отделите образующиеся на концах боковых корней отпрыски и вы получите хороший посадочный материал — рассаду для вегетативного размножения. Более мощную часть ее можно сразу высадить на грядку, а слабую дорастить в ящике на окне или в парнике.

При семенном размножении валерианы лучше всего производить посев сначала в специальный разводочный ящик, парничок. Достаточно щепотки семян (в одном грамме до 2 тысяч штук). Обязательно пленочное или легкое соломенное покрытие. На квадратный метр расходуют 1—2 грамма семян вразброс или рядками на глубину 1—2 сантиметра. Через 1—1,5 месяца рассаду переносят на грядку; расстояние между рядами 50—60 сантиметров и 30—50 сантиметров в рядах.

Если у вас достаточно семян, посейте валериану ранней весной сразу на грядку ручной сеялкой или вручную на глубину 2—3 сантиметра. Берут семена толь-

ко последнего урожая, так как при длительном хранении всхожесть их резко падает. Для ее повышения семена перед посевом в течение двух недель держат под снегом увлажненными. Затем, перед высевом, их необходимо просушить, пока они не станут сыпучими.

Валериана — растение многолетнее, в первый год не цветет. В южных районах к концу осени может дать полноценный урожай корней. Но, как правило, валериану оставляют на грядке на второй год, тоже до осени. Чтобы увеличить корневую массу, ей не дают цвести, удаляя образующиеся цветоносные стрелки. Осенью корни выкапывают, хорошо моют и сушат при температуре около 50°C, оберегая от кошек, которые могут испортить их. При хорошем урожае с квадратного метра валериана дает не менее четверти килограмма сухого корня.

Чтобы получить семена, у растений второго года не удаляют цветоносных стрелок. Семена созревают к концу лета, но не дружно — могут осыпаться. Собирают их регулярным стряхиванием в коробку или мешок.

Обзавестись семенами валерианы вам помогут во Всесоюзном институте лекарственных растений (ВИЛР), при котором создан кооператив «Флора» (113628, Москва, ул. Грина, 7), или на Украинской опытной станции этого института (315510, Полтавская область, п/о Березоточа).

**АПТЕЧНАЯ РОМАШКА.** Это

растение можно выращивать рядом с валерианой. Семена аптечной ромашки (в медицинской практике используют только этот вид) чрезвычайно мелкие (в грамме до 40 тысяч). Очень мелкие и всходы. Поэтому высевают почти поверхностно или с очень мелкой заделкой на мелкокомковато разделанную и хо-



рошо увлажненную почву грядки. Можно сеять в начале осени, в конце осени и очень рано весной. Сеют широко, густые всходы прореживать не надо.

Уход за посевом заключается в рыхлении и прополке междурядий. Убирают ромашку в период полного цветения специальными гребенками или вручную. Соцветия сушат при температуре не более 35—40°C, обязательно в тени.

В небольшом количестве семена можно приобрести в совхозе имени Орджоникидзе (281974, Хмельницкая область, п/о Старая Ушица), а также в кооперативе «Флора».

Н. П. ПЕРЕПЕЧКО,  
профессор  
Каменец-Подольский

## ЭТО ЛЮБОПЫТНО

### ЯДОВИТЫЙ ЧАЙ

Китайская медицина наряду с целебными свойствами чая отмечает одновременно и ряд ограничений, связанных с его употреблением, особенно для людей пожилого возраста. Им после ужина вместо чая лучше выпить стакан кипяченой воды, а страдающим гипертонией, заболеваниями сердца и легких рекомендуется пить только слабый чай и в умеренных количествах.

Нельзя заливать чаем лекарства, так как дубильные вещества чая соединяются с составными элементами препаратов и они выпадают в осадок. Это может повлиять на эффективность лекарства. Китайская медицина не рекомендует пить вечером чай крутым кипятком — кипящая вода (100°), попав на

чайный лист, разлагает его составные элементы. Заваривать чай надо кипяченой водой, температура которой около 80°, а пить его лучше сразу. Через 20 минут после заварки, считают китайские специалисты, чай превращается в «яд гремучей змеи».

Как видим, точка зрения китайской медицины несколько отличается от наших привычных представлений о чае. Что ж, вам предоставляется возможность выбора.

П. ДЕНИСОВ,  
востоковед



Рисунок Э. ДЕСЯТНИК



«Сегодня понятие «милосердие», как говорится, у всех на слуху. Хотелось, чтобы и в журнале «Здоровье» появилась рубрика для инвалидов, в которой бы нам протянули руку помощи специалисты различных направлений медицинской науки, методисты ЛФК, психологи, спортивные тренеры и многие другие, кто старается хоть чем-то облегчить нашу участь».

Л. ПОТАПЕНКО, инвалид I группы, Харьков

«Не раз читал о силовом жонглере — сегодня президенте Федерации инвалидного спорта — Валентине Дикуле, который сумел не только встать на ноги после тяжелой травмы позвоночника, но и вернуться на арену цирка. Очень хотелось бы воспользоваться его опытом, советом. Дело в том, что у меня тоже поврежден позвоночник, отнялись ноги. Мне 30 лет. Быть всю оставшуюся жизнь прикованным к постели — это трагедия. Не могли бы вы рассказать про тренажер, который рекомендует Дикуль, и о методике его тренировок? Недавно я выписался из больницы и хотел бы тренироваться».

С. ФЕДОРОВ, Новокузнецк

Сегодня Валентин Иванович ДИКУЛЬ в беседе с нашим корреспондентом П. Смольниковым рассказывает о начальном этапе тренировки больных со спинномозговой травмой.



## КАК ПОСТРОИТЬ ТРЕНАЖЕР

В станке-тренажере, которым пользовался после травмы Валентин Дикуль, нет ничего хитрого. Посмотрите на рисунок 1.

— Цифрой 1 обозначены стальные трубы диаметром 30—35 миллиметров, — рассказывает Валентин Иванович. — Из

них собирается рама, стойки которой крепятся к полу. Две горизонтальные трубы, расположенные над кроватью, соединяются со стойками при помощи передвижных муфт (2). Муфты имеют винты — стопоры для крепления. На горизонтальных трубах

при помощи все тех же передвижных муфт устанавливаются металлические планки (3). К планкам приварено по три блока (4). Планки с блоками можно при необходимости установить и на вертикальных стойках.

Таких планок с блоками у Ди-

куля было шесть. Все блоки — на подшипниках для минимального сопротивления при их вращении.

— Этой схеме не нужно следовать точно. Я показываю лишь принцип. Слепо копировать это приспособление нет нужды. Каждый должен найти свой вариант. Можно, например, прикрепить несколько блоков к потолку. Особенно, если он деревянный.

## МИЛОСЕРДИЕ

### БЕЗ СЕРДЦА

После публикации письма инвалида из Харькова и других материалов под общим названием «Коляска — наша жизнь и наша... проблема» в журнале «Здоровье» № 2 и № 11 за 1988 год в адрес нашего предприятия поступает много писем от инвалидов.

Читаю эти письма, и сердце обливается кровью от бессилия и беспомощности, от незащищенности страдающих людей. Диву даешься бездушию, бессердечности отдельных работников рай- и облсобесов, ВТЭКов. Анализируя эти письма, пришла к выводу, что инвалиды в нашей стране предоставлены самим себе со своими проблемами и горем.

Неужели так уж неразрешима проблема издания специального журнала для инвалидов, где бы освещались все самые элементарные рекомендации, инструк-

ции по обеспечению их средствами передвижения и протезирования, обувью, печатались бы медицинские советы?

И вот такой непросвещенностью инвалидов пользуются чиновники из местных органов социального обеспечения, дезинформируют инвалидов, искусственно завышая сроки эксплуатации колясок и протезов. Многие даже не знают, что им положено по инструкции и на какие сроки.

А инвалиды в сельской местности совершенно забыты, никто о них не думает и не заботится, учет их не налажен. Если инвалиды, проживающие в городе, получают протезные изделия бесплатно, то сельские — все за наличный расчет. Хотя по инструкции оплату должен производить колхоз. Но, как правило, колхоз им отказывает в оплате, ссылаясь на отсутствие денег.

А коляска стоит в среднем от 144 до 400 рублей в зависимости от типа коляски, а протез — от 100 рублей и выше. Может ли купить ее инвалид с его мизерной пенсией?

Приведу несколько фактов из писем инвалидов. Вот пишет А. Л. Хохрин, проживающий по адресу: 665370, Иркутская обл., пос. Залари, ул. Кирова, 9.

Он получил коляску в 1983 году, в облсобесе ему сказали, что эта коляска для него на 10 лет — до 1993 года. Сейчас его поставили на очередь, и оказался он в очереди под № 168. Подсчитайте, когда он ее получит, если Иркутский облсобес в 1988 году заказал 21 коляску КЛР (дорожную), а в 1989 году не заказал ни одной, а заказал на всю область только детских 12 колясок КЛСД.

Явный обман инвалидов: ведь дорожные коляски выдаются по инструкции на 3 года, а не на 10 лет. На каком основании Иркутский облсобес и другие создают искусственный дефицит на человеческом горе?

Наше предприятие ежегодно высылает согласно заявкам облсобесов в их адреса коляски.

Значит, заявки не соответствуют действительному учету всех инвалидов.

Так, А. И. Лебедь, проживающий по адресу: Кустанайская обл., Тарановский район, пос. Майский, ул. 60 лет Октября, дом 9, кв. 2, пишет, что не может приобрести коляску для ребенка да и не знает, куда обратиться. Лечащий врач сказал ему: «Делайте сами». Представляете? Почему же не ведут разъяснительную работу ВТЭК, райсобес, облсобес?

В. Я. Мусийчук из Кировоградской области, тов. Зушик из Курганской области пишут, что много лет ползают и, куда бы ни обращались: в облсобес, в Медтехнику — везде отказ. Таких писем сотни. Между тем все виды колясок, которые мы выпускаем, внесены в каталоги средств передвижения, которые имеются во всех облсобесах.

Довожу до вашего сведения, товарищи инвалиды, что завод-изготовитель не отпущает коляски в розничную торговлю, он выполняет только заявки облсобесов.

Разработан порядок заказа колясок: инвалид обращается



Чему больше всего уделить внимание на пятом месяце? Конечно, прикорму. Обычно прикармливать детей начинают в 4,5 месяца. Но это средний срок, а вы можете его варьировать в зависимости от особенностей вашего ребенка.

Если он находится на искусственном или смешанном вскармливании и особенно если врач обнаружил у него признаки анемии или рахита — тогда поспешите и начните прикорм ровно в четыре месяца. Если же вы кормите грудью, ребенок вполне здоров, можно подождать и до пяти месяцев. Но не позже! Ибо материнское молоко, при всех своих достоинствах, уже не удовлетворяет потребностей растущего организма.

Первое блюдо прикорма, как правило, — овощное пюре. И не только потому, что в нем больше необходимых ребенку витаминов, минеральных веществ, растительных волокон, чем в каше. Есть еще и тактическое соображение: в каши добавляется сахар, и, привыкнув к этому, многие дети потом отказываются от несладкого овощного блюда.

Пюре готовьте из самых разных овощей — картофеля, моркови, цветной и белокочанной капусты, свеклы, репы, кабачков. Для начала лучше взять не весь набор, а, скажем, картофель, морковь (если у ребенка нет экссудативного диатеза), капусту.

Овощи разваривают в небольшом количестве воды, а затем чуть-чуть подсаливают и протирают с горячим молоком. На полную порцию (180—200 граммов) полагается 5 граммов (чайная ложка) сливочного, а еще лучше — растительного масла.

Пюре должно быть хорошо протертым и для начала полужидким, чтобы ребенку легче было его глотать. Постепенно делайте его гуще, добавляйте другие овощи.

Конечно, нет правил без исключения. Если у вашего ребенка неустойчивый стул и на соки и фруктовые пюре он реагировал учащением стула, можно начать прикорм с каши из молотой гречневой или овсяной крупы. Худенькому, возбудимому, много срыгивающему ребенку лучше дать для начала манную кашу. Хотя она беднее полезными веществами, но зато легче других усваивается. Плохо переносят манную кашу только дети, страдающие диатезом.

И, наконец, еще одно примечание по поводу овощей: симпатии, которые мы питаем к этому целебному продукту, в последнее время несколько омрачились мыслями о нитратах. Особенно велика вероятность наличия нитратов в ранних овощах, купленных на рынке. Поэтому советую



## ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

принять некоторые меры предосторожности: картофель очень тщательно чистить, не соскребая, а срезая кожицу, у капусты не использовать часть листа, прилегающую к кочерыжке, а у моркови — самую сердцевину.

Общее правило прикорма: его дают, начиная с 1—2 чайных ложек, до кормления грудью или молочной смесью в первой половине дня и постепенно в течение 7—10 дней доводят до целой порции, полностью заменяя одно кормление.

С этой поры ребенка уже надо кормить не 6, а 5 раз в день с перерывом в 4 часа.

По-прежнему давайте ему соки, фруктовые пюре, творог, желток. Положенную порцию сваренного вкрутую и растертого желтка (1/2) удобно добавлять в овощное пюре — оно будет вкуснее. Изредка (раз в 7—10 дней) можно готовить кисель из свежих ягод, добавляя в него сырой отжатый сок. Но это блюдо — не для полных детей. Нельзя его давать склонным к запорам, страдающим диатезом.

Как видите, кормить всех детей по единой схеме не приходится, так же как и воспитывать. Вы очень скоро в этом убедитесь. Один ни минуты не хочет

оставаться мокрым, требовательно кричит, когда голоден, много двигается. Другой терпеливо относится к мелким неприятностям, более покладист, но несколько ленив, флегматичен. Одного надо успокаивать, притормаживать, другого — активизировать.

Умеет ли ваш ребенок играть один, в манеже или кроватке? Если даже умеет, не оставляйте его все же надолго одного: потребность в общении у грудных детей гораздо больше, чем нам кажется! Переодевая ребенка, купая его, готовясь к кормлению, «проговаривайте» с ним все эти ситуации, чтобы он слышал ваш ласковый голос.

Показывайте ему игрушку, побуждая тянуться за ней, попробуйте играть с ним «в прятки», то закрывая свое лицо пеленкой, то открывая. Обычно это вызывает радостное удивление и смех.

К концу пятого месяца многие дети уже умеют поворачиваться со спины на живот, причем обычно в одну сторону лучше, в другую хуже. Лежа на животе, высоко поднимают голову и плечи и опираются уже только на ладони, а не на предплечья, как раньше.

Продолжайте занятия гимнастикой и массаж. В комплекс можно ввести упражнение, которое называют «скользящие шаги»: ребенок лежит на спине, а вы попеременно сгибаете его ножки в коленях, слегка прижимая стопу к ягодиче.

Еще одно новое упражнение — «парение»: подведите обе ладони под живот и грудь ребенка, и, охватив бока большими пальцами, на секунду-две осторожно приподымайте его над столом. В таком положении ребенок свободно приподымает голову и слегка выгибает спину. Если это у него получается, значит, упражнение вы делаете правильно.

Во время занятий гимнастикой или когда вы просто играете с ребенком, возьмите его под мышки, дав ему возможность упереться стопами о твердую плоскость: он начнет радостно сгибать и разгибать колени, как бы пританцовывая. Такое упражнение не только веселит малыша, но и приносит пользу, укрепляя мышцы, активизируя физиологические функции организма — например, помогая справиться с запорами. Настают теплые, солнечные дни, и надо обязательно увеличить продолжительность прогулок до 4—5 часов в день, а если удастся, и больше. Только не ставьте коляску под прямые солнечные лучи! Для профилактики рахита вполне достаточно рассеянного солнечного света.

К концу пятого месяца масса тела ребенка должна увеличиться примерно на 700—650 граммов, длина тела — на 2 сантиметра. Более гармоничным становится телосложение. У большинства детей к 4 месяцам окружность грудной клетки равна окружности головы, а к 5 месяцам уже начинает превышать ее примерно на сантиметр. Но эти соотношения, так же, как и размер родничка, могут несколько колебаться и у вполне здоровых детей.

В среднем родничок пятимесячного ребенка имеет размер 1,5 × 1,5 сантиметра. Если он намного больше или, наоборот, меньше, обратитесь на это внимание врача. Но надо сказать, что раннее закрытие родничка, которое обычно очень тревожит родителей, не опасно для ребенка, если только головка сама по себе нормально увеличивается — на 1—1,5 сантиметра в месяц.

Не забывайте о том, что в 4,5 месяца ребенку предстоит получить еще одну дозу противополиомиелитной вакцины и вакцины АКДС. Противопоказания к прививкам те же, о которых мы говорили в прошлый раз.

Е. П. БОМБАРДИРОВА,  
кандидат медицинских наук,  
старший научный сотрудник  
Института педиатрии АМН СССР



Предчувствие загодилось в душе уже с утра. Сидимых причин вроде бы не было, но все равно душу глождал какой-то невидимый червь, мешая сосредоточиться на работе.

Еще раз убедился, что человеческая интуиция — великая вещь, когда вскоре после полудня на рабочем столе зазвонил телефон, и я услышал в трубке взволнованный голос жены.

— Приезжай! Скорей! У сына что-то с ногой. Упал... Не смог подняться... А вот теперь нога распухает.

— Где упал? — машинально спросил я, не отдавая себе отчета в том, что этот вопрос, пожалуй, уже не имеет никакого значения.

— Да на площадке, на льду. Боже! Давай скорей! Я уже звала нашего доктора.

Доктор, о котором говорила жена, был наш советский врач, обслуживавший весьма внушительную колонию советских людей в Нью-Йорке. Она лечила гриппы, бронхиты, ставила предварительные диагнозы, то есть делала все то, что можно сделать без специальной диагностической аппаратуры или если, скажем, не требовалось серьезного хирургического вмешательства. Она же давала направления к американским специалистам, когда их помощь представлялась необходимой. В данном же случае не вызывало сомнений, что без американских врачей не обойтись.

Дома я застал преисполненную драматизма сцену. Сынишка лежал на диване с сосредоточенным лицом. Он не плакал, но было видно, что утрата возможности свободно двигаться не на шутку встревожила его.

— Ну, наконец-то, — кинулась мне навстречу жена. — Доктор говорит, что похоже на перелом. Надо везти к врачу. Быстро!

Ехать было недалеко. Тут же, в Бронксе, был травматологический пункт, который содержали несколько врачей и с которым советская колония в Нью-Йорке, по-видимому, установила прочный контакт.

Небольшой, но со вкусом обставленный холл. Из-под незамысловатого светильника на потолке струится неяркий свет.

Пол застлан ворсистым паласом, отчетливые шаги пациентов и врачей почти не слышны. На журнальном столике — ваза с цветами, переливаются яркими глянцевыми красками последние номера журналов.

Все, кажется, предусмотрено, чтобы человек успокоился, внутренне расслабился перед встречей с Ее Величеством Медициной.

Она же, Медицина, вела себя, словно радушная хозяйка, предельно внимательная даже к случайному гостю.

Мы просидели в приемной не больше двух минут. Отворилась дверь процедурного кабинета, из нее неслышно вышла медсестра в ослепительно белой форме и накрахмаленной шалочке и предложила пройти к врачу.

Быстро сделали рентген, который подтвердил: действительно, перелом.

Через несколько минут был подготовлен гипс. Врач — мужчина средних лет — несколькими сильными движениями выправил ногу и окутал ее быстро застывающим панцирем.

Все мероприятие заняло примерно полчаса. Были получены инструкции по уходу, назначена дата контрольного рентгена, и мы благополучно доставили закованного в гипс малыша домой.

Так состоялось мое первое личное знакомство с американской медициной. Знакомство, оставившее очень приятное впечатление.

Забегая вперед, скажу, что гипс был наложен успешно, кость быстро срослась, и уже через три месяца мой сын бегал как ни в чем не бывало.

Спустя примерно дней десять после нашей поездки к врачу я обнаружил в почтовом ящике плотный конверт. В нем оказался счет из того самого травматологического пункта.

Как вы думаете, во сколько оценили врачи наложение гипса и рентгеновские снимки? Бьюсь об заклад, все ваши догадки не имеют ничего общего с истиной. Более чем в тысячу долларов!

Каждому из нас, наверное, и раньше не раз приходилось слышать о безумной дороговизне американского медицинского обслуживания. Много слышал о ней и я, но, признаться, даже очень внушительные цифры, то и дело печатаемые в газетах, не производят такого шокирующего воздействия, как медицинский счет, присланный лично тебе.

Граждане СССР, как известно, пользуются правом на бесплатную медицинскую помощь, в том числе и находящиеся за рубежом. Но невольно представляешь себя на месте американца, который, по идее, должен за все платить сам. И тогда становится не по себе.

А что, если произойдет еще какой-нибудь несчастный случай? Или неожиданно свалит недуг? Ведь стоимость того или иного курса лечения не составляет секрета. Вот только некоторые из тех цифр, которые в середине 80-х годов частенько появлялись в американских газетах:

— операция по поводу аппендицита — 2000 долларов;

— стоимость одного дня пребывания в больнице — 300—600 долларов;

— электрокардиограмма — 200 долларов;

— роды — 2560 долларов;

— дорожное наблюдение — 2000 долларов;

— консультация у педиатра — 40—80 долларов;

— анализ крови — 40—60 долларов;

— рентгеновский снимок — 30—50 долларов;

— зубная пломба — 30—50 долларов.

Теперь же представьте себе, во что может обойтись американской семье рождение ребенка плюс неизбежные в этих случаях анализы. В общем, получит-

ся, что по стоимости родить ребенка в США — это все равно что приобрести скромный малолитражный автомобиль.

Не дай бог, если еще произойдут какие-либо осложнения. Тут уж кривая стоимости лечения неудержимо поползет вверх.

Конечно, условия в американском роддоме будут не такими, к каким, увы, привыкли наши женщины. Там будет сделано все, чтобы максимально обезболить процесс родов. Там будут вежливость и внимание врачей, медсестер, нянечек. Будут вкусное питание, телевизор в палате, телефон и еще множество всевозможных приятных мелочей.

Но есть болезни, которые способны разорить даже миллионера. Как же быть простому американцу? Не лечиться? Или идти по миру с протянутой рукой?

Но нет, что-то непохоже, чтобы здесь разыгрывались такие трагедии, хотя в отдельных случаях не обходится и без них. Все дело в том, что за десятилетия в США сложилась и окрепла весьма разветвленная система медицинского страхования, способная защитить человека от разорительных ударов судьбы.

Да, американцы сизмальства страхуют себя от болезней. Смолodu оплачивают свои недуги в старости, рождение собственных детей, их неизбежные свинки, кори и другие заболевания, непредвиденные травмы, зубные

# ОТКУДА АМЕРИКАНЦЫ БЕРУТ ДЕНЬГИ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ



домбы и многое, многое другое. Как правило, такая страховка предоставляется компаниями и учреждениями, где работает человек. Поэтому обсуждение ее условий — неотъемлемая часть любых переговоров о найме на работу.

Если предприятие страховки не предоставляет, то тогда есть многочисленные страховые компании, которые тоже с удовольствием застрахуют ваше здоровье и здоровье членов вашей семьи. Но тогда ежемесячно вы будете выплачивать компании свой взнос. Большой ли? Это зависит от того, на все ли случаи жизни вы хотите застраховаться, от размеров вашей семьи, вашего образа жизни. Да-да, именно образа жизни, ибо страховой агент обязательно спросит у вас о таких вредных привычках, как, например, курение, употребление алкоголя, и на основании ваших ответов сделает определенное заключение. Если ваш ответ будет утвердительным, то страховой взнос ваш, скорее всего, повысят. Какая же компания захочет прогорать из-за ваших пагубных пристрастий?

Для достигших 65-летнего возраста существует также федеральная программа медицинского страхования — «Медикейр», в соответствии с которой оплачивается значительная часть услуг врачей. Для малоимущих есть аналогичная программа — «Медикейд». Так что большинство американцев охвачено той или иной программой медицинского страхования.

Большинство, но не все. Как подчеркнул, выступая однажды в конгрессе, известный американский сенатор Э. Кеннеди, в стране насчитывается в общей сложности 37 миллионов человек, которые не имеют медицинской страховки вообще. Никакой! И вот для них болезнь или тяжелая травма становится настоящей трагедией.

Клиники отказываются их принимать, врачи, практикующие в частном порядке, — осматривать. Машины скорой помощи не знают, куда их везти. Вспыхивают поистине душераздирающие конфликты, которые нередко выплескиваются на страницы газет.

«Долго ли такое будет продолжаться?», «Когда же, наконец, у нас будет система медицинского обеспечения, повернутая не к деньгам, а к человеку?» — с возмущением спрашивают журналисты. Вопросы эти

прорабатываются экономистами, социологами, политиками. Но пока никто из них не дает резонного ответа на вопрос «Как быть?».

И впрямь, как?

Существует несколько моделей организации системы здравоохранения. Такая, как у нас, когда все медицинские учреждения финансируются из государственного бюджета, а врачи, по сути, являются государственными служащими; такая, как в США, где практически главенствует частная инициатива, и такая, как, к примеру, в Великобритании, где медицинское обслуживание в принципе бесплатно, то есть финансируется за счет бюджета, но где параллельно существует еще сеть частных медицинских учреждений.

Конечно, бесплатное медицинское обслуживание общедоступно. В этом его огромное социальное преимущество. Но довольны ли мы его качеством? Всегда ли у нас в достатке самая современная медицинская аппаратура, медикаменты? Хороши ли условия в наших больницах? Всегда ли внимательны и доброжелательны к нам наши врачи?

Думаю, что ответы, которые читатель даст на все эти вопросы, будут однозначны.

Качеством своей системы здравоохранения американцы вроде бы довольны. Но вот стоимость... Публикуемые в печати США данные о стоимости тех или иных медицинских услуг частенько попросту повергают их в шок. Но что поделаешь, если по нынешним временам эти услуги действительно столько стоят?

Будем реалистами: ничего не берется из воздуха, в том числе и в системе здравоохранения. Каждая таблетка, каждая процедура имеют свою стоимость. Правда, мы, привыкшие к тому, что медицина обслуживает нас бесплатно, как-то до сих пор не задумывались об этом. А вот американцы задумались! И приведенный выше прецедент на отдельные виды медицинских услуг, хотя и выглядит пугающе, но тем не менее отражает, пожалуй, реальное положение дел в условиях США.

Строительство больниц, современное медицинское оборудо-

дование и компьютеры, хорошее питание, современное оснащение больничных палат, медикаменты — все это стоит денег и, как догадывается читатель, отнюдь не малых. Отдельно надо сказать про оплату медицинского персонала. В США она достаточно высока, и это представляется оправданным. Слишком важна медицина для жизни всего общества, и вполне логично поэтому, чтобы она была отдана в руки лучших его представителей. Лучшие же специалисты в условиях свободного рынка рабочей силы могут быть привлечены лишь посредством материального стимулирования. Это дает выигрыш в качестве медицинского обслуживания, но, увы, повышает его стоимость.

Американцы любят считать. Так вот, министерство здравоохранения и гуманитарных услуг США подсчитало, что в 1985 году, например, Соединенные Штаты затратили на медицинское обслуживание и медицинское социальное обеспечение населения сумму, почти вдвое превышающую бюджет Пентагона тех времен.

Американцы не склонны к излишествам, к бросанию денег на ветер. Поэтому резонно заключить, что вышеприведенная сумма как раз та, которая необходима для хорошего медицинского обслуживания населения на современном уровне.

Откуда брать такие деньги? Из государственного бюджета? Из карманов пациентов? Или из них же при посредничестве страховых компаний? В разных странах на эти вопросы отвечают по-разному. И, честно говоря, трудно сказать, какой вариант лучше.

Хотя, по моему личному мнению, финансирование здравоохранения из государственного бюджета создает лишь иллюзию того, что рядовой гражданин ничего не платит за лечение.

У американцев есть поговорка: «Бесплатных обедов не бывает». Бюджетные средства тоже не берутся ниоткуда. Трудящиеся платят в государственную казну налоги. У государства есть множество других способов получить необходимые ему бюджетные средства. Но в любом случае, прямо или косвенно, они всегда будут взяты из кармана трудящегося, ибо другого источника финансирования у любого государства попросту нет.

Но все же есть в вышеперечисленных системах финанси-

рования здравоохранения одна, на мой взгляд, существенная разница. Она — в системе распределения отведенных на здравоохранение средств конкретным клиникам, исследовательским центрам, на конкретные программы и проекты.

При бюджетном финансировании медицинские учреждения или пусть даже отдельные врачи неизбежно оказываются в роли вечного просителя у государства, которое может выделить средства или отказать.

В США же клиника или отдельный врач представляют пациенту счет. Тот либо оплачивает его сам, либо несет по месту работы, либо в свою страховую компанию, либо в правительственное ведомство, если он подпадает под одну из федеральных программ социального страхования. Но в любом случае деньги всегда придут в медицинское учреждение, выставившее счет. Тем самым клиники и врачебные конторы располагают достаточными средствами для улучшения своей материальной базы, проведения научных исследований и их внедрения.

Как и другие компании, клиники и отдельные практикующие врачи ведут друг с другом конкурентную борьбу за пациента. Борьбу, которая не позволяет им диктовать монопольные цены, заставляет быть всегда вежливыми и обходительными с больными, повышать качество обслуживания, то есть в выигрыше от этой борьбы остается пациент.

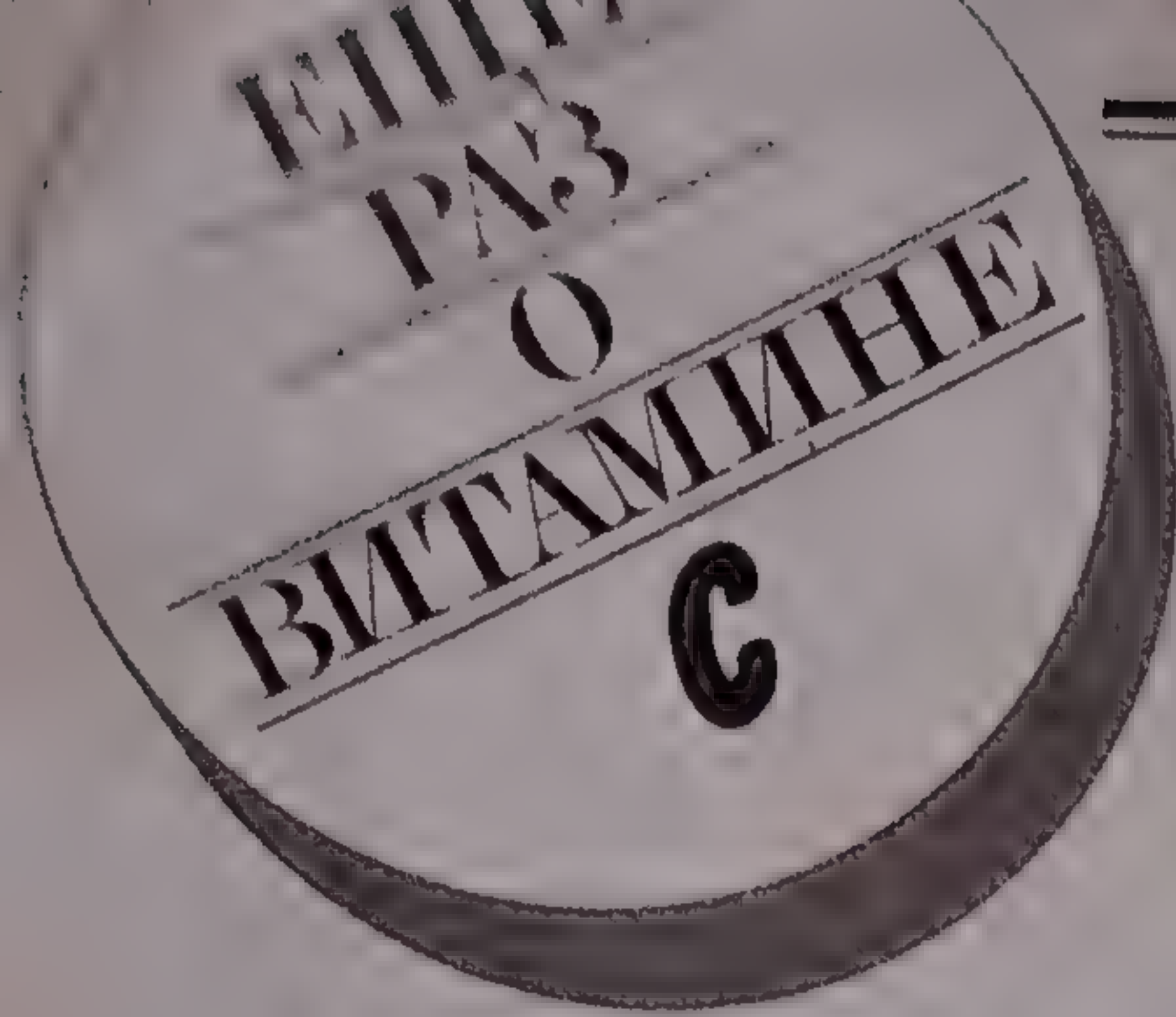
Разумеется, такая точка зрения — не истина в последней инстанции. Она — скорее приглашение к серьезной дискуссии по этой проблеме, а также к серьезному, беспристрастному изучению опыта других стран, в том числе и США, где медики в последние десятилетия осуществили немало самых дерзновенных экспериментов.

Была среди них и серия экспериментов с пересадкой искусственного сердца.

М. А. КНЯЗЬКОВ,  
корреспондент ТАСС  
специально для  
журнала «Здоровье»

(Продолжение следует)





В. Б. СПИРИЧЕВ,  
профессор,

Т. В. РЫМАРЕНКО,  
кандидат медицинских наук

Итак, вы уже знаете, что детям 4—10 лет требуется 50—60 миллиграммов аскорбиновой кислоты, детям более старшего возраста и взрослым — 60—80 миллиграммов витамина С в день.

В аптеки поступает ряд препаратов, содержащих аскорбиновую кислоту. Это желтые или белые таблетки по 25, 50 или 100 миллиграммов витамина С в каждой. Соответствующая доза аскорбиновой кислоты, принятая после еды, гарантирует обеспеченность организма витамином С. Если вы курите или работаете во вредных условиях, лучше принимать аскорбиновую кислоту 2—3 раза в день — до 100—150 миллиграммов в сутки.

По данным иностранных страховых компаний, в настоящее время в таких экономически развитых странах, как США, Канада, Англия (а они намного опережают нас по потреблению овощей и фруктов) 50—60% населения регулярно принимают аскорбиновую кислоту или содержащие ее поливитаминные препараты. Среди детей, учащихся, беременных и кормящих грудью количество принимающих витамины достигает 90—100%!

Массовые обследования и опросы населения, проводимые Институтом питания АМН СССР, свидетельствуют, что у нас в стране принимают поливитаминные препараты не более 1—2% населения.

В чем же причина недооценки оздоровительного воздействия витаминов на организм? Прежде всего в нашем легкомысленном отношении к своему здоровью, в неосведомленности и ни на чем не основанных предубеждениях.

Некоторые люди, в том числе и медицинские работники, все еще считают, что аскорбиновая кислота, как и другие «синтетические» витамины, не соответствует «живой», природной, быстро разрушается, хуже усваивается и т. п. Все это не более чем заблуждение. Аскорбиновая кислота, как и все другие аптечные витамины, полностью идентична «природной», присутствующей в натуральных продуктах, — и по химической структуре, и по биологической активности. Технология получения витаминов и поливитаминных препаратов надежно отработана и гарантирует как высокую чистоту, так и хорошую сохранность витамина С, к тому же строго контролируемую.

Кстати, используемый населением, а также в больницах, санаториях и широко пропагандируемый настой шиповника, к сожалению, не безупречен как источник витамина С. Ведь содержание этого витамина существенно зависит от сорта шиповника, места его произрастания, соблюдения правильных сроков сбора, технологии высушивания, хранения, приготовления настоя.

Так не проще ли, как это делает Маргарет Тэтчер, о чем она в свой последний приезд сообщила телезрителям нашей страны, принимать утром таблетку аскорбиновой кислоты с гарантированным и точным содержанием этого витамина, надежно обеспечивающим физиологическую потребность в нем организма?

Иногда высказываются опасения: не может ли регулярный прием аскорбиновой кислоты и поливитаминных препаратов нанести ущерб организму, создать избыток в нем витаминов, вызвать так называемый гипervитаминоз?

Нет, не может. Прием витаминов в количествах, соответствующих физиологической потребности человека, лишь восполняет их дефицит и никак не может быть причиной гипervитаминоза. Конечно, любое вещество, даже самое безобидное, способно нанести ущерб, если его съедать намного больше, чем нужно. Так и некоторые витамины в количествах, превосходящих суточную норму в сотни раз, могут вызвать неспецифические побочные эффекты в виде тошноты, желудочно-кишечных расстройств, крапивницы и других симптомов. И нужно, конечно, помнить, что витаминные драже не конфеты и не следует отправлять их в рот пригоршнями.

И, наконец, несколько слов о модных рекомендациях использовать большие дозы аскорбиновой кислоты для профилактики и лечения ОРВИ. Подчеркнем, что в этом случае речь идет о регулярном приеме действительно больших, нефизиологических доз аскорбиновой кислоты: от 1 до 10 граммов (!) в день, что в 10—100 раз превышает оптимальную суточную потребность. Не останавливаясь подробно на аргументах в пользу и против такой рекомендации, впервые высказанной американским физиком, лауреатом Нобелевской премии Лайнусом Полингом, поскольку подробное рассмотрение этого вопроса потребовало бы отдельной статьи, мы тем не менее вместе с большинством витаминологов и специалистов по питанию не разделяем этой точки зрения. Не разделяем, поскольку нет убедительных данных, доказывающих, что прием больших доз аскорбиновой кислоты более эффективно предотвращает ОРВИ, чем регулярное восполнение имеющегося в организме дефицита небольшими, физиологическими количествами этого витамина. Кроме того, ряд авторов полагает, что большие дозы аскорбиновой кислоты могут быть небезопасны: вмешиваясь в углеводный обмен, эта кислота повышает риск образования оксалатных камней. И хотя нет четких доказательств этих предположений, не считаться с ними не следует.

Любые крайности вредны — эта истина известна всем. Но мы еще и еще раз подчеркиваем: все высказанные опасения относятся к приему огромных доз витамина С и поэтому не могут и не должны переноситься на использование физиологических количеств аскорбиновой кислоты для восполнения ее дефицита. Ведь недостаток витамина С, как мы уже говорили, держит в большом напряжении иммунную, сердечно-сосудистую и другие системы организма, наносит немалый вред нашему здоровью.



Хорошо известно высказывание Джека Лондона о том, что пьяный способен на такие дела, каких никогда не замыслил, если бы не выпил. Одно из таких преступлений — вождение машины в нетрезвом состоянии. Это наиболее серьезное нарушение Правил дорожного движения, приводящее к авариям. В целом по стране ежегодно около четверти всех дорожно-транспортных происшествий (ДТП), возникающих по вине водителей, совершаются ими после принятия спиртного. Такие автокатастрофы имеют, как правило, наиболее тяжелые последствия.

В минувшем году только на территории Москвы нетрезвые водители совершили 414 ДТП. Для сравнения скажем, в 1987 году — 315. Число же задержанных за рулем «под градусом» вообще измеряется тысячами. Причем почти на 40% возросли такие нарушения со стороны водителей индивидуального транспорта.

Особенной болью отзываются аварии на дорогах, когда страдают дети: за прошлый год только в столице было сбито пьяными водителями 35 детей. Печальная статистика продолжает свой счет и этом году. В феврале на улице Малыгина водитель автомашины ВАЗ-2106 Г. Аверкин, выехав в нетрезвом состоянии на тротуар, сбил Дениса Т. и его мать, которая держала мальчика за руку. С серьезными травмами



**ИЗ МОЛОДОЙ ВЕСЕННЕЙ КРАПИВЫ** можно приготовить вкусные и полезные блюда. Крапива богата витамином С, биологически активными веществами и — что немаловажно — хорошо гармонирует с самыми разными продуктами.

Промойте листья крапивы, ошпарьте кипятком, измель-



чите, добавьте в любой овощной салат и смело можете есть без опасения «обжечься».

В супы крапиву закладывают в конце варки, чтобы она кипела не более 3—4 минут. Отварив в течение такого же времени крапиву в соленой воде, ее можно есть как самостоятельное блюдо со сливочным маслом или как гарнир к мясным, рыбным блюдам.

Н. Ю. ИВАНОВ,  
кандидат  
биологических наук

**ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НАЧАТЬ ЗАКАЛИВАТЬСЯ**, попробуйте ходить дома круглый год в туфлях или тапоч-



ках на босу ногу. Советую приобщить и детей к такому простому и достаточно необременительному способу закаливания.

Л. С. ЗАБРОЦКАЯ,  
врач

**В ПРОДУКТАХ, ПРОШЕДШИХ ПРОМЫШЛЕННУЮ**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКУЮ ОБРАБОТКУ**, из-за дополнительного введения поваренной соли количество натрия увеличивается: например, в 100 граммах мяса содержится 60—100 миллиграммов натрия, в 100 граммах колбасных изделий — 900—2200 миллиграммов, в рыбе — 56—127 миллиграммов натрия, а в рыбных консервах — 900—1000 миллиграммов. Об этом нелишне помнить желающим похудеть, а также страдающим артериальной гипертонией, болезнями почек и другими недугами, когда требуется строгое ограничение поступления натрия в организм.

В. А. МЕЩЕРЯКОВА,  
кандидат  
медицинских наук

**СНОТВОРНЫЕ СРЕДСТВА** нельзя применять без назначения врача: слишком маленькая доза не даст эффекта, слишком большая может оказать вредное воздействие. Да и вообще рас-



стройство сна не повод для того, чтобы сразу бежать в аптеку за лекарством: сначала попробуйте наладить сон с помощью вечерней прогулки, интенсивного проветривания комнаты, устройте удобнее свою постель — иногда даже слишком высокая подушка мешает уснуть.

А. В. ПРИХОЖАН,  
кандидат  
медицинских наук

**ХОДЬБА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ РАЗВИТИЕ СТАРЧЕСКОЙ ПОХОДКИ** у пожилых. Сначала рекомендуется медленная ходьба (60—80 шагов в минуту — 2—3 километра в час), затем ходьба в среднем темпе (80—110 шагов в минуту — 4 километра в час) и быстрая (120 шагов в минуту — 5—6

километров в час). Если вам за пятьдесят или вы никогда не занимались оздоровительной ходьбой, не забывайте,



что пульс во время тренировок не должен превышать 120 ударов в минуту.

Т. Р. НИКОЛАЕВСКАЯ,  
профессор

**ТЕМ, КТО С ОГОРЧЕНИЕМ ВОСПРИНИМАЕТ** появляющиеся с первым весенним солнышком веснушки, необходимо защищать лицо от его лучей. Перед выходом на улицу смазывайте кожу тонким слоем любого защитного крема. Для отбеливания жирной и нормальной кожи можно воспользоваться соком огурца, лимона, простоквашей, отваром петрушки. Нанесите на кожу лица любое из этих средств на 15—20 минут, а затем смойте теплой водой. Делать это лучше вечером.

С. В. ВИНОГРАДОВА,  
врач

**БАННАЯ ПРОЦЕДУРА ОКАЗЫВАЕТ БЛАГОТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ** на функции суставов и сухожильно-связочного аппарата, особенно при деформирующих артри-



тах. Под влиянием горячего воздуха, похлопывания венником исчезает отечность, болезненность суставов, улучшается их подвижность.

А. М. ИВАНОВСКИЙ,  
доктор  
медицинских наук

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УЖАЛЕНИИ ПЕРЕПОНЧАТО- КРЫЛЫМИ

Т. Н. БОГНИЦКАЯ,  
доктор медицинских наук

При ужалении перепончатокрылыми (оса, пчела, шмель, шершень) возникает местная или общая реакция (токсическая, аллергическая).

Для **МЕСТНОЙ РЕАКЦИИ** характерно появление сильной боли, зуда и жжения, красноты, отека. Оказывая первую помощь, надо прежде всего удалить пинцетом жало пчелы вместе с ядовитым мешочком. Сделайте это осторожно, чтобы не раздавить мешочек до извлечения жала. Место укуса желательно протереть тампоном, смоченным перекисью водорода. Чтобы замедлить всасывание яда, на место отека положите пузырек со льдом или грелку с холодной водой.

**ТОКСИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ** возникает, когда человека ужалят одновременно более 5 насекомых (укус нескольких сотен перепончатокрылых смертелен). Кроме местной реакции, при этом повышается температура, возникают головная боль, рвота, могут быть судороги.

Первая помощь такая же, как при местной реакции. Кроме того, больному можно дать 20—25 капель кордиамина.

**АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ** на укусы перепончатокрылых возникает примерно у 1—2% людей.

Степень тяжести такой реакции может быть различна. Первые симптомы возникают, как правило, тотчас: появляются покраснение и зуд кожи лица, рук, головы, а также языка. Потом присоединяются жжение и жар в теле, онемение конечностей, нарастающая слабость. Отекают лицо, ушные раковины; особенно опасен отек языка и гортани; так как это грозит удушьем. Могут возникнуть тошнота, рвота.

Самая тяжелая степень аллергической реакции — **АНАФИЛАКТИЧЕСКИЙ ШОК**. Пострадавший теряет сознание, возможны остановка сердца и дыхания. В таком случае спасти жизнь может только немедленно оказанная медицинская помощь.

А первая помощь такая же, как и при местной реакции. Не забудьте только вместе с кордиамином дать пострадавшему любой антигистаминный препарат — таблетку димедрола, супрастина, тавегила!

**НО И ПРИ ОСТРОЙ МЕСТНОЙ РЕАКЦИИ НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ, СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ «СКОРУЮ»!**

**ЕСЛИ У БОЛЬНОГО ОСТАНОВИЛОСЬ СЕРДЦЕ И ДЫХАНИЕ, НАДО ДЕЛАТЬ ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ И ЗАКРЫТЫЙ МАССАЖ СЕРДЦА** (см. «Здоровье» № 1 за 1989 год) И ПРОДОЛЖАТЬ ДО ПРИЕЗДА «СКОРОЙ».



олава о которых распространилась далеко за пределами страны. Наибольшего совершенства искусство врачевания («аюрведа» — учение о долгой жизни) достигло в классический период истории древней Индии (вторая половина I тысячелетия до н. э. — первая половина I тысячелетия н. э.), когда центр древнеиндийской цивилизации переместился в долину реки Ганг. В конце этого периода были записаны выдающиеся памятники аюрведической литературы «Чарака-самхита» и «Сушрута-самхита». Первая посвящена лечению внутренних болезней и содержит сведения более чем о 600 индийских лекарственных средствах. Вторая — трактат о хирургии, где описано более 300 операций, свыше 120 медицинских инструментов и более 650 лекарственных средств. Ее автор — выдающийся врач древ-

пластические операции на лице. Они «умели восстанавливать носы, уши и губы, потерянные или искаленные в бою или по приговору суда. В этой области индийская хирургия опережала европейскую вплоть до XVIII века, когда хирурги Ост-Индской компании не сочли для себя унизительным учиться у индийцев искусству ринопластики», — пишет А. Бэшем в книге «Чудо, которым была Индия». Способ ринопластики (то есть восстановления утраченного носа), подробно описанный в трактате Сушруты, вошел в историю под названием «индийского метода». Кожный лоскут для формирования будущего носа вырезался на сосудистой ножке из кожи лба или щеки. Подобным способом выполнялись и другие восстановительные операции на лице.

Не менее блистательна и операция удаления помутневшего

Искусство оперативного лечения в древней Индии было самым высоким в истории древнего мира — ни один народ древности не достиг в этой области такого совершенства.

## ВРАЧЕБНАЯ ЭТИКА

Согласно древним легендам, одной из 14 драгоценных вещей, созданных богами путем смешения земли и моря, был ученый-врачеватель. Его положение в обществе было весьма высоким, но и требования к нему предъявлялись большие. Он должен был в равной степени владеть всеми сторонами врачебного искусства. «Врач, неискусный в операциях, приходит у постели больного в замешательство, подобно трусливому солдату, впервые попавшему в сражение», — писал Сушрута в своем трактате.

торжественной церемонии, посвященной окончанию обучения. Она приведена в трактате «Чарака-самхита»: «Вы должны всей душой стремиться к исцелению больного. Вы не должны предавать своих больных даже ценою собственной жизни... Вы не должны пьянствовать, не должны творить зло или иметь злых товарищей... Вы должны быть рассудительны и всегда стремиться совершенствовать свои знания.

Когда вы идете в дом больного, вы должны направить свои слова, мысли, разум и чувства ни к чему иному, кроме как к своему больному и его лечению... Ни о чем из того, что происходит в доме больного человека, не следует говорить... никому, кто, пользуясь полученными знаниями, мог бы повредить больному...»

Врачебная этика древней Индии неукоснительно требовала, чтобы «врач, который желает иметь успех в практике, был здоров, опрятен, скромнен, терпелив, носил коротко стриженную бороду, старательно вычищенные, обретенные ногти, белую надушенную благовониями одежду; выходил из дома не иначе как с палкой и зонтиком, в особенности же избегал болтовни...»

Право врачебной практики давал раджа. Он же внимательно следил за деятельностью врачей и соблюдением врачебной этики. Особенно строго преследовалось неправильное лечение. Согласно Законам Ману, за неправильное лечение животных врачеватель выплачивал низкий штраф, за неправильное лечение людей средних сословий — средний, а царских чиновников — высокий штраф. Вознаграждение за лечение запрещалось требовать от обездоленных, друзей врачевателя и брахманов (служителей культа); и наоборот, если зажиточные люди отказывались от уплаты за лечение, врачевателю присуждалось все их имущество.

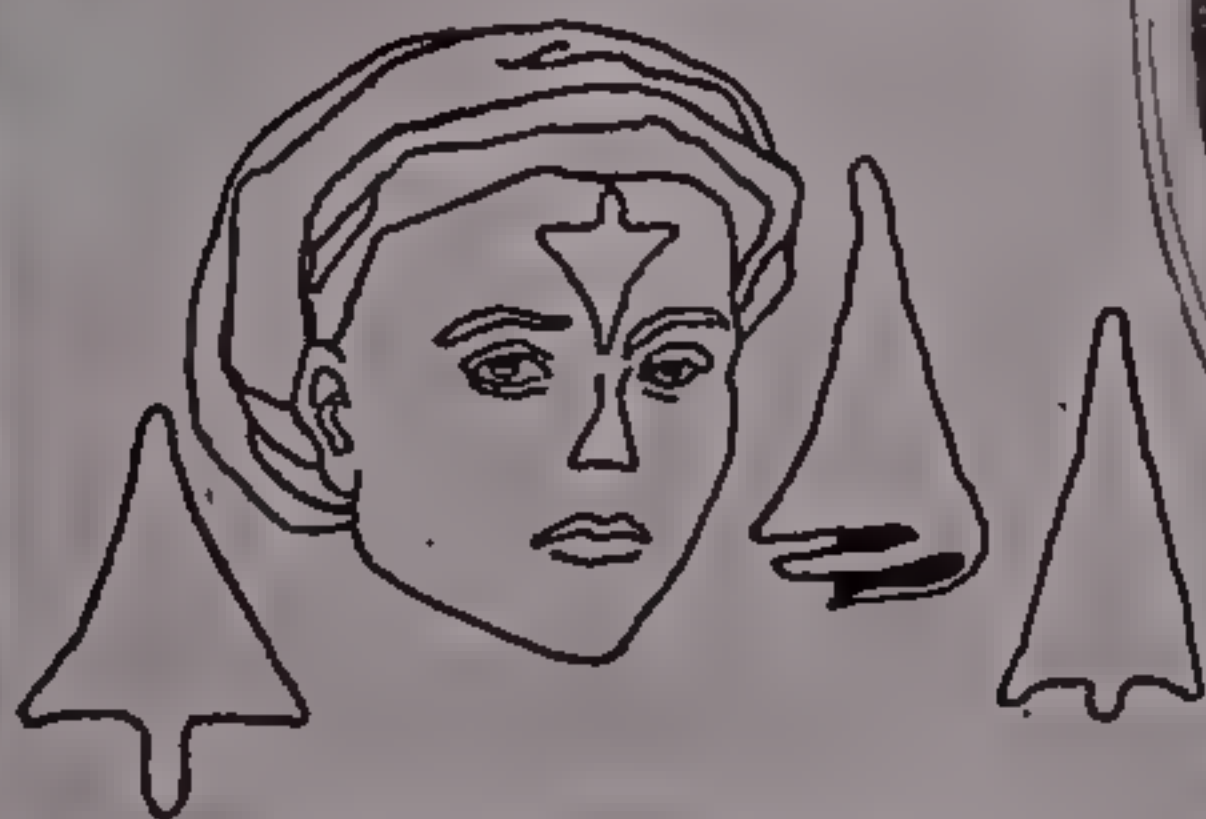
В наши дни, когда вопросам врачебной этики уделяется все большее внимание, обращение к наследию древних, их традициям, выработанным в течение тысячелетий, весьма актуально. Медицина древней Индии на протяжении всей истории оказывала и продолжает оказывать большое влияние на развитие медицины во многих регионах земного шара.

Т. С. СОРОКИНА,  
доктор медицинских наук



Буддийский рельеф из Бхархута: гиганту удаляют зуб, прибегая к помощи слона. II век до н.э.

Древний индийский способ ринопластики. Таблица из «Журнала для мужчин». Калькутта. Октябрь. 1794.



ности Сушрута — считал хирургию «первой и лучшей из всех медицинских наук, драгоценным произведением неба и верным источником славы».

Индийские хирурги, не имея представления об антисептике и асептике, добились тщательного соблюдения чистоты во время операций. Они отличались смелостью, ловкостью и отличным владением инструментом. Изготавливались хирургические инструменты опытными кузнецами из стали, которую в Индии научились производить в глубокой древности. Наточенные так, что ими можно было разрезать волос, они хранились в специальных деревянных коробках.

Согласно медицинским текстам, врачеватели древней Индии производили ампутации, камнесечения, грыжесечения,

хрусталика — катаракты. Сушрута не случайно описал 76 глазных болезней и методы их лечения — ведь хрусталик считался в Индии одной из важнейших частей организма, в которой сохраняется «вечный огонь».

Особой областью врачевания считалось родовспоможение, которому Сушрута также уделял большое внимание. В его труде описаны отклонения от нормального течения родов, уродства плода, методы извлечения плода при неправильном предлежании, например, поворот плода на ножку (описанный также римским врачом Сораном во II веке н. э.), кесарево сечение (применявшееся после смерти роженицы для спасения младенца), даны также советы беременным о соблюдении чистоты и правильного образа жизни.



те, врач же, умеющий только оперировать и пренебрегающий теоретическими сведениями, не заслуживает уважения и может подвергаться опасности даже жизнь царей. Каждый из них владеет только половиной своего искусства и похож на птицу с одним только крылом».

Распространено мнение о том, что основы врачебной этики были заложены в Древней Греции и сконцентрированы в клятве древнегреческих врачей, названной впоследствии именем Гиппократ (впервые она была записана в III веке до н. э. учеными города Александрии спустя сто лет после смерти Гиппократа). Однако задолго до этого в древней Индии существовала проповедь, которую учитель искусства врачевания произносил перед своими учениками на



# ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЫВИХЕ НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ

Как-то, отдыхая в пансионате, долго не могла заснуть. Мои соседи за стеной пели, громко говорили, смеялись. Хотела уж было просить их уюмониться, как вдруг за взрывами хохота внезапно наступила тишина. Понесался топот по коридору, и через какое-то время ко мне в дверь постучали и, извинившись, спросили, действительно ли я врач. Услышав утвердительный ответ, попросили помощь: один из присутствующих после очередного взрыва смеха не мог закрыть рот.

Оказалось, что у соседа произошел вывих нижней челюсти. Это стойкое смещение суставных поверхностей в височно-нижнечелюстном суставе. Оно может возникнуть при чрезмерном раскрытии рта в момент зевания, откусывании большого куска,



при смехе, а также при травматических повреждениях лица.

Вывихи нижней челюсти бывают односторонние и двусторонние. Симптомы двустороннего вывиха — рот открыт, челюсть выдвинута вперед, обильно течет слюна, глотание и речь затруднены.

При одностороннем вывихе

рот приоткрыт и как бы перекошен, челюсть выдвинута вбок.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.** Вывих, кроме травматического, можно вправить на месте. Больного сажают. Оказывающий помощь становится лицом к нему, оборачивает большие пальцы рук бинтом или материей и вводит их в рот пострадавшего, надавливая на углы нижней челюсти (задние коренные зубы). Смещая нижнюю челюсть вниз и назад, одновременно остальными пальцами приподнимает подбородок (рисунок 1).

При травматическом вывихе необходимо прикрыть рот пострадавшего платком, наложить повязку (рисунок 2), удерживающую челюсть, и доставить пострадавшего в больницу.

Т. Н. БОГНИЦКАЯ,  
доктор медицинских наук

## ЧТО БОЛИТ?

Рисунок Л. ТИШКОВА.





ФОТОКОНКУРС

«ЗДОРОВЬЕ  
ВАШЕЙ СЕМЬИ»



Фото Анатолия ДУДНИКА (Минск). «Отец и сын»

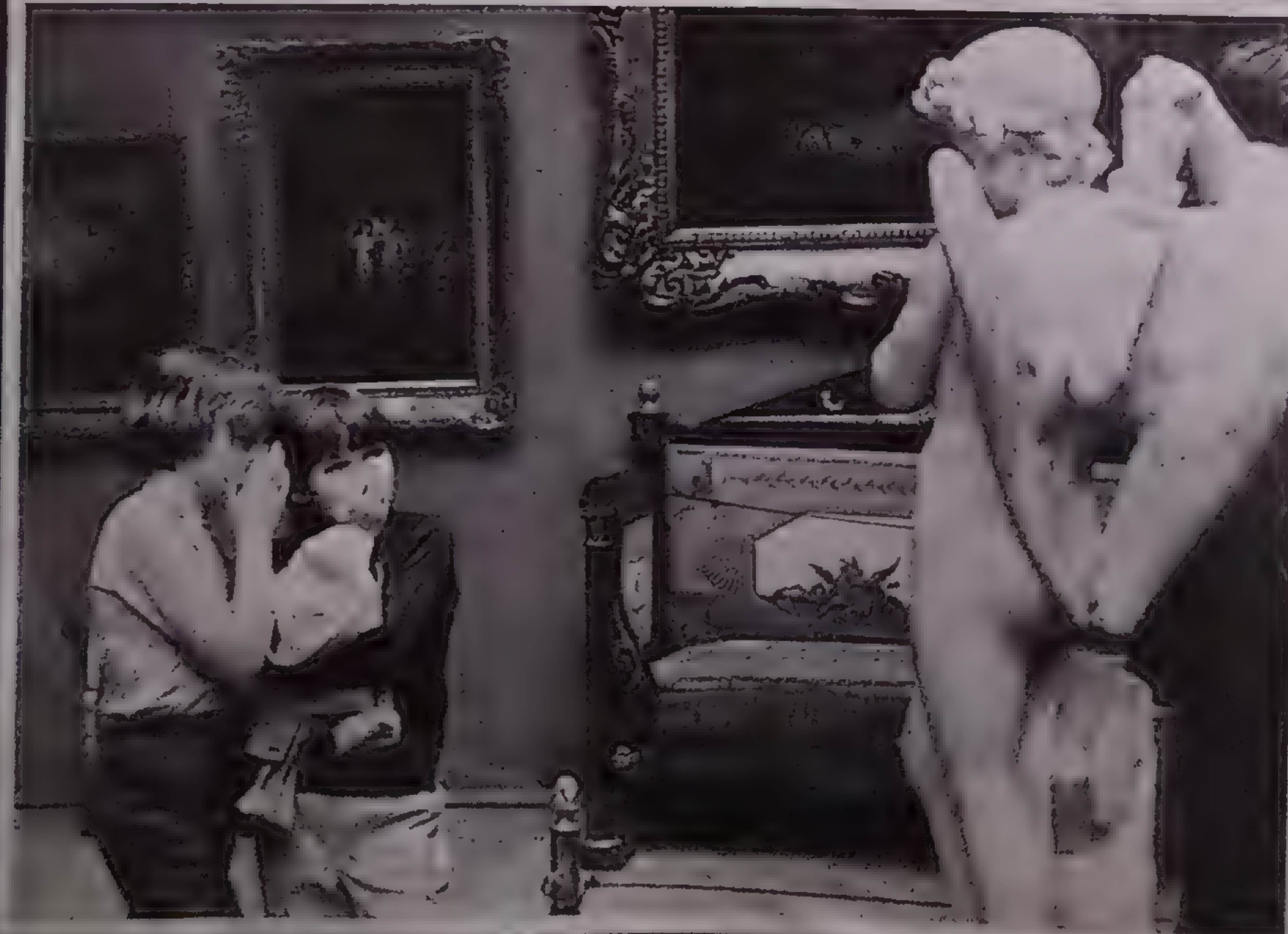


Фото Бориса КРЕМЕРА (Минск). «Отец и сын»



раз правой и левой рукой.

8. Массировать грудь и живот по овалу: от пупка к плечу и обратно по средней линии. По 20 раз каждой рукой (рисунок 2).

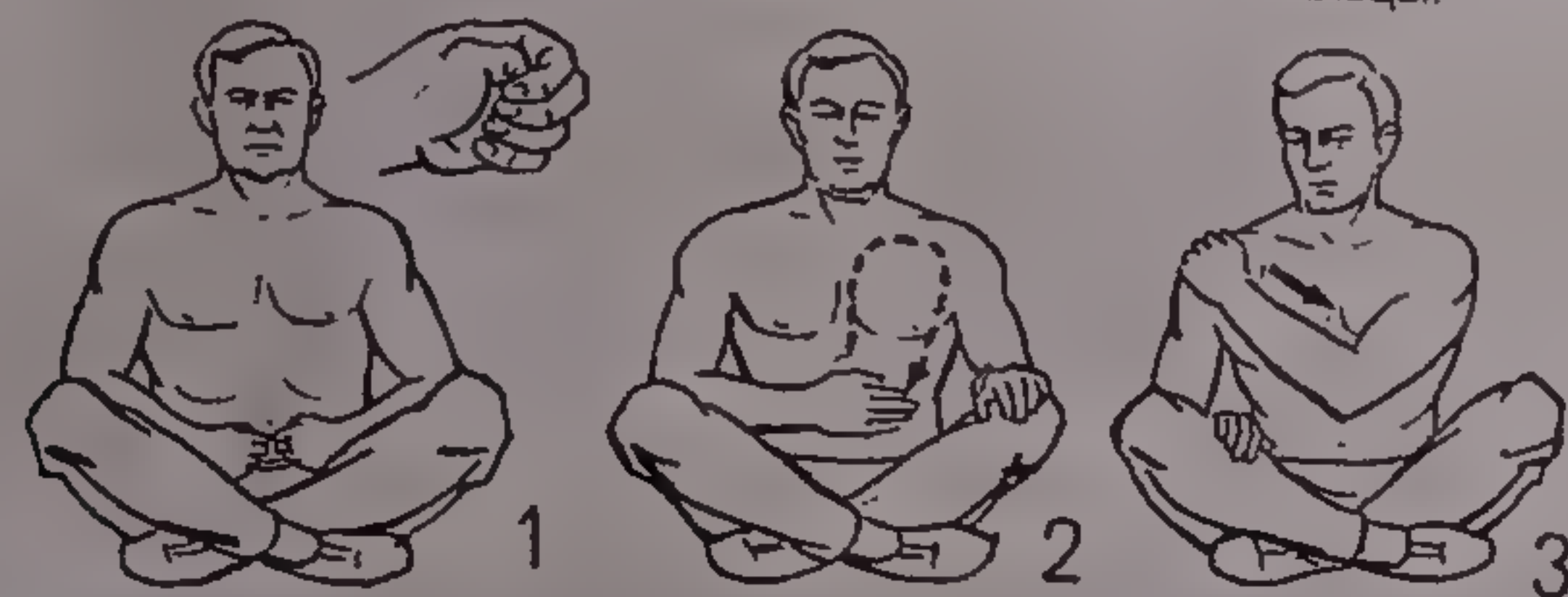
9. Так же массировать только грудь.

10. Поглаживать тело по средней линии сверху вниз от груди до пупка. По 20 раз каждой рукой.

11. Массировать кистью (сначала правой, затем левой) шею от уха вниз и обратно. По 30 раз каждой рукой.

12. Обхватить левой рукой правое плечо и делать дотягивающие движения влево. По 20 раз каждой рукой (рисунок 3).

13. Массировать лоб, висок, щеку правой рукой слева направо и вниз.левой рукой — справа



налево и вниз. По 20 раз каждой рукой.

14. Растереть левой кистью правую и массировать краем правой кисти правый глаз (не трогая глазное яблоко) 20 раз. То же другой рукой.

15. Краем ладоней 10 раз массировать нос сверху вниз.

16. Движениями кистей, как при умывании, сверху, вниз 10 раз массировать лицо.

17. Основаниями больших пальцев рук вращательными движениями спереди назад и наоборот по 10 раз массировать виски.

18. Поочередно обеими руками круговыми движениями массировать по 10 раз область темени.

19. Массировать 10 раз область ушей спереди назад и наоборот одновременно с обеих сторон.

20. Прижать ладони к ушам и, сбрасывая указательные пальцы со средних, щелчками 10 раз массировать затылок (рисунок 4).

21. Выбрасывать руки вперед на ширину и уровень плеч, ладонями вниз, затем сгибать руки к груди, одновременно сжимая кулаки. Повторить 10 раз.

22. Поднять руки вверх и по 10 раз делать вращательные движения кистями наружу, нагирая мизинцы, и внутрь, нагирая большие пальцы.

23. Вытянуть руки вперед на ширину плеч ладонями вверх, сгибать в локтях на себя и выпрямлять снова. Повторить 10 раз.

24. Сжать руки в кулаки и, не сгибая в локтях, 10 раз поднимать вверх и опускать вниз.

25. Руки со сжатыми кулаками вытянуть перед собой на ширину плеч, затем 10 раз разводить в стороны и вновь сводить.

26. Руки со сжатыми кулаками развести в стороны на уровень плеч, 10 раз поднять вверх и опустить до исходного уровня.

27. Стоя, ноги несколько рас-

ставлены. Сделать 50 полуприседаний с движением рук вперед, вверх, в стороны. Кисти при этом сжимаются в кулак, затем разжимаются, пальцы растопыриваются.

28. Ноги вместе, руки на уровне плеч, согнуты в локтях (локти в стороны). Разгибать руки в стороны, подниматься на носки. Повторить 10 раз.

29. Исходное положение, как в упражнении 28. Руки вытянуть перед собой и разжать кулаки. Затем 10 раз приводить руки к груди, отводить локти как можно дальше назад, сжимать кулаки, возвращаться в и. п.

30. Ноги на ширине плеч, руки на талии. По 10 наклонов вправо и влево.

31. Исходное положение, как в упражнении 30. Повороты корпуса по 10 раз в каждую сторону. При поворотах смотреть вверх.

32. Исходное положение, как в упражнении 31. То же, но при поворотах смотреть вниз.

33. Исходное положение, как в упражнении 30. Наклоны туловища вперед-назад.

34. 10 глубоких приседаний.

35. Исходное положение, как в упражнении 30. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, затем, напрягая бедро, вытягивать ногу вперед и возвращаться в и. п. По 10 раз каждой ногой.

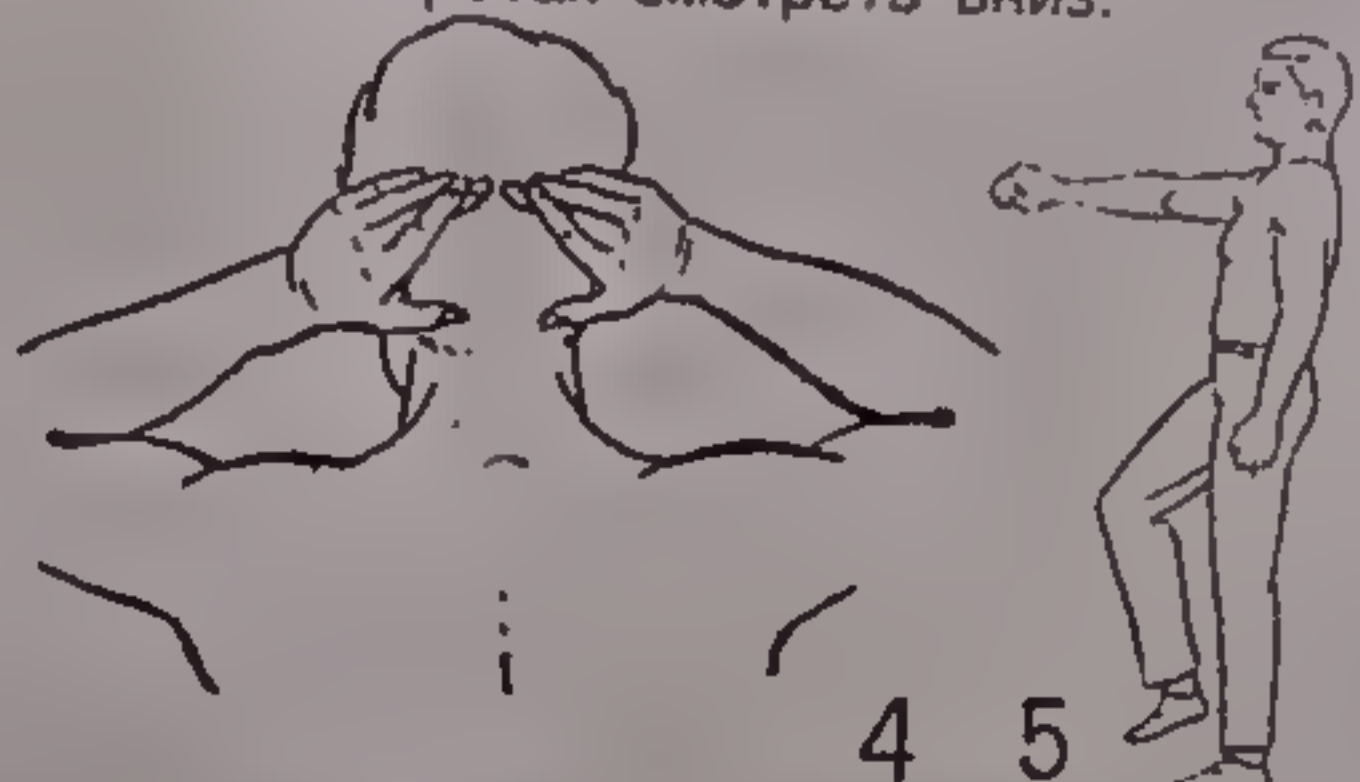
36. Ноги вместе. Поочередно по 10 раз отводить ступни в стороны, вращая в голеностопных суставах.

37. Ходьба с резким вытягиванием ног. Корпус прямой, руки вытянуты вперед.

38. Ходьба на месте «иноходью»: на шаг правой ногой правая рука выбрасывается вперед, на шаг левой ногой левая рука выбрасывается вперед (рисунок 5).

39. Вращательные движения туловищем: левую руку, полусогнутую в локте, поднять до уровня плеча и отвести влево, следя за ней глазами, поворачивать голову, туловище и переступать сначала левой ногой, потом правой. То же в другую сторону. Повторить по 10 раз.

40. Стоя на вытяжку, 50 спокойных вдохов и выдохов.



Весь комплекс рекомендуется выполнять утром. Вечером перед сном Шэн советует тихо посидеть и подышать 50 раз, по-

массировать стопы, мягкими движениями разминая и растирая их от пальцев к голени, потом нижнюю часть живота, несколько раз погладить лицо и грудь, полежать, продумать прошедший день и уснуть.

**«Среди радостей, печали, горя и гнева, — говорит Шэн, — люди легко разрушаются. Человеку нельзя слишком волноваться. Древние правильно говорили: когда глиняный горшок развалился, и вспоминать о нем уже нечего. Человеку всегда надо смотреть вперед, решая, что делать дальше».**

Попробуйте и вы, уважаемые читатели, прислушаться к советам доктора Шэна и освоить приведенные здесь упражнения. Если вы будете заниматься регулярно, то через месяц-два почувствуете себя бодрее, а может быть, и многие проблемы станете решать быстрее, с меньшей затратой физических сил и нервной энергии. Желаю успеха!

Ю. БЕЛОУС, врач

вдыхаешь, она садится на одежду, разносится на газоны и детские площадки. Кроме того, при механическом выбивании материал фильтра быстро изнашивается.

Более рационален, на мой взгляд, способ мокрой очистки, когда и из квартиры выходить не надо, и ни одной пылинки в сторону не полетит. Для этого фильтр с пылью осторожно погружаю в ведро с водой: по мере намокания пыль сворачивается в комочки и скатывается в воду. Оставшуюся на стенках фильтра грязь легко смываю струей воды. В глубоком мешке-фильтре такого пылесоса, как, например, «Чайка», подвигайте изнутри рукой, чтобы налипшая снаружи

пыль легче обсыпалась в воду.

Для окончательной очистки фильтр выворачиваю наизнанку и обмываю струей воды с внешней стороны. Просохнув, фильтр, как новый, готов к работе.

В. А. САЛЬНИКОВ,  
Тамбов

## ОКНА УТЕПЛЯЮ БЕЗ ХЛОПОТ

Не за горами осень. Хорошие хозяева все чаще спрашивают в магазинах бумагу для оклейки окон. Где-то она есть, а где-то... Да что говорить, набегавшись порой в поисках сущей ерунды! Не в угоду нерасторопной торговле,

а чтобы «облегчить жизнь», хочу предложить многократно проверенный способ — утепления окон. Он прост. В каждом доме найдется старенькая белая простыня, пододеяльник или отслужившая свое пеленка. Нарезаю полоски шириной 5—6 сантиметров и длиной (как получится) 50, 60, 70 сантиметров. Густо намазываю их мылом (лучше белым), прикладываю к оклеиваемым обычно частям рамы. Засохнув, такая полоска будет надежной преградой проникающему с улицы холодному воздуху. Если же ваше окно имеет большие щели, не беда. С помощью обычного кухонного ножа протолкните перед оклейкой в них кусочки ваты или полоски поролона. Если в каком-

либо месте ткань вдруг отошла, намыльте этот кусочек снова, и он приклеится.

Окно, утепленное таким способом, имеет опрятный вид. Ткань в отличие от бумаги со временем не желтеет. Ее не надо весной долго и тщательно отмачивать, соскребать с оконной рамы, опасаясь повредить краску. Снятые одним движением руки полоски не выбрасывайте. Прокипятите, прогладьте и сохраните до следующего сезона. Мне они служат уже не одну зиму.

В. ИВАНОВА.

Московская  
область



# С РЮКЗАКАМИ-МАЛЫШИ

Окончание. Начало на цветной вкладке.

культурой и памятниками поневоле делают поход интересным как для детей, так и для взрослых. Глазами детей, через их бесконечные «почему» и взрослый совсем по-другому воспринимает окружающий мир; они заставляют увидеть и почувствовать прекрасное даже в таких мелочах, мимо которых мама или папа обычно пробегают без внимания.

Особая тема — психологический климат туристской группы. Постоянное общение

не только родителей с детьми, но и родителей между собой не менее интересно, так как собираются люди разных «укладов», разных профессий. А дети в походе проходят школу человеческого общения; без сплоченности, взаимовыручки и поддержки группа просто не пройдет маршрут. Здесь все равно, издешевцев нет. У детей, как у взрослых, — и снаряжение, и рюкзаки, и обязанности, соответствующие силам и склонностям. Вот любят

мальчишки жечь костры. Что ж, пусть Костя, например, будет костровым, которому все сдают мусор для уничтожения. После этого по пути движения группы не остается ни одной бумажки — ни своей, ни брошенной другими. Потом ребенок и в городе не бросит фантик на тротуар, если только ему не будут подавать пример взрослые.

5—7-летние дети вообще очень восприимчивы. Стоит только раз объяснить, что у цветочка, который малыш сорвал, чтобы понюхать и поделиться радостью со всеми, какой он красивый, уже не будет «детей», и на следующий год радоваться будет нечему, как на следующем привале раздастся: «Дядя Миша! Сфотографируйте это!» И вся детвора на четвереньках по очереди вдыхает аромат цветка, но руками не трогает. Говорят, дурной пример заразителен. В походах с детьми я чаще наблюдаю, как заразителен пример хороший.

И как часто где-то в тиши

леса, на рыбалке, на грибной тропинке, в неспешных, доверительных беседах мать или отец подчас заново открывают для себя сложный внутренний мир своего ребенка.

Изо дня в день вместе преодолевая все трудности похода, вместе познавая прекрасное, вместе на равных обсуждая все радости и неудачи дня прошедшего и планы на будущее, мы, родители и дети, обретаем то самое духовное взаимопонимание, которого так — увы! — не хватает нам в семьях, в нашей бурной, напряженной жизни.

Думаю, что это существенный повод для размышлений об отдыхе. Не принципиально — в горный поход идут дети или в тайгу. Главное, сделать для себя выбор.

Конечно, к походу, начиная с выбора маршрута, кончая экипировкой, надо готовиться. В начале следующего года я расскажу читателям «Здоровья», как это сделать.

М. А. ШАБАЛИН.

мастер спорта по туризму

ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

## АЛТЕЙ СО СВОЕГО ОГОРОДА

«К сожалению, как вы и писали в № 2 «Здоровья» за 1989 год, запасы дикорастущего алтея идут на убыль. Того же, что выращивают в совхозах, явно маловато — прилавки аптек от лекарственных трав, прямо скажем, «не ломятся». А можно ли, алтей выращивать на грядке?»

И. М. Кримов, Кишинев

Можно. Причем наиболее благоприятные сроки посева — середина — конец сентября. Алтей — неприхотливое многолетнее растение. Любит хорошо взрыхленную почву. Возможно, удобрения способствуют увеличению урожая, но, учитывая, что мы даем рекомендации для садоводов, выращивающих лекарственные растения для оздоровительных целей, считаем: лучше, не удобряя, получить несколько меньший урожай, чем сомневаться в экологической чистоте лекарственного сырья.

Семена алтея имеют плотную оболочку. Для улучшения всхожести предварительно в течение суток их замачивают в теплой воде температуры 20—25°. Затем подсушивают до сыпучего состояния и высевают в лунки или в рядки на глубину 1—2 сантиметра. На каждый квадратный метр грядки идет примерно грамм семян. Обычно всходы появляются рано — на 8—10-й день. Если условия неблагоприятны — через 18—20 дней. Всхожесть семян — 70—75%.

На следующий год весной и летом не забывайте постоянно рыхлить и прореживать всходы. Делать это надо вплоть до смыкания травостоя. Поздней осенью надземную часть срезают.

Корни алтея — а именно они обладают лечебными свойствами — выкапывают тоже осенью, но после засыхания стеблей.

О том, как заготавливать, хранить корни алтея, об их лечебных свойствах подробно рассказано в № 2 журнала «Здоровье» за 1989 год. Но хочу добавить: благодаря большому количеству биологически активных веществ корень алтея можно использовать и как косметическое средство. При жирной и нормальной коже перед сном и утром рекомендуется прикладывать к лицу на 5—10 минут марлевые салфетки, смоченные отваром корня алтея (2 столовые ложки сухого корня на пол-литра воды, прокипятить 10—15 минут на медленном огне). Такой компресс делает кожу упругой и эластичной.

Из свежесобранных корневищ можно приготовить вкусные цукаты. Для этого нужно обвалять их в сухарях или муке и обжарить в духовке. В измельченном виде корни алтея — хорошее сырье для сладких каш и киселей.

Вот, к примеру, рецепт каши. 100 граммов натертого на терке или мелко нарезанного корня алтея залейте двумя стаканами холодного молока, добавьте 2 столовые ложки (без верха) манной

крупы и доведите до кипения на медленном огне, непрерывно помешивая. Прокипятите 2—3 минуты, и каша готова. Залив натертый алтей водой в той же пропорции, можно сварить кисель.

Приобрести семена алтея вам поможет кооператив «Флора». Его адрес: 113628, Москва, ул. Грина, 7.

А. М. РАБИНОВИЧ, профессор ботаники

## СЕМЕНА — НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ Еще одна «Флора» предлагает

У садоводов-любителей ощущается острая потребность в посадочном материале лекарственных и пряноароматических растений.

Кооператив «Флора» совместно с сельской школой решил помочь им в этом и получил на арендуемой в совхозе земле хороший урожай семян.

Среди выращиваемых культур, а их более 30, пряноароматические — иссоп, шандра душистая, эшшольция пряная, змееголовник молдавский, нигелла дамасская, цикорий, сельдерея, тмин, чабер, фенхель, кориандр, горчица листовая; лекарственные — валериана, душица, донник, мыльнянка, лимонник китайский; овощные — спаржевый салат, чуфа, бораго, физалис овощной и земляничный и другие.

Не имея возможности реализовать все выращенные семена через торговую сеть, предлагаем читателям журнала воспользоваться нашими услугами. Семена высылаются наложенным платежом (оплата на почте при поступлении посылки) в любой уголок страны, на что есть разрешение карантинной инспекции. Предварительно вы можете ознакомиться с каталогом, в котором указаны и сроки посадки упомянутых растений. Кстати, многие из них вы уже можете посеять нынешней осенью. При запросе каталога обязательно вкладывайте конверт с четко написанным обратным адресом.

Качество и сортность посадочного материала гарантируются. Письма отправлять по адресу: 322128, Днепропетровская область, Днепропетровский район, пос. Старые Кодак, ул. Школьная, 1, Старокодасская школа.

Н. Н. ТРЕГУБ, председатель кооператива «Флора»



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! С ЭТОГО НОМЕРА МЫ ОТКРЫВАЕМ РУБРИКУ «ВНИМАНИЕ, МАМЫ!». ЕЕ МАТЕРИАЛЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО, МЕСЯЦ ЗА МЕСЯЦЕМ, ПОЗНАКОМЯТ ВАС С ПРАВИЛАМИ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ ДО ГОДА, РАССКАЖУТ О ЕГО ПИТАНИИ, РЕЖИМЕ ДНЯ, ВОСПИТАНИИ.

## Широкое пеленание

Перепеленать — вот первое, что вам придется сделать, как только вы привезете ребенка домой. Ведь наверняка пеленки у него уже мокрые и он плачем требует их смены.

Вы развернули малыша, он тут же согнул ножки в коленях, раскинул их и лежит, как лягушонок. Вы пробуете их выпрямить, а малыш, проявляя неожиданную для вас энергию, сопротивляется...

Не усердствуйте! Ребенок совершенно прав. Естественная, физиологическая поза — самая полезная для него.

Тугое пеленание с вытянутыми «по швам» ручками и выпрямленными ножками затрудняет дыхание и пищеварение, провоцирует появление опрелостей. А у детей, родившихся с недоразвитием тазобедренного сустава (а таких, к сожалению, много) оно может способствовать вывиху бедра. Не случайно же у народов, у которых не принято пеленать детей, врожденный вывих бедра встречается крайне редко.

Чтобы связь между вывихом бедра и способом пеленания стала для вас более очевидной, представьте себе тазобедренный сустав: он подобен шарик, вложенному в полукруг. Шарик — головка бедра, полукруг — вертлужная впадина. Сустав для большей надежности одет, как чехлом, эластичной, но достаточно прочной капсулой, так что шарик при всей своей подвижности не выходит из пределов впадины.

Но в недоразвитом суставе капсула, особенно в задней

и верхней части, еще слишком тонка, а свод полукруга, его «крыша» не достигает нужного размера. И если вы каждый раз выпрямляете ножки ребенка и туго пеленаете их, мышцы, сгибающие бедро, натягиваются, комки сдавливаются. В натянутых мышцах и сдавленных суставах хряща ухудшается циркуляция крови и лимфы, замедляются обменные процессы, а значит, замедляется и рост.

Но это еще не все. Натяжение мягких тканей увеличивает взаимное давление суставных поверхностей. Головка бедра начинает перемещаться в сторону недоразвитой «крыши» и, не встречая достаточного сопротивления, в конце концов выскакивает из вертлужной впадины. Это и есть вывих бедра. Теперь, чтобы ребенок не стал хромот, потребуется долгое и обременительное лечение, а иногда и операция.

Вы этого, конечно, не хотите! Тогда освоите так называемое широкое пеленание, при котором ребенок сохраняет естественную для него позу.

Примудрость невелика. Положите малыша на подготовленный чехол — фланелевая пеленка, легкая пеленка, подгузник. В качестве подгузника можно использовать обычную большую пеленку, сложив ее по диагонали. Острые ее углы направлены в стороны, а прямой — книзу. Не меняя положения раскинутых ножек ребенка, боковыми концами подгузника поочередно оберните одно, а затем другое бедро (сбоку, спереди, с внутренней стороны, сзади), а нижний его угол закиньте вверх, до уровня пупка. Можно проложить между ножками еще и небольшую скомканную пеленку. Нижний край больших пеленок загибается наверх, до под-

мышек, а затем уже можно пеленать, как обычно.

Есть и более простой способ: между ножками вместо подгузника прокладывается в несколько раз сложенная в длину байковая пеленка. Зафиксировать ее можно легким марлевым подгузником.

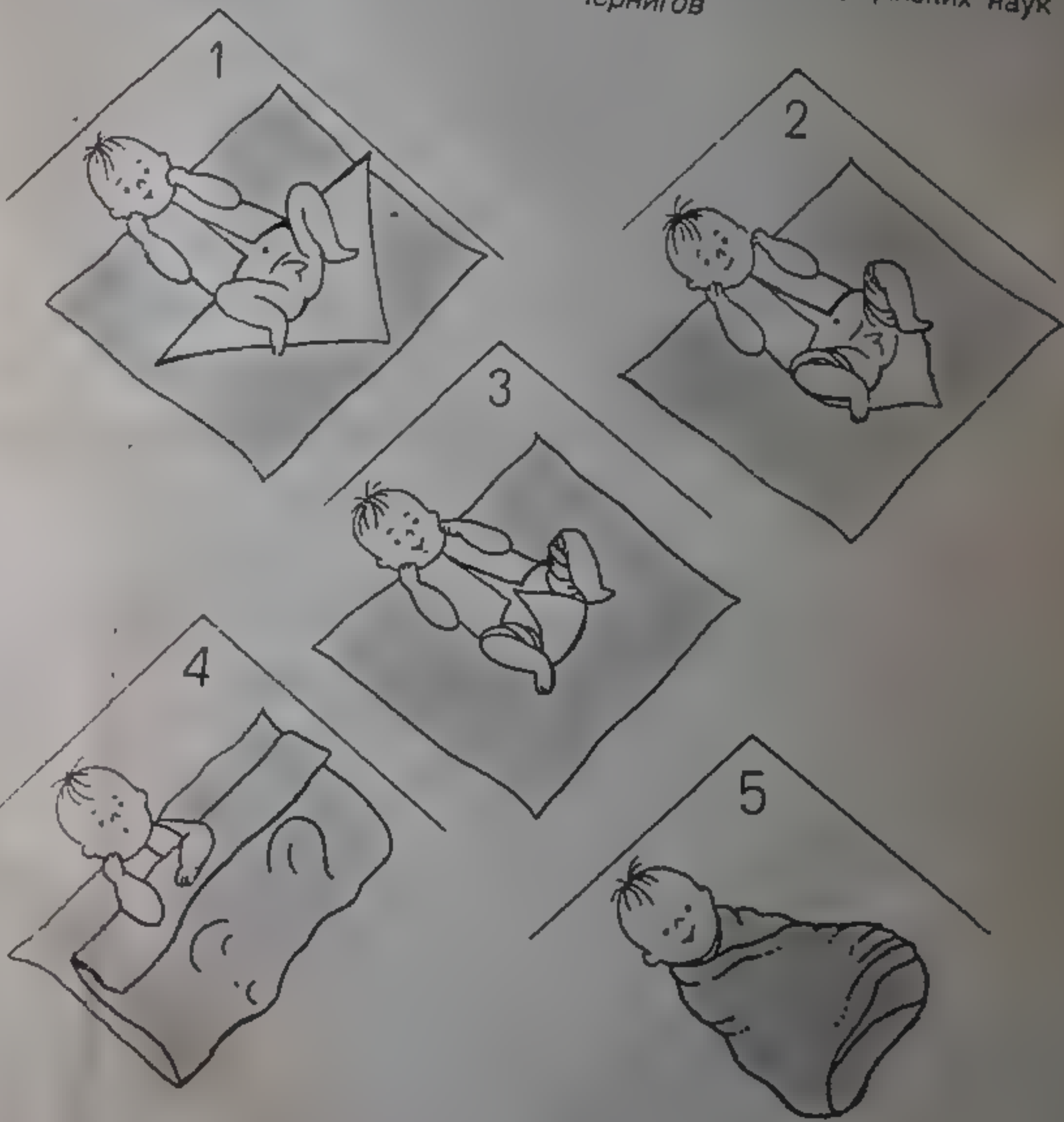
В любом случае важен принцип: чтобы ножки были раскинуты и полусогнуты в коленях, то есть ребенок в пеленках лежал свободно, так, как он обычно лежит раздетым.

Такая поза создает наиболее благоприятные условия для развития тазобедренного сустава и полностью исключает возможность вывиха. Широкое пелена-

ние полезно всем детям, его с полным правом можно назвать не только лечебным, но и профилактическим.

Существует предубеждение, будто выпрямлять и туго заворачивать ножки ребенка надо для того, чтобы они не были кривыми. Как ортопед могу вас заверить: пеленание здесь ни при чем. Голени чаще всего искривляются из-за рахита, и участковый педиатр обязательно расскажет вам, какие профилактические меры принять, чтобы у ребенка не развилось это заболевание.

И. И. ХИЖКО,  
кандидат медицинских наук  
Чернигов



## Что нужно новорожденному ребенку?

Пеленки, распашонки, одеяльце, кроватка, колыбелька, ванночка — традиционное имущество новорожденного, которое приобретается прежде всего. Но существуют совершенно необходимые мелочи, о которых вы могли забыть. Проверьте еще раз, есть ли у вас:

1. Детский крем или флакончик с простерилизованным растительным маслом. Простерилизовать его просто: поставьте на плиту кастрюлю с холодной водой, опустите в нее флакончик так, чтобы уровень воды был не ниже масла, дайте закипеть, оставьте в тихо кипящей воде минут на 20—30.

2. Самый маленький (№ 1) баллончик для клизмы.

3. Две-три соски-пустышки (то и другое надо вымыть и простерилизовать).

4. Баночка с разведенным



в ней перманганатом калия (марганцовкой) — этот раствор надо будет в первые 10—15 дней добавлять в воду для купания.

5. Вата. Заранее скатайте

20—30 небольших шариков, которые потребуются для умывания ребенка, и 10—15 мягких жгутиков для очищения носа. Все это, как и соски, должно лежать в чистой, сухой стеклянной банке с крышкой.

Предметы туалета ребенка удобно держать на пеленальном столе. У вас нет тако-го? Не беда, приспособьте на время обеденный или письменный стол, накрыв его байковым одеялом, а сверху проглыней. Сбоку поставьте бутылочки, банки, сложенные столбиком белее, которое понадобится на день, и тогда в нужный момент все у вас будет под рукой.

Вот ботвы, фель подкармливать азотными и калийными удобрениями. Капуста. По сравнению с другими овощными культурами более требовательна к азоту, особенно в начале вегетации, а во время формирования

Многолетние растут на одном месте, поэтому нуждаются



интимная близость — апогей любви, физическое воплощение стремления к полному слиянию с любимым человеком. Она лежит в основе супружеского союза, скрепляет его.

Анализ причин разводов свидетельствует: сексуальные расстройства могут быть разрушительны для брака. Но в чем их перво-причина?

Сексопатолог часто слышит исповедь: я люблю своего мужа (или жену), но у нас не ладится интимная жизнь. Дело доходит до развода... В таких случаях невольно думаешь: а любят ли они друг друга? И не потому ли не ладится, что нет любви?

Наш опыт позволяет утверждать, что анатомической несовместимости супругов не существует. Дисгармония возникает не потому, что у одного из двоих есть какие-либо анатомические или физиологические особенности, а потому, что второй не понял, не приспособился...

Если это произошло из-за сексуальной безграмотности — все еще поправимо, но если из-за отсутствия истинной любви, из-за эгоизма, желания только получить, а не отдавать, тогда почти наверняка гармония не будет достигнута.

Нередко врач сталкивается с такой ситуацией: мужчина и девушка, они должны вступить в брак, но вот при первой их близости он оказался несостоятельным, и невеста с раздражением сказала ему: ты, наверно, импотент.

А молодой человек был совершенно здоров. И врачу пришлось объяснить ему, что подобные срывы происходят часто, что они могут быть связаны с неуверенностью в себе, волнением, с любыми случайными обстоятельствами. И если женщина деликатно сгладит возникшую неловкость, неудача не повторится.

Нашему пациенту потребовалась всего-навсего одна беседа с психотерапевтом. И речь в ней, конечно, шла лишь о его здоровье. А очень хотелось сказать: подумай еще раз, подумайте оба! Женщина, не удержавшаяся от упрека в первый заветный час, не сумевшая понять, станет ли преданной и нежной женой? И тот, к кому у нее не возникло сочувствия, чья неудача только раздражала, есть ли для нее единственно необходимый человек?

Понятие «половая жизнь» значительно шире, чем просто половой акт. Любые формы телесного контакта, продиктованные желанием, относятся к половой жизни. Как излечь, исключить из интимных отношений умение ласкать,

проявлять нежность, говорить о своей любви, восхищаться любимым человеком? Именно в этом — камертон, создающий начало гармонии.

Для будущей супружеской жизни очень важно, чтобы и юноша (особенно юноша!), и девушка прошли школу первой влюбленности, ухаживания, эротических грез, поклонения объекту любви...

Если предшествовавший браку сексуальный опыт мужчины исчерпывался случайными, поспешными связями, у него нередко закрепляется стереотип «перескакивать» через духовное общение, через радость сексуальной игры, прелюдии близости, формируется стремление только к оргазму. И притом, даже в браке с любимой женщиной, срывает этот же стереотип...

Но удовлетворение одного лишь инстинкта постепенно снижает силу влечения, обедняет половую жизнь супругов. И, конечно, не способствует пробуждению чувственности женщины. Больше того, может навсегда лишить ее сексуальности.

Есть еще одно обстоятельство, которое называют печальным призраком первой брачной ночи. Если в брак вступает девушка, мужчина ждет, что дефлорация будет сопровождаться кровотечением. А кровотечения нет... И начинаются уличения в обмане, допросы: «Кто? Когда?» Молодая жена потрясена не меньше мужа — она и сама ждала боли и крови.

Причина обычно в особенностях гимена (девственной плевы). Гимен может иметь такую структуру, при которой он растягивается, не разрываясь. И, надо сказать, что в последнее время, возможно, в связи с акселерацией именно такое строение гимена встречается чаще.

Хорошо, что сейчас большинство молодых людей стремится получить знания о психологии и физиологии половой жизни. Они необходимы. Но без любви, без способности к резонансному контакту, к эмпатии, то есть умению воспринимать, чувствовать настроение другого человека, одни только знания ничего не дадут.

Более того, как ни парадоксально, владение «техникой секса» может подчас не создавать, а разрушать гармонию, если владеющий техникой эгоистичен и стремится получить максимум острых ощущений для себя и только для себя!

В кабинете сексопатолога нередко заходит разговор о диапазоне приемлемости в интимной близости. И надо сказать, что в этой чрезвычайно тонкой области

отношений мужчины и женщины нет четких границ и единых для всех норм. Это поистине тайна двоих. Ориентир здесь один: нормально то, что соответствует желаниям обоих, что не вредит здоровью, не вызывает ни у одного из двоих смущения, неловкости.

Каждому человеку в большей или меньшей степени свойственно присутствие в сознании некоего внутреннего контролера, стремление оценивать свое поведение в соответствии с собственными представлениями о том, что и как надлежит делать, а чего делать нельзя. Ясно, что эти представления диктуются моральными нормами, принятыми в обществе, воспитанием, складом личности. При полном доверии к любимому человеку проблем обычно не возникает.

Молодым супругам следует знать: разврат, извращение, не расширение диапазона ласк, не разнообразие поз интимной близости, а бездуховная, случайная связь только ради достижения сексуальной разрядки. Никакие ласки, доставляющие наслаждение любимому человеку, не могут быть извращением. И те же ласки, если они ему неприятны, воспринимаются как неприемлемые, унижающие — это уже не норма, а патология.

И прав, вероятно, немецкий сексопатолог Зигфрид Шнабль, сформулировавший проблему так: «Решающим для определения полового действия как нормального или ненормального является не метод, которым пользуются партнеры, а мотив и результат. Вопрос стоит так: может ли половое действие доставить обоим наслаждение, радость, счастье и удовлетворение, углубить и обогатить любовь, упрочить связь и содействовать возвышению чувств? Если ответ положительный, то, в какой бы форме ни совершался половой акт, он является нормальным».

Читая лекции, мы часто получаем записки с просьбой: «Назовите эрогенные зоны женщины». Конечно, ответ не для широкой аудитории, ибо все это очень индивидуально. Если у мужчин основная эрогенная зона — область половых органов, то у женщины этой зоной может быть любая часть тела. Женщина неповторима. Воздействие, возбуждающее одну, безразлично, неприятно и даже снижает возбуждение у другой. Ни яркой эрогенной зоной почти у всех является ухо. Мы имеем в виду не столько буквальное понятие (мочка уха), сколько то, что нежное слово, сказанное шепотом, может возбуждать, располагать к интим-

а-  
о-  
их  
го  
по-  
оди-  
на  
ОВА.  
наук.  
дник  
атрии  
СССР



## ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ



Вашему малышу четвертого месяца жизни ребенка — прививка. Информация о профилактических вакцинациях подробно, тем более что многие мамы, слышавшие об осложнениях после прививок, пишут в редакцию и спрашивают: стоит ли их делать?

Ответ может быть только один: стоит и даже необходимо! Подумайте сами, как вы станете себя корить, если откажетесь от прививки, а ребенок заболеет дифтерией или полиомиелитом. А ведь угроза этих тяжелых заболеваний реально существует. Распространен и коклюш, особенно опасный для детей до года.

Прививка, как правило, проходит вполне благополучно, но при одном обязательном условии — когда она сделана здоровому ребенку.

Если ваш малыш отнесен к группе риска, серьезно болел в период новорожденности или страдает каким-либо хроническим заболеванием, вам необходимо заранее побеседовать с врачом.

Детям, у которых установлены, например, перинатальная энцефалопатия, повышенный мышечный тонус, повышенная возбудимость, как правило, дают отвод от прививок на разные сроки или отменяют их совсем. И уж, во всяком случае, делают их только после консультации с невропатологом.

Это необходимо, потому что вероятность осложнений наиболее велика именно при неврологических расстройствах. Если у вашего ребенка хотя бы раз были судороги, «закатывание» с потерей сознания, об этом надо обязательно рассказать врачу.

Не забудьте предупредить и о проявлениях диатеза или замеченной вами непереносимости какого-либо лекарства. В подобных случаях иногда делают прививку вакциной АДС «М», в которой нет коклюшного компонента, способного вызывать иногда аллергические реакции.

Но даже если ваш малыш вполне здоров, к предстоящей прививке его надо подготовить.

В три месяца полагаются сделать анализ крови и мочи. Обязательно пойдите в поликлинику, проведите эти несложные исследования.

Конечно, вы всегда оберегаете ребенка от контакта с больными респираторными инфекциями, но по крайней мере за три недели до прививки осторожность надо удвоить. Ведь если ребенок заразится и заболеет хотя бы насморком, прививку придется отложить, так как в ослабленном организме хуже вырабатывается иммунитет. Такая же осторожность нужна и в течение 3—4 недель после вакцинации.

Нельзя изменять режим ре-

бенка за 2—3 дня до прививки и сразу же после нее. (Впрочем, на четвертом месяце в таких изменениях обычно нет необходимости.) Не давайте малышу новые продукты, не вводите новые гимнастические упражнения, а если вы закаляете его обтираниями — не снижайте температуру воды. Плавание же на 3—4 дня надо вообще прекратить.

Утром в день прививки ребенка измеряют температуру, его осматривает врач, чтобы не пропустить какого-либо начинающегося заболевания.

Сама процедура происходит быстро и просто: несколько капель вакцины против полиомиелита малышу дают проглотить, вакцину АКДС вводят внутримышечно, одним уколом.

...Но вот прививка позади, ребенок перенес ее легко, и кормления, гуляния, купания идут своим чередом. Ребенок спит четыре раза в день примерно по 2 часа и четыре раза бодрствует по 1,5 часа.

Если сохраняется естественное вскармливание, то, кроме грудного молока, он по-прежнему получает соки, тертое яблоко, фруктовый пюре, и кормите вы его 6 раз в день с промежутками

в 3,5 часа. Если же вскармливание смешанное или полностью искусственное, то лучше кормить чуть пореже — 5 раз в день с промежутками в 4 часа.

Общий объем пищи к концу четвертого месяца увеличивается и составляет около 1 литра — 160—170 миллилитров на кормление. В это количество входят и соки. Ассортимент их можно разнообразить. Ребенку, склонному к запорам, один раз в день давайте по 2—4 чайные ложки свекольного сока (начав в первый раз, с одной). Сок граната обладает, наоборот, легким закрепляющим действием.

Для фруктового пюре весной можно использовать сухие яблоки, сливы, груши, курагу: они тоже очень полезны, содержат много минеральных веществ.

А пробовали вы давать малышу желток? В 3,5 месяца — самое время! Яйцо надо сварить вкрутую, желток растереть с грудным молоком или смесью и дать с ложечки сначала примерно 1/8 или чуть больше. Последите, как ваш малыш воспримет эту ценную добавку к рациону. Ведь, как ни досадно, от желтка придется отказаться, если он вызовет проявления

диатеза — красноту на щеках, бровях, красные пятнышки на теле. А если первые пробы пройдут благополучно, желток, понемножку увеличивая порцию, давайте регулярно, примерно по 1/4 желтка каждый день или 1/2 через день.

Рацион ребенка станет более полноценным, если вы начнете давать ему творог, он особенно необходим детям с низкой массой тела, с проявлениями рахита.

Лучше всего получать творог на молочной кухне, там гарантирована его свежесть, да и готовится он полужидким, без комочков.

Многие дети едят творог неохотно. Может быть, для начала, вам придется разбавить его грудным молоком или смесью. Давайте его в одно из дневных кормлений, начиная с чайной ложки, и в течение 5—7 дней доведите до 4—5 ложек.

При очередном посещении врача не забудьте спросить, надо ли продолжать курсы витамина D?

Весной легко перегреть ребенка. Следите, не становится ли он на прогулке потным. Одевайте его полегче, соответственно погоде.

Одна из особенностей ребенка этого возраста — интенсивное развитие эмоций. Когда вы наклоняетесь над кроваткой и заговариваете с ним, он отвечает вам радостной улыбкой, смехом, быстрыми-быстрыми движениями ручек и ножек. Это так называемый комплекс оживления, который можно считать одним из показателей здоровья.

Малыш уже начинает цепляться за подвешенные над ним колечки, чуть-чуть передвигает их, активно ощупывает, пытается взять игрушку из рук взрослого, конечно, если она удобна для захватывания.

К концу месяца масса тела увеличивается на 750—800 граммов, рост — на 2—2,5 сантиметра. Малыш уже обычно умеет поворачиваться со спины на живот, «откликается» на зов, безошибочно поворачивая голову в ту сторону, откуда раздается ваш голос или звонок колокольчика. Такая игра доставляет ему удовольствие, а вам, наверное, еще больше...

Если у вас есть старшие дети, привлекайте их к уходу за малышом. Это — лучший способ избавиться от ревнивого чувства, которое нередко начинает мучить их с появлением нового маленького члена семьи. Дайте детям понять, что вы любите всех их одинаково, — ведь так оно и есть на самом деле!

Е. П. БОМБАРДИРОВА,  
кандидат медицинских наук,  
старший научный сотрудник  
Института педиатрии  
АМН СССР



О

днажды позвонил мне из Сибири приятель. Назовем его Виктором. Мы с ним в армии вместе служили.

— Я к тебе за помощью, — сказал он. — Знаю, ты много лет собираешь различные советы, как укрепить здоровье, рецепты народной медицины. Мне нужно срочно подрасти. Не можешь ли ты мне что-нибудь посоветовать?

Я был слегка озадачен. Дело в том, что мой приятель, что называется, «распечатал» уже четвертый десяток. Не поздно-то ли спохватился?

Как выяснилось, Виктор влюбился. И дело шло к свадьбе. Только вот незадача — невеста на целую голову выше жениха. Баскетболистка.

Сначала я улыбнулся. А потом задумался: если взрослый человек переживает по поводу своего невысокого роста, то юноше и подавно это может показаться трагедией. Вот почему я стал выяснять: можно ли вырасти, как говорится, по заказу? Читал литературу, беседовал со специалистами, даже школу роста посетил. Была такая в столице некоторое время назад. Разыскивал я и людей, которым удалось подрасти с помощью целенаправленных тренировок...

Вот, например, история Рустама Ахметова. Жил в Бердичеве мальчишка, который очень любил легкую атлетику. Даже чемпионом мечтал стать по прыжкам в высоту. Только наш мечтатель ростом не вышел. Отец с матерью были у него ниже среднего роста, ближние и дальние родственники тоже.

В 14 лет Рустам и вовсе перестал расти. К 16 годам не прибавил к своему росту — 164 сантиметра — ни миллиметра. Естественно, перестали расти и результаты в прыжках. Вот тогда-то Рустам пришел к тренеру со своей мечтой и своим отчаянием.

А тренером у него был В. А. Лонский, замечательный педагог, сумевший в настырном мальчишке разглядеть будущего чемпиона. Виктор Алексеевич внимательно выслушал Рустама и строго спросил:

— Очень хочешь вырасти?

— Очень!

— Тогда тебе можно помочь. Пиши расписку, что за год обязуешься вырасти на 8 сантиметров.

Разумеется, это был тактический ход: тренер хотел укрепить у подростка веру в успех и стимулировать его волю.

Рустам расписку написал. Тренер составил комплекс упражнений, который мальчишка стал неукоснительно выполнять утром и вечером. Через несколько месяцев он с удивлением заметил, что начал расти. И за год, как и обещал, вырос ровно на 8 сантиметров.

Тогда тренер потребовал вторую расписку. В ней Рустам обещал за следующий год вырасти еще на 8 сантиметров. И обязательство снова было выполнено. Затем свет увидела и третья, последняя расписка, в которой значилось, что Рустам обязуется вырасти на 5 сантиметров. Тренер считал, что рост 185 сантиметров вполне

достаточен для прыгуна высокого класса.

Парень выполнил и это свое обязательство. В сумме его рост увеличился на 21 сантиметр. Больше он не делал специальных упражнений, но на следующий год по инерции вытянулся еще на 2 сантиметра.

Рустам Ахметов стал одним из лучших прыгунов мира. Он чемпион Советского Союза, победитель Спартакиады народов СССР, участник Олимпийских игр...

Про «волшебный» комплекс упражнений Рустама Ахметова я рассказал своему приятелю из Сибири. Им могут воспользоваться и все желающие.

Вот этот комплекс.

5—7 минут легкий разминочный бег.

18—20 минут упражнения на гибкость и расслабление.

Это различные махи ногами и руками, наклоны, мостики, шпагаты, встряхивания руками и ногами.

Висы на перекладине в течение 20 секунд. Два подхода без отягощения и один с весом 5—10 килограммов. Отягощение нужно привязать к ногам.

Висы на перекладине вниз головой, стопы жестко закреплены с помощью специальных ремней: два подхода без отягощения, один с весом 5—10 килограммов. Каждый подход не более 15 секунд.

60—70 прыжков, стараясь дотянуться, например, до все более высокой метки на стене. Из них: 2 серии по 10 прыжков, толкаясь одной ногой, и 2 серии по 10 прыжков, толкаясь двумя ногами. Каждый прыжок нужно выполнять, обязательно отталкиваясь изо всех сил.

На улице Рустам поднимался на горку высотой 20—30 метров, расслаблялся и, набирая скорость, стремительно сбегал вниз, повторяя это упражнение 3—4 раза.

3 раза в неделю, готовясь ко сну, он «растягивал» себя с помощью резиновых шнуров. Один привязывал к ногам, другой под мышками так, чтобы тянули в противоположные стороны.

2—3 раза в неделю плавал в бассейне, выполняя в воде различные потягивания. Например, максимально вытягивая руки и ноги при плавании брассом.

3—4 раза в неделю играл в баскетбол, стараясь бороться за каждый верховой мяч.

За день Рустам выпрыгивал в полную силу до 200 раз...

Недавно я встретился со своим сибирским приятелем Виктором. Он познакомил меня с 14-летним сыном. Парень был на голову выше отца.

— В маму? — спросил я.

— Нет, — улыбнулся Виктор, — в папу. Упражнения Рустама Ахметова помогли...

П. СМОЛЬНИКОВ

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА.

Современная наука располагает данными о том, что иногда удается управлять ростом, если создать молодому человеку определенные условия. Известно, что раз-



Рисунок В. СКРЫЛЕВА

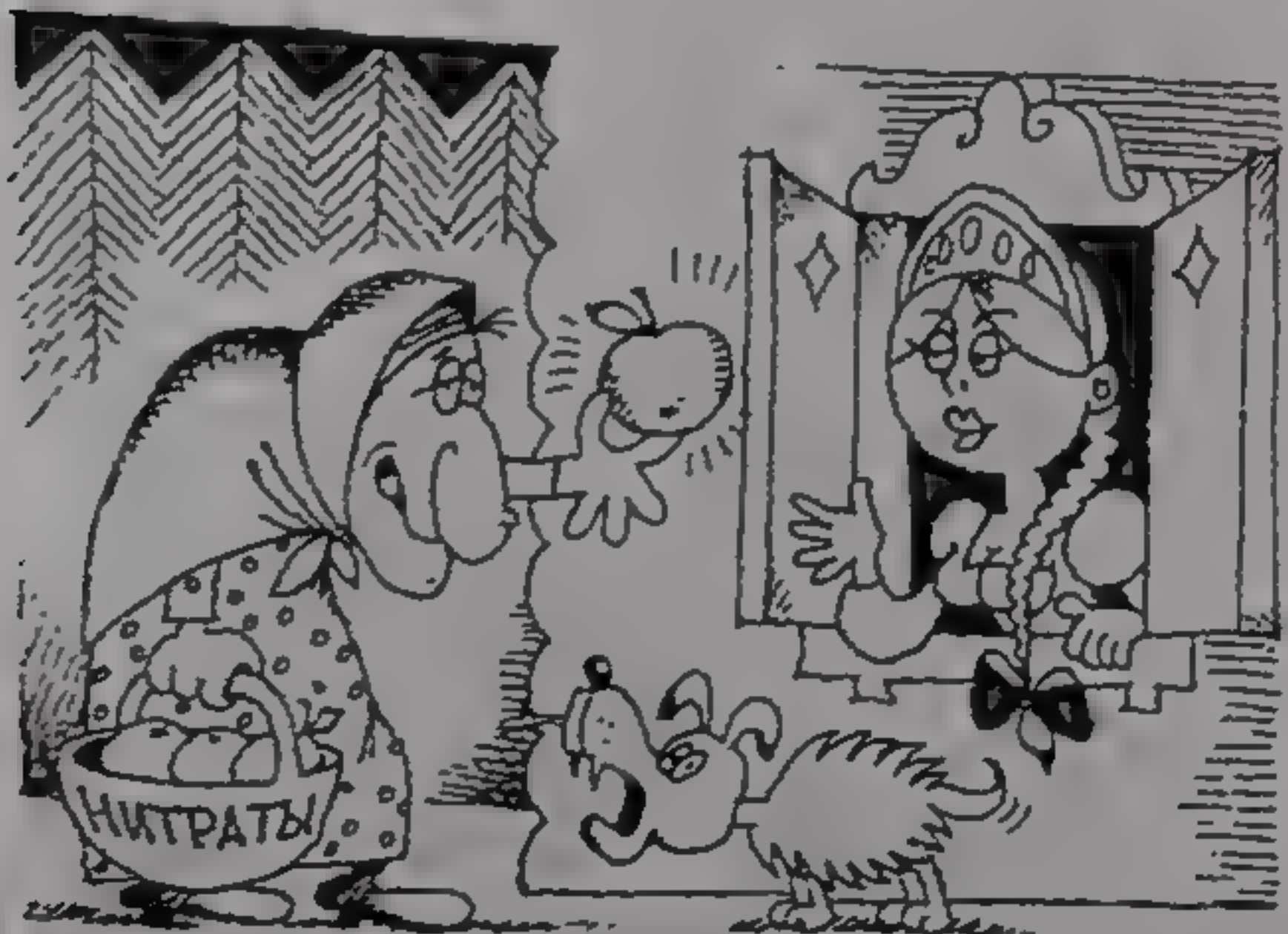
**ПОДРАСТИ  
ВСЕ-ТАКИ  
МОЖНО!**



побегов, а также формирования органов потребления его растениями резко уменьшается.

7. Следует с осторожностью применять пестициды, поскольку при совместном использовании их с минеральными удобрениями в овощах одновременно присутствуют нитраты и пестициды, что усиливает токсический эффект.

8. Регулярный полив овощей способствует умеренному и равномерному азотному питанию растений, значительно снижая накопление нитратов.



9. Следует подбирать сорта овощных культур, не склонные к накоплению нитратов в съедобных частях растений в токсических концентрациях.

10. При низкой освещенности нитраты не полностью превращаются в белковые и другие органические соединения. Это относится прежде всего к овощам, выращиваемым в теплице. Важно не загущать посевы и посадки, своевременно уничтожать сорняки, правильно формировать растения, не допуская избыточной листовой поверхности.

11. По мере созревания овощей уровень нитратов в них снижается. Убирают овощи спелыми, но не перезревшими. Часто переросшие корнеплоды (масса 400 граммов) содержат избыточное количество нитратов. Лучше собирать овощи во второй половине дня и в солнечную погоду.

12. При варке, бланшировании, консервировании содержание нитратов уменьшается.

### ПРИМЕНЕНИЕ АЗОТНЫХ УДОБРЕНИЙ ПОД КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ В ОТКРЫТОМ ГРУНТЕ

Существуют три способа внесения удобрений: основное (осенью или весной до посева под перекопку), припосевное (в рядки или лунки) и подкормки (в период вегетации растений). Подкормки заканчивают за полтора-два месяца до уборки.

**Картофель.** Дает хорошие урожаи на почвах, заправленных органическими удобрениями (компост, перепревший навоз) совместно с минеральными. Первую подкормку его проводят перед окучиванием. При слабом развитии ботвы и светлой окраске листьев картофель подкармливают еще раз в фазе бутонизации азотными и калийными удобрениями.

**Капуста.** По сравнению с другими овощными культурами более требовательна к азоту, особенно в начале вегетации, а во время фор-

мирования кочана — к фосфору и калию. Подкармливают капусту в течение вегетации два раза — в фазе розетки и массового завязывания кочана. Лучшая форма азотных удобрений под капусту — мочевины.

**Столовые корнеплоды.** Очень отзывчивы на внесение органических и минеральных удобрений, однако свежие органические удобрения задерживают формирование и созревание урожая, а также ухудшают его качество. Поэтому навоз, свежий торф, бытовые отходы лучше вносить под предшествующую культуру, кроме сельдерея и брюквы, а непосредственно под корнеплоды — только минеральные удобрения, перегной или торфокомпост.

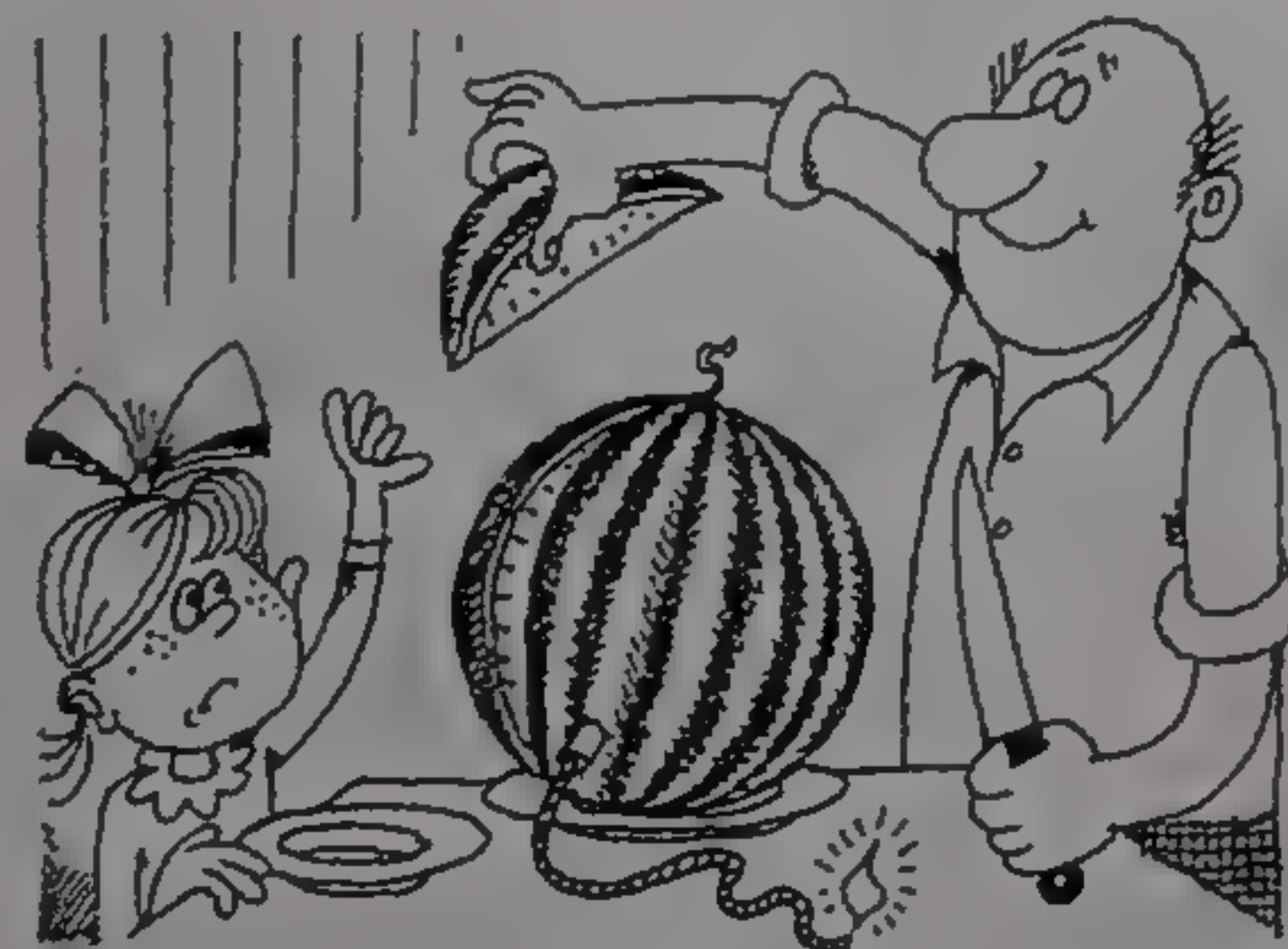
Морковь и столовую свеклу подкармливают азотными удобрениями два раза, брюкву, репу, петрушку, сельдерей, пастернак — один, редис и редьку не подкармливают.

Подкормку столовой свеклы азотом проводят не позднее начала образования корнеплодов. Свекла при внесении избыточных доз азотных удобрений может накапливать значительное количество нитратов (до 8000 мг/кг). Для его снижения под эту культуру применяют 40-процентную калийную соль, содержащую хлор, что вызывает снижение нитратов в продукции в 1,5 раза.

**Огурцы.** Очень требовательны к плодородию почвы и особенно к содержанию в ней органического вещества, поэтому хорошо отзываются на внесение навоза.

Первую подкормку азотом огурцов проводят через 10—15 дней после появления всходов, вторую — в период бутонизации или начала цветения, последующие подкормки — раз в 10 дней в случае необходимости.

**Томаты.** В начале развития нельзя злоупотреблять азотными удобрениями, так как



это приводит к жированию растений. Фосфорно-калийные удобрения на умеренном азотном фоне способствуют более дружному созреванию плодов и повышению их качества. Первую подкормку томатов проводят через две недели после высадки рассады, последующие — раз в 10 дней в зависимости от состояния растений.

**Зеленные культуры.** Салат, шпинат, укроп и другие требуют богатых органическим веществом почв. Органические удобрения вносят под предшествующую культуру. Подкармливать, особенно азотом, надо в ранний период роста. Однако лучше от подкормок отказаться.

**Бобовые культуры.** Горох, фасоль, бобы менее требовательны к повышенному плодородию и внесению удобрений, так как обладают способностью поглощать азот из атмосферного воздуха и труднорастворимые соединения фосфора из почвы.

Многолетние овощные культуры долго растут на одном месте, поэтому нуждаются

в высокоплодородных или хорошо заправленных органическими удобрениями почвах. Щавель и ревень после сбора урожая и рано весной подкармливают минеральными удобрениями.

**Луковичные овощные.** Растения очень требовательны к плодородию почвы, но не выносят повышенной концентрации солей. Азотные удобрения под репчатый лук и чеснок вносят в основную заправку, органические — под предшествующую культуру.

Лук-порей хорошо отзывается на внесение навоза и на другие азотные удобрения, особенно на подкормку мочевиной с поливной водой.

### ПРИМЕНЕНИЕ АЗОТНЫХ УДОБРЕНИЙ В ЗАЩИЩЕННОМ ГРУНТЕ

Овощи почти всех культур, выращенные в теплицах, по сравнению с открытым грунтом содержат в 2—12 раз больше нитратного азота. Причина — худшие условия освещенности, чем в открытом грунте, и интенсивное применение удобрений. Особенно это касается листовых овощей, редиса, огурцов. Например, редис накапливает нитраты в открытом грунте 123 мг/кг корнеплодов, в теплице — 3245 мг/кг. Поэтому при выращивании растений в теплицах, утепленном грунте, парниках особенно важно соблюдать рекомендуемые нормы азотных удобрений.

Грунты для парников и теплиц садоводы-любители чаще приготавливают из дерновой земли, торфа, навоза или компоста. Иногда используют опилки из расчета 20—30% от объема грунта. Содержание органического вещества в таком грунте около 20—40%. При умеренном содержании в нем элементов питания необходимо перед высадкой растений внести азот от 6 до 12 г/м<sup>2</sup> под огурцы и от 13 до 17 г/м<sup>2</sup> под томаты, 5 г/м<sup>2</sup> под зеленные и редис. При использовании опилок на 10 их килограммов нужно дополнительно давать 40—60 граммов азота. Лучшие виды азотных удобрений для приусадебных теплиц при основном внесении — мочевины и сульфат аммония. Если кроме азота необходимы другие питательные элементы и микроэлементы, можно использовать диаммофос, аммофос, Рост-1, Стимул-1, Рижскую, Гомельскую смеси и другие виды комплексных удобрений.

Огурцы подкармливают один раз в 10 дней. На 10 литров воды берут 10—20 граммов мочевины или 25—45 граммов сульфата аммония при нормальном содержании в грунте фосфора и калия.

Томаты подкармливают через месяц после высадки рассады, когда идет интенсивное нарастание надземной массы. Не рекомендуется молодые растения перекармливать азотом, так как может наблюдаться скручивание верхних листьев. Хорошие результаты дает подкормка комплексным удобрением марки «10-5-20-3»: 50—60 граммов комплексного удобрения разводят в 10 литрах воды и расходуют на четыре-пять растений. Можно также использовать нитрофоску, Стимул-1 (25—30 граммов на 10 литров воды) или мочевины (10—20 граммов на 10 литров).

### ПРИМЕНЕНИЕ АЗОТНЫХ УДОБРЕНИЙ ПОД ПЛОДОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ КУЛЬТУРЫ

Азотные удобрения плодовыми и ягодными культурами требуются в небольших дозах, если прирост однолетних побегов хороший (смородина 15—20 сантиметров, яблоня — 50—100, малина 150—200 сантиметров), листья круп-



# НИТРАТЫ

## НА ПРИУСАДЕБНОМ УЧАСТКЕ

витие костей завершается исчезновением так называемых ростковых зон. Это определяется по рентгенограмме. Так что любой человек, посетив рентгеновский кабинет, может узнать, есть ли у него возможность подрасти. Если да, то можно смело браться за дело.

Надо знать, что благоприятствуют росту полноценное питание, снижение частоты инфекционных заболеваний, специальные физические упражнения, а неблагоприятствуют тяжелые психические и физические нагрузки.

Сначала о питании. В рационе должно быть достаточное соответственно возрастной норме количество белков, жиров, углеводов, витаминов. Желателю подростку рекомендуется 3—4 раза в день есть сырые овощи и фрукты — в общей сложности примерно 1,5 килограмма. Хороший стимулятор роста — зерновые. Предпочтение следует отдавать черному хлебу, различным кашам, кроме манной. Но не переедать! Нужно до минимума ограничить сладости, курение и алкоголь полностью исключить.

Обычно завершение роста у юношей происходит около 19 лет, у девушек — в 18 лет. Хотя могут быть индивидуальные отклонения.

Без сомнения, у Рустама Ахметова ростковые зоны были, а физические упражнения динамического и пульсирующего характера стимулировали их. Очень помог психологический настрой. Хорошо стимулируют рост занятия спортивными играми — баскетболом, волейболом, а также массаж, тепловые процедуры, закаливание.

Хочу отметить, что программа Рустама под силу только подростку с хорошей спортивной подготовкой. Да и таким людям нагрузку следует увеличивать очень постепенно. Но слишком маленькая нагрузка пользы не принесет.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, для достижения оздоровительного эффекта занятия физическими упражнениями должны отвечать четырем критериям: проводиться не реже 3 раз в неделю; продолжаться не менее 35—45 минут; вовлекать в работу не менее 2/3 основных мышечных групп и выполняться с соответствующей возрасту интенсивностью.

Критерий интенсивности — частота сердечных сокращений (ЧСС), или проще пульс. Тренироваться надо при частоте пульса, составляющей 65—85% от максимально допустимой для данного возраста. 65% — это для начинающих, 85% — для опытных физкультурников.

Максимально допустимую частоту пульса определяют по формуле: 220 минус число лет занимающегося. Если подростку, например, 15 лет, то максимально допустимая ЧСС будет  $220 - 15 = 205$  ударов в минуту. 65% от нее — это около 130 ударов в минуту, а 85% — 175 ударов в минуту.

А. Ф. СИНЯКОВ,  
кандидат медицинских наук,  
старший преподаватель кафедры  
спортивной медицины ГЦОЛИФКА

Рисунки К. МОШКИНА

Садоводы-любители для получения высоких и ранних урожаев часто вносят избыточные дозы минеральных удобрений, особенно азотных, на которые растения наиболее отзывчивы. При правильном применении азотные удобрения не влияют отрицательно на качество урожая. Но их повышенные дозы способствуют накоплению нитратов в растениях, которые в высоких концентрациях токсичны для человека и животных. Допустимая суточная доза нитратов для взрослого человека не должна превышать 45 мг/кг массы тела.

Контролируют содержание нитратов в продукции санэпидстанции, проектно-изыскательские станции химизации, районные агрохимические и контрольно-токсикологические лаборатории.

На содержание нитратов в продукции влияют не только высокие дозы азотных удобрений, но и сроки, и способы внесения удобрений, использование пестицидов, резкие перепады температур, влажность почвы, освещенность. Установлено, что нитраты накапливаются в основном в корнях, корнеплодах, стеблях, черешках и жилках листьев и значительно меньше в плодах. По способности накапливать нитраты овощи, плоды и ягоды разделены на три группы.

НАКОПЛЕНИЕ НИТРАТОВ  
В ПРОДУКЦИИ ОТКРЫТОГО ГРУНТА  
(мг/кг сырой массы)

Высокое (до 5000)	Среднее (600—300)	Низкое (80—100)
Любисток, кресс-салат, салат кочанный, шпинат, свекла, укроп, кинза, капуста листовая, редис, зеленый лук	Цветная капуста, кабачки, тыква, репа, редька, брюква, пастернак, хрен, бело- кочанная капуста, морковь столовая, огурцы	Брюссель- ская капуста, овощной горох, щавель, фасоль, картофель, томаты, лук репчатый, дыни, арбузы, фрукты, ягоды

ПУТИ СНИЖЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ  
НИТРАТОВ В РАСТИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ  
Садоводу-любителю необходимо правильно применять удобрения, особенно азотные,

соблюдать рекомендованные дозы, способы и сроки внесения.

1. Под овощные культуры дозы азота не должны превышать 20 г/м<sup>2</sup>, так как при заделке навоза и свежего компоста в первые три-четыре месяца из 1 килограмма органического вещества высвобождается 1—2 грамма азота.

2. Перед применением азотных удобрений кислые почвы известкуют (известь положительно действует на снижение нитратов в овощах четыре года).

3. Минеральные удобрения вносят совместно с органическими (навоз, компост).

4. Для каждой культуры минеральные удобрения применяют в оптимальном соотношении элементов питания (NPK). Фосфорные и калийные удобрения снижают отрицательное действие азотных.

Важную роль играют микроэлементы. В частности, молибден и железо ускоряют использование растением азотных соединений при синтезе белка.

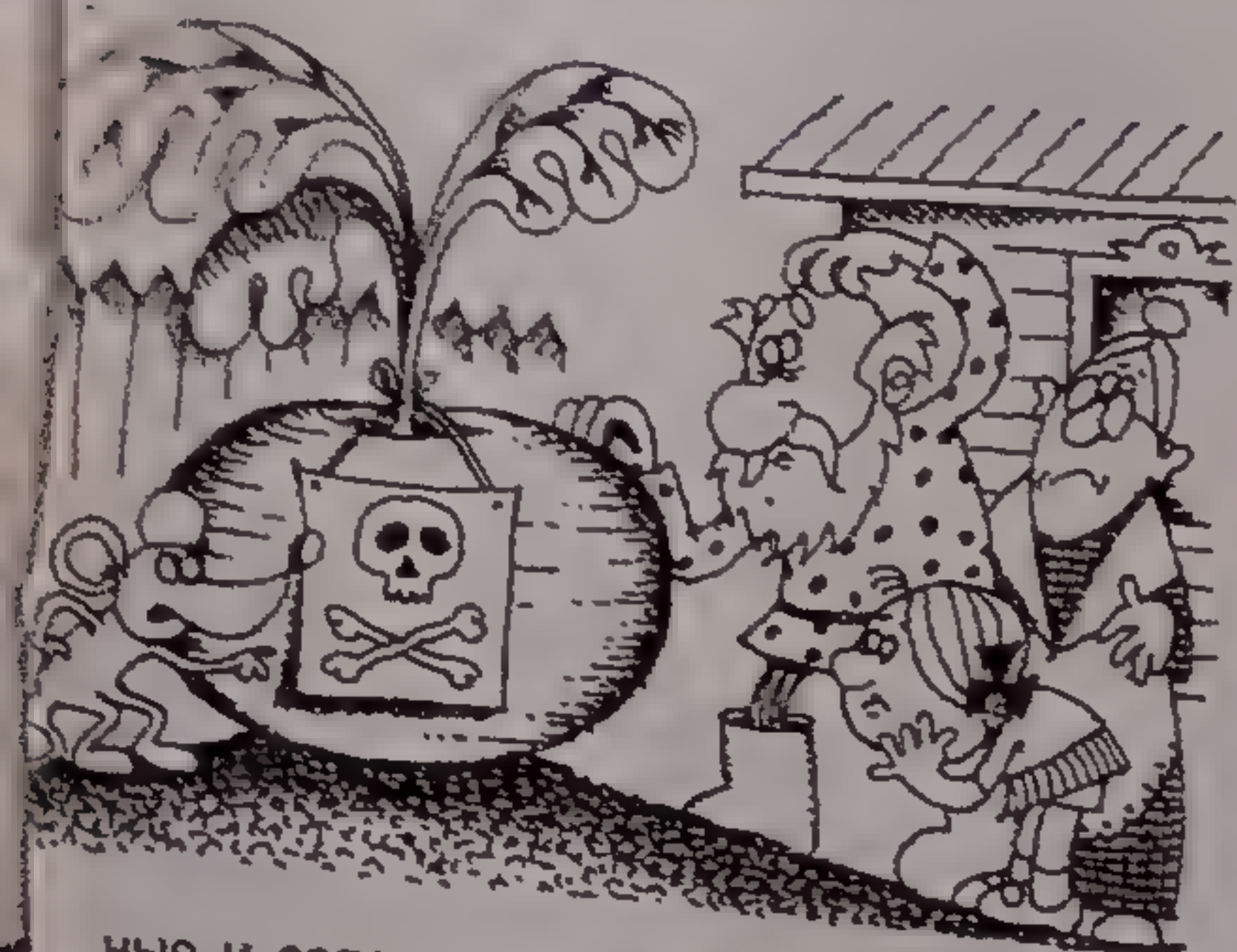
5. Установлено наиболее резкое увеличение концентрации нитратов в овощах при применении нитратных форм удобрений (аммиачная, калийная, натриевая селитры). Подкар-



мливать растения лучше амидными или аммонийными формами (карбамид, сульфат аммония). Однако в пасмурную погоду и при ослабленном биосинтезе, особенно в теплицах, аммонийная форма удобрений может приводить к отравлению растений аммиаком, поэтому в таких случаях используют нитратные формы.

6. Азотные подкормки прекращают за один-полтора месяца до уборки урожая. Чем больше срок от последней подкормки до уборки, тем меньше нитратов в продукции. Овощные, плодовые и ягодные растения интенсивно используют азот, когда идет нара-





ные и зеленые, урожай достаточно высокий. При закладке садов азот вносят на третий-четвертый год после посадки, на каждый приствольный круг — 3—4 г/м<sup>2</sup>. С возрастом деревьев дозы азота увеличивают до 5—6 г/м<sup>2</sup> (до 8 лет) и 6—9 г/м<sup>2</sup> — в последующие годы. Азотные удобрения вносят дробно (2/3 дозы рано весной и 1/3 после цветения перед июньским опадением завязей).

Для молодых ягодников в первые два-три года применяют только азотные удобрения: под смородину — 5—6, крыжовник и рябину — 6—8, малину — 6—10 г/м<sup>2</sup>. Затем дозы увеличивают до 10—15 г/м<sup>2</sup>, разбивая на три срока внесения: ранней весной — перед рыхлением, в фазе начала роста побегов или налива ягод и после сбора урожая. Под смородину и малину рекомендуются бесхлорные формы удобрений. Можно применять и комплексные: Стимул-1, Плодово-ягодную смесь и другие. Один раз в три-четыре года вносят органические удобрения (3—4 кг/м<sup>2</sup>).

Из-за поверхностного залегания корневой системы облепики и нежелательности перекопки приствольных кругов (допустимо лишь рыхление маленькими вилами) удобрения вносят перед поливом, чередуя по годам мочевины 20—30 г/м<sup>2</sup> (весной), нитрофоску или другое комплексное удобрение по 50 г/м<sup>2</sup> (весной и осенью). Один раз в три года осенью применяют компост 5—6 кг/м<sup>2</sup>.

При хорошей заправке почвы перед посадкой органическими и минеральными удобрениями молодую землянику не удобряют. В первый год плодоношения применяют только азотные удобрения из расчета 3—4 г/м<sup>2</sup>, на второй и третий год азот вносят одновременно с фосфором и калием по 5—6 г/м<sup>2</sup>. На четвертый год плодоношения вносят только азот — 5—7 г/м<sup>2</sup>.

Если перед посадкой удобрения не вносили или их дозы были малы, то лучше подкормить почву после сбора урожая нитроаммофоской и Стимулом-1.

**Расчет доз удобрений.** Доза внесения удобрения приводится в граммах действующего вещества на квадратный метр. Зная процентный состав удобрения, можно вычислить необходимое его количество. Например, под белокочанную капусту нужно внести 15 граммов азота на 1 м<sup>2</sup>. Если у садовода имеется мочевины, содержащая 46% азота, то дозу мочевины рассчитывают по формуле

$$\frac{15 \times 100}{46} = 32,5 \text{ (г)}.$$

Иначе рассчитывают дозу сложных удобрений, имеющих два или три питательных элемента. Сначала определяют количество удобрения по тому элементу, процент которого выше, затем по другим. Далее определяют, сколько надо добавить простого удобрения, чтобы выдержать заданное соотношение элементов питания. Например, на 1 м<sup>2</sup> требуется внести 6 граммов азота и по 9 граммов фосфора и калия. Имеется сложное удобрение — Стимул-1, в котором содержится азота и фосфора по 11% и калия 22%.

В нашем примере рассчитываем сначала необходимое количество удобрения по калию (его в удобрении больше):

$$\frac{9 \times 100}{22} = 41 \text{ (г)}, \text{ затем } \frac{41 \times 11}{100} = 4,5 \text{ (г)}.$$

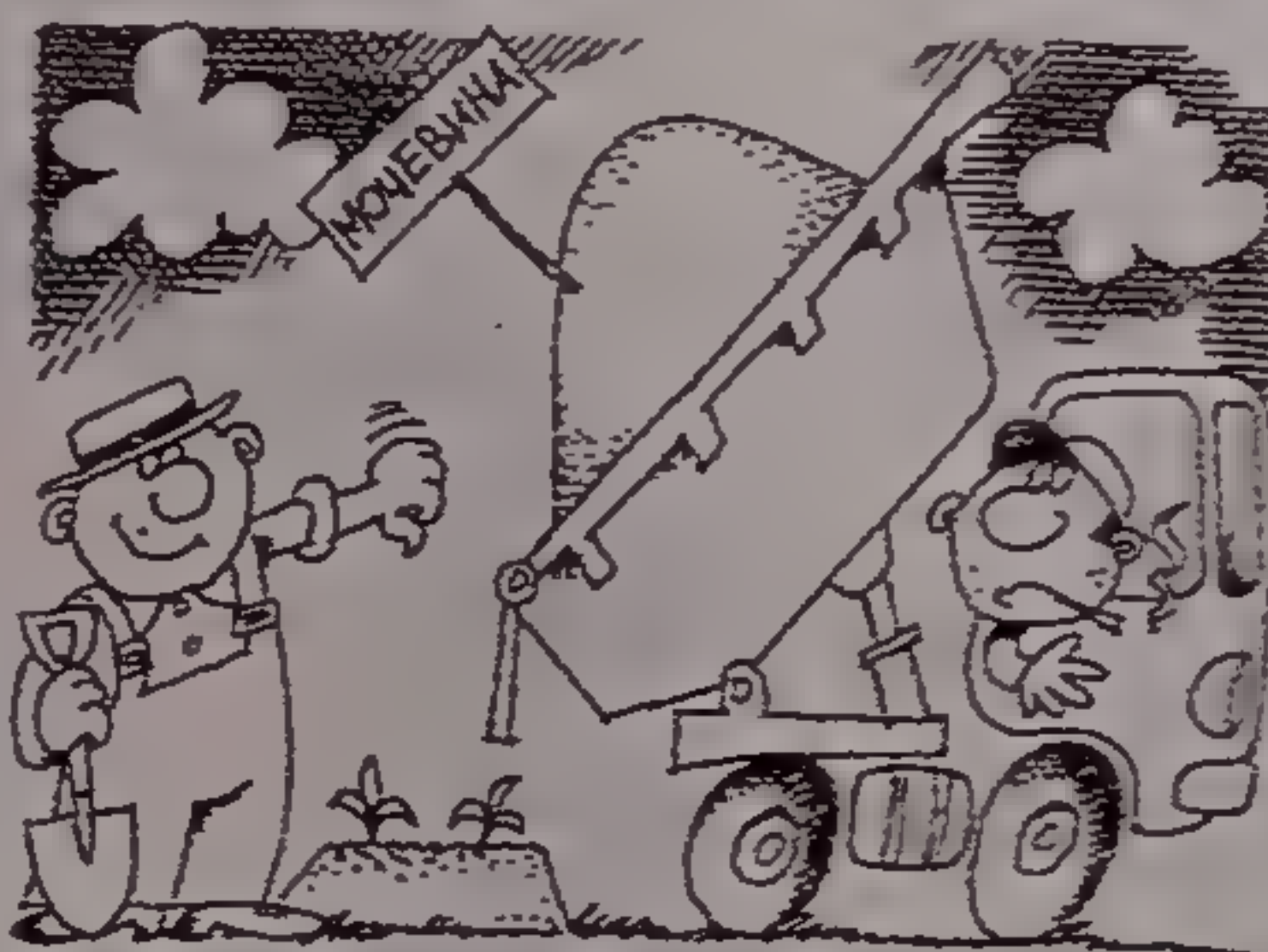
Следовательно, с 41 граммом удобрения вносят по 4,5 грамма азота и фосфора.

Азота нам надо внести 6 граммов. Поэтому 1,5 грамма азота добавляем простым удобрением, например, мочевиной.

Рассчитываем: в 100 граммах мочевины содержится 46 граммов азота (46%). Чтобы получить 1,5 грамма азота, надо взять X граммов мочевины:

$$X = \frac{1,5 \times 100}{46} = 3,3 \text{ (грамма мочевины)}.$$

Так же рассчитываем количество фосфора, которого требовалось внести 9 граммов, а внесено со Стимул-1 4,5 грамма. Недостаю-



щее количество его добавляем с двойным суперфосфатом, в 100 граммах которого содержится 42 грамма P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>:

$$X = \frac{4,5 \times 100}{42} = 11 \text{ (граммов суперфосфата)}.$$

Следовательно, чтобы внести заданную дозу питательных веществ на 1 м<sup>2</sup>, надо взять 41 грамм Стимула-1, 3 грамма мочевины и 11 граммов суперфосфата.

**Азотные удобрения.** Все азотные удобрения растворимы в воде.

**Простые удобрения**

**Сульфат аммония** — азот аммонийный — 20,5—21%.

**Аммиачная селитра** — азот аммонийный и нитратный — 34—35%.

**Мочевина (карбамид)** — азот амидный 46%.

**Комплексные удобрения**

**Нитрофоска** N — 11%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 11%, K<sub>2</sub>O — 11%.

**Нитрофос** N — 22%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 22%.

**Диаммофос** N — 19%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 53%.

**Аммофос** N — 12%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 50%.

**Нитроаммофоска** N — 17%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 17%, K<sub>2</sub>O — 17%.

**Азофоска** N — 22%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 11, K<sub>2</sub>O — 11%.

**Нитроаммофос** N — 24%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 24%.

**Марка А** N — 20%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 16, K<sub>2</sub>O — 10%.

**Марка Б** N — 10%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 5, K<sub>2</sub>O — 20, MgO — 3%.

**Рост-1 с микроэлементами** N — 10%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 11, K<sub>2</sub>O — 11, MgO — 33%.

**Стимул-1 с микроэлементами** N — 10%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 11, K<sub>2</sub>O — 22, MgO — 43%.

**Удобрительная смесь с микроэлементами (Рижская)** N — 3%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 14, K<sub>2</sub>O — 15, MgO — 2%.

**Плодово-ягодная смесь (Марка Б)** N — 6%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 9, K<sub>2</sub>O — 9, 500 — 55%.

**Удобрительная смесь с микроэлементами (Гомельская)** N — 10%, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub> — 20, K<sub>2</sub>O — 20%.

#### ОПТИМАЛЬНЫЕ ДОЗЫ АЗОТНЫХ УДОБРЕНИЙ ДЛЯ ОТДЫХОВОГО ПЛОДА

КУЛЬТУРА	ДОЗЫ			
	ДОЗЫ	ДОЗЫ	ДОЗЫ	ДОЗЫ
	ДОЗЫ	ДОЗЫ	ДОЗЫ	ДОЗЫ
Капуста:				
белокочанная	4-5	7-10	2	3
ранняя	4-5	7-10	2	3
белокочанная	4-5	7-10	2	3
средняя	4-5	7-10	2	3
и поздняя	4-5	7-10	2	3
цветная	3-4	7-10	2	3
брокколи	3-4	7-10	2	2
красно-				
кочанная	4-5	7-10	2	2
броскообразная	3-4	7-10	2	2
кольраби	3-4	7-10	2	3
Огурцы	5-6	8-10	2	1
Томаты	2-3	8-10	2	1
Репчатый				
лук	5-6	8-10	1	1
Лук-порей	2-3	8-10	3	1
Чеснок	5-6	8-10	1	1
Салат	4-6	8-10	2	1
Шпинат	2-3	8-10	1	1
Укроп	2-3	8-10	1	1
Овощной				
герби	4-5	8-10	1	1
Овощные				
бобы	3-4	7-10	1	1
Щавель	4-5	7-10	1	1
Ревень	8-10	7-10	3	1
Морковь				
столовая	4-5	8-10	1	2
Свекла				
столовая	3-4	8-12	2	1
Редис	2-3	4-8	1	1
Редька	2-3	6-8	1	1
Брюква	2-4	7-8	2	1
Репка	2-3	4-6	2	1
Петрушка	4-5	6-8	3	1
Сельдерей	3-4	7-8	3	1
Пастернак	3-4	5-7	2	1
Картофель	4-6	8-10	5	2

\* Норма органических удобрений под предшествующую культуру.

\*\* По мере необходимости.



# УШУ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

Сегодня мы заканчиваем публикацию шаолиньского комплекса китайской гимнастики ушу. Выполнение этих упражнений способствует развитию координации движений, подвижности суставов и позвоночника, особенно плечевого пояса и тазобедренных суставов, укрепляет мышцы ног, тренирует вестибулярный аппарат. Выполняйте комплекс, дыша легко и ровно через нос. На вдохе живот несколько выпячивается, на выдохе втягивается.

## 18. НЕРАЗЛУЧНАЯ ПАРОЧКА

а) Опустить правую ногу перед собой, перенести на нее центр тяжести. Разжать левый кулак, ладонь направлена вниз. Одновременно разжать правый кулак, выпрямить правую руку от пояса вниз и по дуге вперед. Перед лицом ударить тыльной стороной правой ладони по левой ладони, поднять их над головой, руки немного согнуть в локтях. Во время движения рук поднять левую ногу перед собой. Глаза смотрят вперед (рисунки 18а).

б) Затем оттолкнуться правой ногой от земли и подпрыгнуть. Находясь в воздухе, оттянуть правый носок и выполнить пружинящий удар, правая ладонь идет навстречу ноге и ударяет по подъему стопы. Левую руку отвести в сторону. Глаза смотрят на правую ногу (рисунки 18б).

в) Приземлиться на левую ногу (рисунки 18в).

Примечание: хлопок ладонями и поднятие левой ноги производятся одновременно, это помогает подпрыгнуть выше.

См. «Здоровье» №№ 11, 12 за 1988 год, № 3 за 1989 год.

## 19. ЧЕЛОВЕК, КОЛЮЩИЙ ДРОВА

Не прекращая движения, правой ногой сделать шаг назад. Развернуть левую пятку в сторону, а корпус вправо: принять позицию выпада. Одновременно с шагом и поворотом корпуса правой рукой описать круг — вниз, мимо правой ноги и назад. Левую руку выпрямить вверх. Приняв позицию выпада, правую руку, продолжающую движение, поднять по дуге вверх и расположить над и немного впереди головы, рука полусогнута в локте, ладонь направлена вперед, пальцы — влево. Левую руку полусогнуть в локте, опустить ее перед лицом сверху вниз режущим движением и расположить возле правого колена, ладонь направлена вниз. Повернуть голову влево, глаза смотрят влево (вид спереди — рисунок 19б и сзади — 19а).

Примечание: шаг, разворот корпуса, движения руками вверх и вниз производятся согласованно, одно за другим и завершаются вместе.

## 20. МОНАХ СВЯЗЫВАЕТ ТИГРА

а) Опустить правую руку к левому плечу и схватить себя за плечо, локоть опущен вниз. Одновременно сжать левую ладонь в кулак и описать левой рукой круг по часовой стрелке вниз и влево, руку слегка согнуть в локте. Немного выпрямить правую ногу, вслед за этим развернуть корпус влево, глаза смотрят на левый кулак (рисунки 20а).

б) Не прекращая движения, левой рукой продолжать круг назад и вверх, туловище, следуя за движением левой руки, еще

больше выпрямляется. Одновременно с этим выпрямить ноги, правой ногой сделать шаг влево за спиной так, чтобы ноги оказались скрещенными. Правая рука остается на левом плече, глаза следят за движениями левого кулака (рисунки 20б).

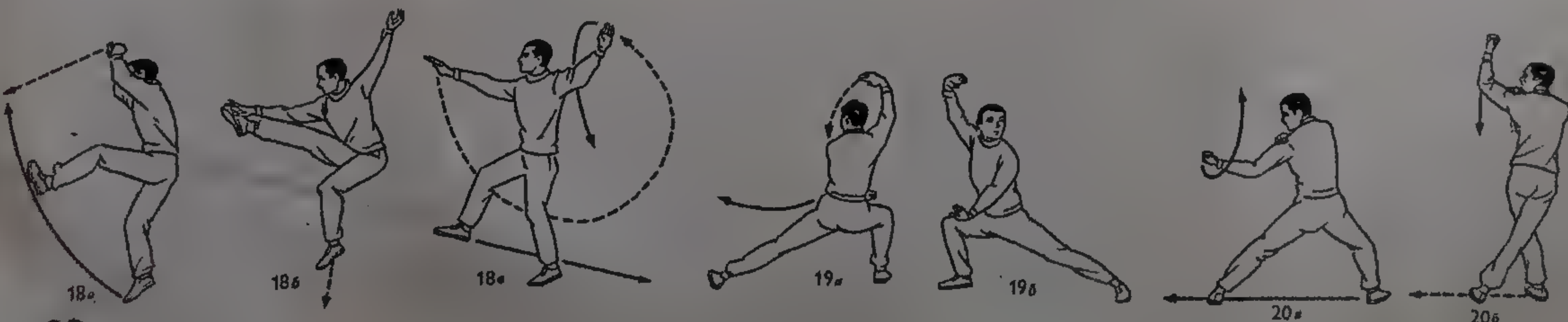
в) Не прекращая движения, левой ногой сделать шаг в сторону, ноги полусогнуть в коленях, развернуть корпус влево, центр тяжести главным образом на правой ноге. Одновременно с разворотом корпуса развернуть

левый кулак ребром ладони вправо, придавливающим движением опустить левый локоть вниз, кулак на уровне бровей. Глаза смотрят вперед (рисунки 20в).

Примечание: опускание локтя и сгибание ног следует рассматривать как единое движение. Корпус слегка подать вперед.

## 21. ЛУЧНИК НАТЯГИВАЕТ ТЕТИВУ

а) Продолжая движение, согнуть левую руку в локте и отве-



ЗАНЯТИЕ ВОСЬМОЕ



Первый этап обычно длится 2—3 недели. Хотя на улице, ставьте себе цель — проходить в спокойном прогулочном темпе два километра.

Через 2—3 недели можно перейти к ускоренной ходьбе. Дистанция остается прежней — два километра, но теперь ее надо проходить за 10—15 минут. Ходить в таком темпе следует тоже 2—3 недели, но люди старше пятидесяти, у которых адаптация происходит медленнее, на этот этап должны отводить не меньше месяца.

Если нагрузка не ухудшает вашего состояния, пульс восстанавливается до исходных цифр за 5—10 минут, можно тренироваться по программе третьего этапа. Это ускоренная ходьба, перемежающаяся с бегом. На его освоение отводится 3—4 месяца. Дистанция по-прежнему два километра, но тем, кто старше пятидесяти, мы бы посоветовали сократить ее до полутора километров. В зависимости от возраста первые две недели 800—500 метров дистанции рекомендуем проходить, 200—100 — пробегать и так далее, заменяя раз в две недели 50—100 метров ходьбы на 50—100 метров бега.

И, наконец, на четвертом этапе за девять месяцев можно, не меняя скорости, увеличить пробегаемую дистанцию от двух до восьми — десяти километров. Но делать это надо осторожно, постоянно наблюдая за пульсом, чтобы его частота и возвращение к исходным данным соответствовали указанным нормам. Тем, кому за пятьдесят, пробегать в день более 3,5 километра не следует, так как это может неблагоприятно отразиться на здоровье.

Первый год один раз в три месяца, а впоследствии один раз в год, посещайте лечащего врача и консультируйтесь с ним. Если занятия бегом вам на пользу, если ответ будет положительным, не бросайте тренировки, бегайте постоянно, так как организму сложно каждый раз заново адаптироваться к физической нагрузке.

Бегать можно в любое время дня, лучше до еды. Очень полезно вечером, после работы, но не позднее чем за два-полтора часа до сна. После бега примите теплую ванну или легкий контрастный душ.

Старайтесь бегать не в одиночку, участвуйте в соревнованиях, проводимых клубами любителей бега, но не стремитесь побеждать.

К третьему-четвертому году занятий ваши дневные пробежки уже могут составлять 5—15 километров. Не забывайте и о том, что с бегом полезно сочетать занятия другими видами спорта: теннисом, волейболом, плаванием, лыжами.

Одежда должна быть удобной, свободной и соответствовать погоде. В холодные безветренные дни это — хлопчатобумажное нательное белье, шерстяной тренировочный костюм, шерстяная шапочка, варежки. Если на улице мороз ниже 10°, сильный ветер, наденьте под тренировочный костюм свитер и джэггизы. Летом подойдут хлопчатобумажная футболка, трусы, а в солнечную погоду не забывайте о шапочке. Обувь должна быть на толстой и мягкой подошве — кеды или кроссовки, — лучше вложить в нее супинаторы.

**Д**ети должны появляться на свет тогда, когда их ждут. В этом залог счастья и родителей, и ребенка. И, решая вопрос о ребенке, надо помнить, что нет для семьи большей ценности, чем дети. Откладывать надолго беременность, особенно первую, не стоит. 20—29 лет — самый подходящий возраст. А если по каким-то причинам роды пока нежелательны, надо предохраняться от беременности, а не делать аборт. Такая простая на первый взгляд программа, но как далеко до ее реализации!

Аборт — самый опасный, самый униженный, самый дорогостоящий способ ограничения рождаемости — остается самым распространенным в нашей стране. Более 10 аборт производится у нас каждую минуту. Эти операции становятся причиной воспалительных заболеваний, нарушений менструального цикла, бесплодия и невынашивания, наконец, материнской и детской заболеваемости и смертности. А сколько средств расходуется на аборт и лечение их ближайших и отдаленных последствий?

Сегодня более чем в 120 странах мира приняты государственные программы регуляции рождаемости. Во многих из них (Венгрия, ГДР, Чехословакия) количество аборт уже снизилось в 2—3 раза.

Основой этих программ стали пропаганда и широкое распространение современных противозачаточных средств — гормональных препаратов и внутриматочных контрацептивов. Не теряют популярности и барьерные методы (презерватив и влагалищная диафрагма) в сочетании с химическими веществами — спермицидами.

Каждое противозачаточное средство имеет свои преимущества и недостатки. Абсолютно безвредного и стопроцентно эффективного контрацептива пока не существует. И все-таки первое место по популярности в мировой практике уже два десятилетия держат гормональные препараты, или, как их называют, оральные контрацептивы — ОК. Эти препараты надежны, действуют только в период приема; после их отмены женщина может, если хочет, забеременеть.

По подсчетам специалистов, в большинстве развитых капиталистических стран 40—50% женщин детородного возраста принимают противозачаточные таблетки. Таких масштабов использования медикаментозных средств, не связанного с болезнью, медицинская практика еще не зна-

ла, и, по мнению ученых, в ближайшем будущем достойной альтернативы женской гормональной контрацепции не предвидится.

В нашей стране, к сожалению, сформировалось отрицательное отношение к этому виду контрацепции. Мне пришлось встречать и пациенток, и медиков, которые считают ОК небезопасным средством.

Создалась парадоксально-перестраховочная ситуация: мы боимся гормональной таблетки и ее возможных функциональных, поддающихся коррекции нарушений и не боимся опасности аборта, хотя хорошо известно, что некоторые осложнения после искусственного прерывания беременности могут иметь необратимый характер. Вот типичный ответ женщины, идущей на аборт, на вопрос: «Почему вы не предохраняетесь?» «Мне спираль ставить нельзя: у меня воспаление придатков (или эрозия шейки матки)». Она даже не знает об оральных контрацептивах или спираль, или ничего!

Во многом это определяется тем, что мы до сих пор живем под впечатлением от первого препарата — ийфекундина, который сейчас уже не применяется с целью контрацепции. И многие данные в медицинской литературе о серьезных осложнениях базируются на случаях многолетнего приема женщинами именно этих первых гормональных средств.

Женщины плохо информированы о современной гормональной контрацепции, о том, как изменились структура и дозировка компонентов противозачаточных таблеток. Сейчас получены новые стероиды, обладающие избирательным действием, обеспечивающим противозачаточный и лечебный эффект при значительном снижении дозы.

Препарат ригевидон (ВНР), который есть в наших аптеках, содержит эстрогенный компонент в минимально возможной дозе. И это очень важно, ибо наиболее нежелательные осложнения связаны именно с эстрогенной составляющей ОК. Снижение дозы эстрогена до минимума позволило значительно снизить и частоту побочных реакций и расширить возможности применения этого вида контрацепции.

Наблюдения показали, что побочные реакции при приеме ОК возникают иногда еще и потому, что в организме женщины в течение каждого менструального цикла происходят циклические колебания гормонов, в то время как дозировка гормонов

Я. Г. ЖУКОВСКИЙ,  
кандидат медицинских наук,  
главный врач женской консультации № 9 Москвы

# ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ



ность развития доброкачественных заболеваний молочных желез, рака матки и яичников, миомы матки и кисты яичника, воспалительных гинекологических заболеваний и внематочной беременности.

Несомненен лечебный эффект этих средств при различных нарушениях менструального цикла, обильных и болезненных менструациях, предменструальном напряжении, анемиях, эндометриозе, некоторых гнойничковых заболеваниях кожи. Прием оральных контрацептивов после искусственного прерывания беременности смягчает удар, нанесенный абортom по гормональной системе женщины.

Нашими учеными доказано, что курс приема ОК перед введением внутриматочной спирали уменьшает возможные осложнения при использовании ВМС. Женщина, которой противопоказана ВМС, принимая ОК, может избавиться от гинекологических заболеваний, в том числе тех, которые были противопоказанием для внутриматочной контрацепции, например, воспалительный процесс, поражения шейки матки. А потом, если возникнет необходимость, врач может разрешить ей ввести ВМС.

В течение какого периода допустимо принимать гормональные контрацептивы? За рубежом врачи не ограничивают длительность приема ОК. Поэтому срок 1,5—2 года не вызывает возражений даже у самых строгих специалистов. Надежное предупреждение нежелательной беременности и на такой срок для женщины весьма существенно. По данным ВОЗ, соблюдение 2—2,5-летнего интервала между родами считается достаточным для восстановления материнского организма. А если роды не планируются, можно воспользоваться другим методом контрацепции. Одним противозачаточным средством в течение всей жизни трудно решить вопрос планирования семьи. О других возможностях — разговор впереди.

в препаратах остается постоянной. С учетом таких циклических колебаний созданы новые, так называемые фазовые препараты, в которых количество гормонов постоянно меняется каждую треть менструального цикла. Это триквилар и тризистон.

Тризистон, комбинированный эстроген-гестагенный препарат низкой дозировки, представляет собой три группы таблеток. Первая группа — 6 таблеток фиолетового цвета, вторая — 6 таблеток розового, а третья группа — 9 таблеток оранжевого цвета. Доза эстрогена незначительно повышается в середине цикла (вторая группа таблеток), а доза гестагена плавно растет в течение всего приема.

Сочетание низкой дозировки эстрогена с трехфазовыми колебаниями гормонов, имитирующими естественные процессы в организме женщины, позволяет считать тризистон значительным достижением на пути создания «идеального» контрацептива. В 1989 году тризистон появился в наших аптеках, и будет очень обидно, если на этот препарат будет перенесено негативное отношение.

Конечно, следует признать: риск возможных осложнений существует. Оральная контрацепция, будучи методом вполне надежным, требует к себе серьезного отношения.

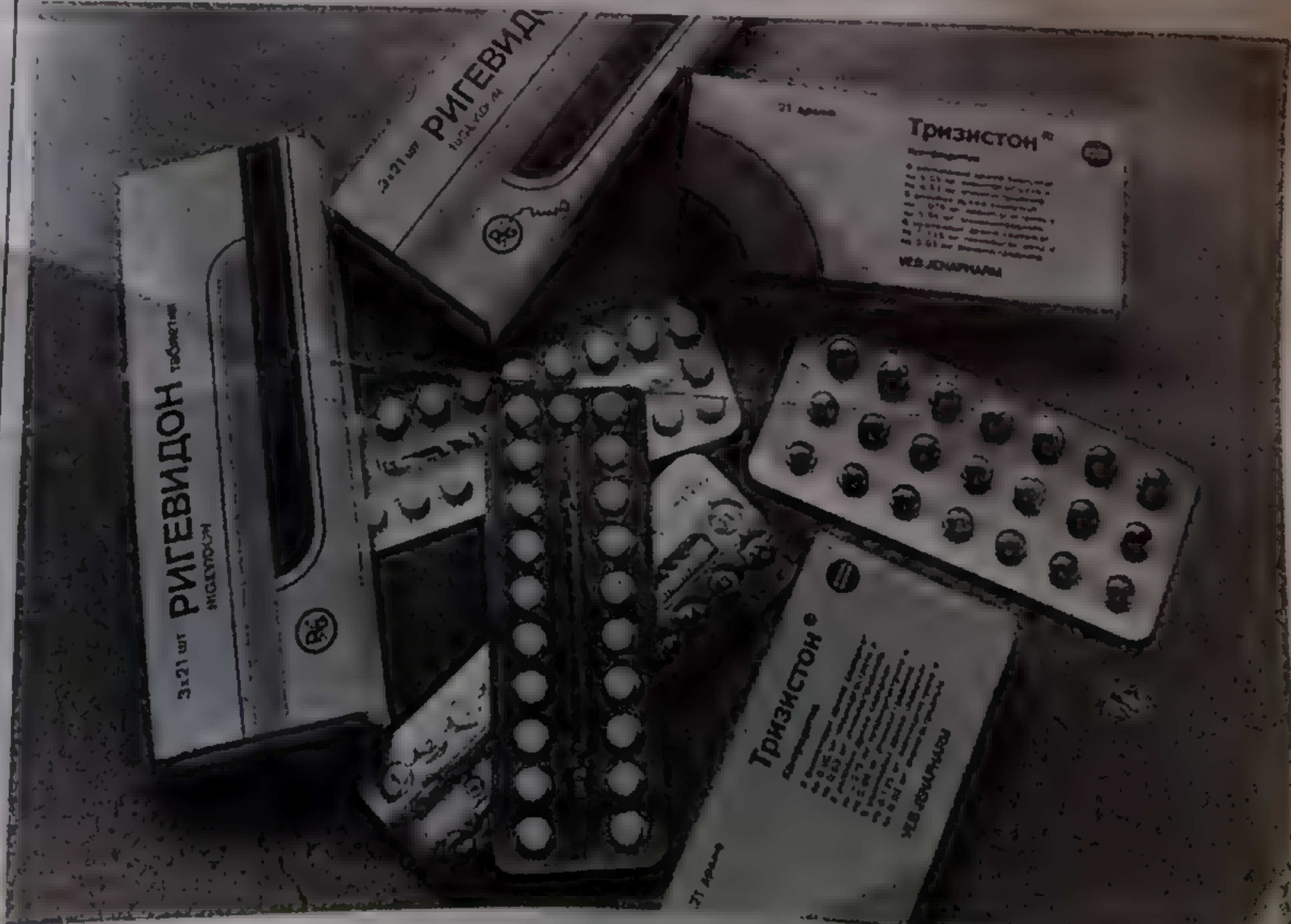
Препарат должен подбирать врач. Некоторым женщинам ОК противопоказаны, ибо для них риск приема выше преимуществ метода. Еще одна важная особенность ОК: курение и прием антибиотиков усиливают их побочное действие.

Женщины, принимающие ОК, должны каждые полгода проходить контрольные обследования, включающие кольпоскопию и цитологию мазков, пальпацию молочных желез. Кроме того, 1—2 раза в год им необходимо измерять артериальное давление, исследовать мочу на сахар и белок, делать печеночные пробы.

Должен сказать, что только часть жалоб на побочные эффекты зиждется на реальных фактах. Особенности психики, отрицательное внушение со стороны окружающих в большой степени влияют на появление подобных эффектов. В ГДР даже проведен эксперимент, доказывающий психогенное происхождение многих жалоб: женщинам давали таблетки-пустышки в упаковке гормонального препарата — они жаловались на появление побочных реакций, как при приеме ОК.

Большинство женщин хорошо адаптируются к правильно подобранному препарату. У них пропадает боязнь беременности, улучшаются отношения с мужем.

Мало того, при достаточно продолжительном приеме ОК снижается вероят-





...ного препарата — и они  
...на появление побочных реак-  
... при приеме ОК.  
...шинство женщин хорошо адаптиру-  
...правильно подобранному препара-  
... пропадает боязнь беременности,  
...ются отношения с мужем.  
...то того, при достаточно продолжи-  
...м приеме ОК снижается вероят-

...существенно. По данным ВОЗ, соблюдение  
...2—2,5-летнего интервала между родами  
...считается достаточным для восстано-  
...ния материнского организма. А если роды  
...не планируются, можно воспользоваться  
...другим методом контрацепции. Одним про-  
...тивозачаточным средством в течение всей  
...жизни трудно решить вопрос планирова-  
...семьи. О других возможностях — разгово-  
...впереди.



...осится к пшеничным крупам,  
...не содержит грубых частей  
...химическому составу прибли-  
...жу.  
...калорийность, почти пол-  
...не клетчатки делают ман-  
...жениной в питании де-  
...слающих желудочно-  
...ными, истощен-

...пер. 1-й  
...вакт и в  
...две чашки отвара  
...грибного отвара  
...стения на небольшом  
...15-20 минут доводи-  
...тание. Подают в горя-  
...рубленной зелени



## КРУПА

**К**РУПЫ обладают многими полезными свойствами. Они содержат большое количество углеводов — до 65—85 процентов. Основным представителем углеводов в них — крахмал, который в процессе варки поглощает воду, набухает и образует крахмальный клейстер. В таком виде крахмал легко переваривается.

Содержание белков в крупах относительно высокое, от 6 до 15 процентов, но они менее ценны, чем белки мяса, рыбы или творога.

Жиры в крупах немного — от 0,9 до 3 процентов. Только в пшенице, кукурузной и овсяных крупах количество жира достигает 4—8 процентов.

В крупах содержатся различные минеральные вещества, в том числе и микроэлементы. Витаминов в них относительно мало.

Из круп можно приготовить множество разнообразных вкусных блюд. Мы приведем рецепты некоторых из них, не пользующихся достаточной популярностью. Количество продуктов указано из расчета на одну-две порции.



### ГРЕЧНЕВАЯ

крупа превосходит большинство круп по содержанию белка. Важно также, что эти белки богаты ценными аминокислотами.

В гречневой крупе содержится много калия, фосфора, а железа даже больше, чем в мясе и рыбе. Богата она комплексом витаминов группы В. Витамина В<sub>1</sub>, например, в ней больше, чем в манной крупе, в 10 раз.

Углеводов в гречневой крупе меньше, чем в других крупах, поэтому она не так «страшна» для тучных.

Помимо ядрицы, промышленность выпускает проделную и смоленскую крупу, которая получается при очень мелком дроблении зерен гречихи. Размером частиц смоленская крупа напоминает манную. Из нее готовят жидкие и вязкие каши.

### Крупеник

Полстакана крупы перебирают, моют, заливают полутора стаканами подсоленной воды и доводят на небольшом огне до закипания. В слегка охлажденную кашу добавляют полстакана творога, пропущенного через мясорубку, по чайной ложке сливочного масла, половинку яйца и перемешивают. Эту смесь выкладывают в глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухими панировочными сухарями. Сверху смазывают смесью яйца и сахара. Запекают 25—30 минут в духовке. Подают в горячем виде с маслом или сметаной.



### ОВСЯНЫЕ

крупы богаты белком почти так же, как гречневая. Особенность их — высокое содержание растительного жира. Много в них и минеральных веществ: фосфора, калия и железа.

Из овса вырабатывают недробленую и дробленую крупу, а также хлопья — геркулес и старинный русский продукт толокно, которые значительно вкуснее, чем крупа, и главное — лучше усваиваются. Геркулес и толокно — очень питательные, нежные продукты.

### Суп молочный с геркулесом

В  $\frac{2}{3}$  стакана кипящей воды насыпают три столовые ложки геркулеса и варят 10—12 минут. Затем вливают полтора стакана молока, кладут по вкусу соль и сахар, доводят до кипения и снимают с огня. Подают со сливочным маслом.

### Печенье из геркулеса

100 граммов сливочного масла или маргарина растирают добела со стаканом сахарного песка, яйцом и двумя столовыми ложками молока или сметаны. В эту массу всыпают полтора стакана геркулеса и стакан просеянной муки, добавляют четверть чайной ложки пищевой соды, растворенной в ложке столового уксуса. Тесто пропускают через мясорубку и ложкой выкладывают в виде лепешек на противень, смазанный маслом. Выпекают 15—17 минут в духовке.

### Овсяная каша из дробленой крупы

Две столовые ложки овсяной дробленой крупы перебирают, моют и высыпают в стакан подсоленного кипятка. Часть воды можно заменить молоком. Варят на небольшом огне, помешивая, до загустения, затем добавляют по чайной ложке сахарного песка и сливочного масла и на 30—40 минут ставят в теплую духовку. Подают с маслом.



### МАННАЯ

крупа относится к пшеничным крупам. Она почти не содержит грубых частей зерна. По химическому составу приближается к рису.

Высокая калорийность, почти полное отсутствие клетчатки делают манную крупу незаменимой в питании детей, а также страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, истощени-

ем. Не рекомендуются блюда из манной крупы больным сахарным диабетом, атеросклерозом и людям с избыточным весом.

Известны и другие виды пшеничной крупы — полтавская и «Артек». Их пищевые качества примерно такие же, как и манной крупы, но они несколько грубее.

### Маннны клецки для супа

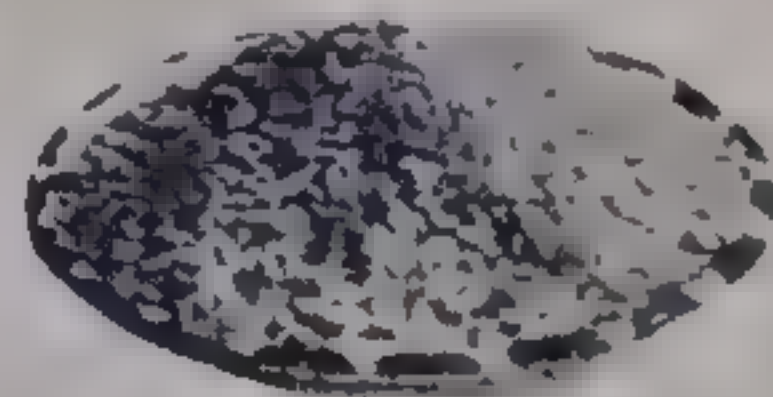
К четырем столовым ложкам горячего бульона, помешивая, добавляют по вкусу соль, полчайной ложки сливочного масла, один желток, полторы-две столовые ложки манной крупы. Массу тщательно вымешивают, слегка прогревают и маленькими порциями, по неполной чайной ложке опускают в кипящий мясной бульон. Чайную ложку надо каждый раз смочить холодной водой, чтобы клецки легко отделялись от нее в бульоне. Когда клецки всплывут, суп снимают с огня.

### Рассыпчатая манная каша

Две столовые ложки манной крупы прогревают на сковороде до светло-желтого цвета, смешивают с одной чайной ложкой масла и засыпают в подсоленную кипящую воду. Воды берут половину тонкого стакана. Варят до загустения на небольшом огне, затем эту кастрюлю, накрыв крышкой, ставят на 20—25 минут в другую — с кипящей водой. Рассыпчатую кашу подают с маслом или молоком или как гарнир.

### Полтавская каша с черносливом

Пять — семь штук чернослива моют, отваривают в небольшом количестве воды и дают набухнуть. После этого сливают отвар, прибавляют к нему воды, чтобы получился граненый стакан, и доводят эту жидкость до кипения. Засыпают две столовые ложки перебранной крупы, соль, чайную ложку сахарного песка. Варят на небольшом огне. Когда каша загустеет, кладут одну-две чайные ложки сливочного масла. Затем в теплой духовке доводят до готовности. Кашу подают с черносливом, сметаной или сливочным маслом. Так же можно готовить кашу из крупы «Артек».



### РИС

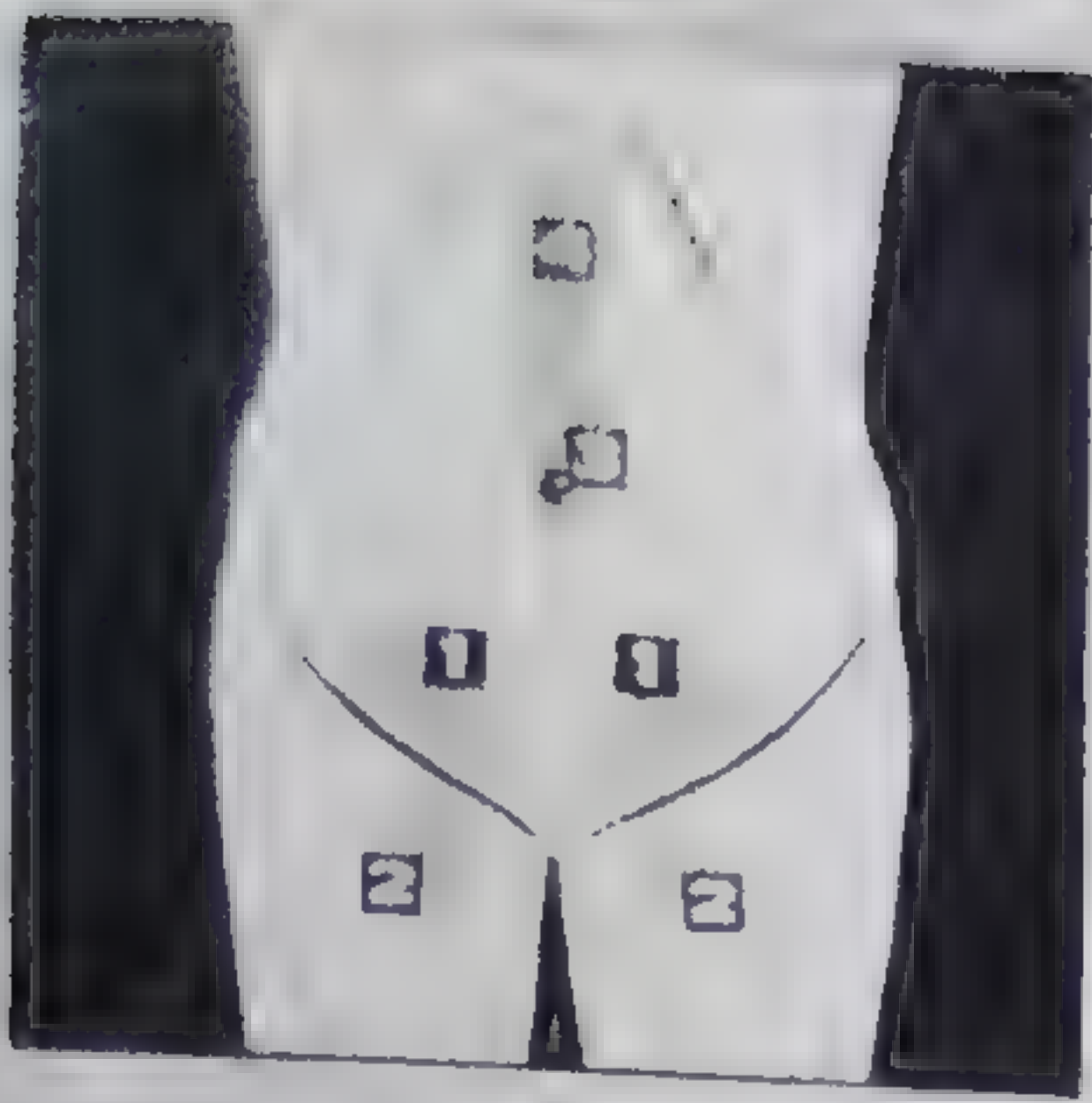
одна из наиболее калорийных круп. Он легко усваивается, потому что содержит минимальное количество клетчатки.

Широко применяется рис, когда нужно щадить органы пищеварения, а также при истощении. Это прекрасная пища для пожилых, но не рекомендуется тем, кто страдает запорами и ожирением. Витаминами и минеральными веществами рис беден.

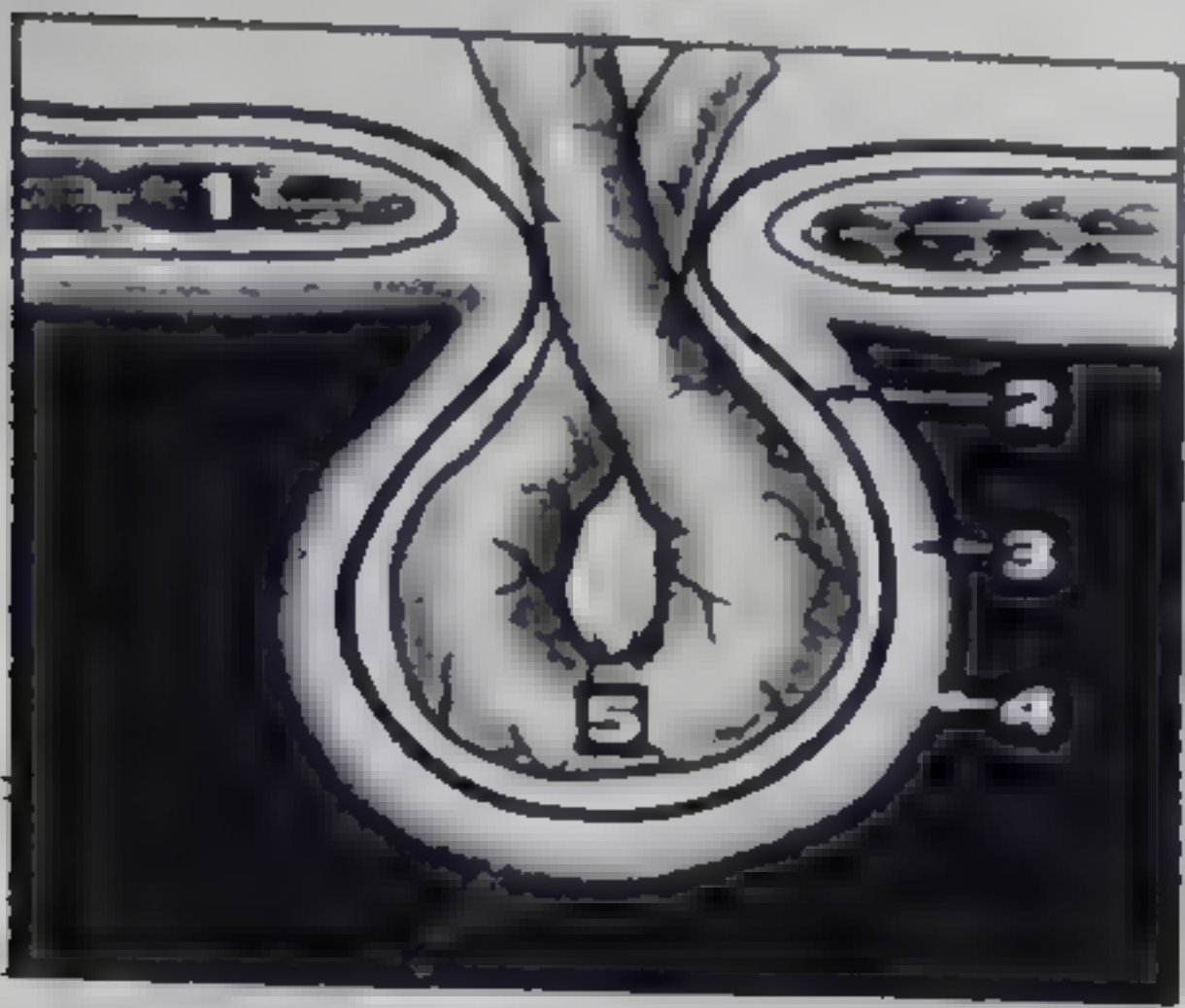
### Плов с грибами

Полстакана перебранного, промытого риса прогревают с двумя чайными ложками масла. 2—3 штуки сушеных белых грибов моют, отваривают, нарезают ленточками. Пол-луковицы и стручок сладкого перца очищают, моют и нарезают соломкой. Грибы, лук и перец слегка обжаривают и кладут в рис. Затем добавляют две чайные ложки томата-пюре и стакан грибного отвара. Проваривают до загустения на небольшом огне, а затем за 15—20 минут доводят до готовности в духовке. Подают в горячем виде, посыпав рубленой зеленью.





Сеточной художник выделил «слабые» места брюшной стенки, где чаще всего образуются грыжи: паховые (1), бедренные (2), пупочные (3), «белой линии живота» (4).



На рисунке схематично изображено грыжевое выпячивание. В щель между мышечными волокнами (1) выпала брюшина (2), образовав грыжевой мешок, прикрытый подкожножировой клетчаткой (3) и кожей (4). В него спустилась петля тонкой кишки (5).

же появляются кровоподтеки, припухлость. Но иногда не видно никаких следов. Однако это не должно успокаивать. При таком ушибе возможно повреждение внутренних органов и даже разрыв кишки. Поэтому в этих случаях надо, не откладывая, обращаться к врачу.

Если грыжа существует много лет, органы, заполняющие грыжевой мешок, нередко срастаются между собой и с брюшиной. Вследствие этого кишки, сальник не могут уже самопроизвольно вправляться в брюшную полость. В кишках застаиваются каловые массы, может возникнуть воспаление — грыжевая болезнь осложняется. Больные, имеющие такие невраправимые грыжи, должны не реже раза в месяц показываться врачу, а если появляются даже небольшие болезненные ощущение,

— обратиться к нему надо немедленно.

Грозное осложнение грыжевой болезни — ущемление. Чаще всего оно происходит внезапно в результате резкого сокращения мышц брюшной стенки при поднятии тяжести, прыжке, сильном кашле, рвоте. Кишка или какой-либо другой орган, попавший в грыжевой мешок, зажимаются окружающими мышцами, как тисками. Питающие их сосуды сдавливаются, кровообращение нарушается, а это может привести к омертвлению ущемившихся органов.

Человек начинает ощущать все усиливающуюся боль в области грыжевого выпячивания и в животе. Грыжа, бывшая до ущемления мягкой, становится напряженной, плотной. У больного возникает вздутие живота, появляются тошнота, рвота, наступает непроходимость кишечника. Постепенно развивается омертвление (гангрена) ущемившихся органов, которое может привести к воспалению брюшины (перитониту). Ущемление грыжи очень опасно и требует немедленной операции.

И в коем случае не следует пытаться самому вправлять грыжу, прикладывать к больному месту грелку, пить слабительные, ставить очистительную клизму. При первых же признаках ущемления надо лечь в постель и немедленно вызвать скорую медицинскую помощь. В таких случаях спасает только срочная операция.

Но не следует ожидать такого состояния, когда операция становится неизбежной. К хирургу надо об-

ратиться заблаговременно, не в момент обострения. Ведь только своевременно сделанная операция устраняет грыжу.

К сожалению, некоторым людям, страдающим например, болезнями сердца, туберкулезом, плевритом, абсцессом легкого, гипертонической болезнью, гнойным заболеванием кожи, а также в преклонном возрасте операции по поводу грыжи с профилактической целью обычно не делают. Но если ущемление наступило, по жизненным показаниям она становится неизбежной. Людям, страдающим упомянутыми заболеваниями, тем более следует особенно тщательно предупреждать возможность ущемления.

Что же рекомендуют таким больным?

Носить назначенный врачом бандаж. Конечно, грыжу бандаж не устраняет, но удерживает внутренности в полости живота, не дает им опускаться в грыжевой мешок, предупреждает ущемление грыжи.

Надевать бандаж надо лежа, непосредственно на тело, а не на белье: иначе он может сместиться, и образующиеся складки ткани будут травмировать кожу.

К бандажу надо привыкнуть. Первые 7—10 дней его носят 2—3 часа, затем делают часовой перерыв и надевают снова. Так постепенно кожа привыкает к давлению. На ночь бандаж снимают, а кожу протирают теплой водой и слегка поглаживают ладонью снизу вверх. Если человек страдает постоянным сильным кашлем, бандаж оставляют и на ночь.

Летом, в жару, чтобы избежать раздражения кожи под бандажом, ее можно присыпать тальком, пудрой, детской присыпкой, смазать любым жирным кремом.

Бандаж может быть полезен только при вправимых грыжах. Невправимые грыжи приходится поддерживать специальными подвешивающими повязками. Их выписывает врач.

Можно ли предупредить появление грыжи?

Да, можно. Для укрепления брюшной стенки необходимы физические упражнения, особенно рекомендуются наклоны туловища в положении стоя или сидя на стуле. Полезны упражнения в положении лежа на спине: когда поднимают голову и верхнюю часть туловища или ноги, брюшная стенка напрягается. Нагрузку надо увеличивать постепенно. Рекомендуются приседания, поднятие то правой, то левой ноги, сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

При слабом, отвисшем животе и опущении органов брюшной полости можно носить легкий бандаж, но в то же время не следует забывать и о физкультуре: иначе мышцы живота у носящего бандаж еще более ослабеют.

Очень важно бороться с запорами, заболеваниями, вызывающими кашель, вовремя обращаться к урологу по поводу затрудненного мочеиспускания, а если предложена операция удаления аденомы предстательной железы, своевременно согласиться на нее.

Несколько советов людям пожилым. Некоторые, уйдя на пенсию, со страстью начинают заниматься физическим трудом и, в частности, на садовых участках. Если до этого они вели малоподвижный образ жизни, нагрузка для них может оказаться чрезмерной. Вот почему хочется предостеречь пожилых людей от подъема непосильных тяжестей. Тем, у кого слабы мышцы живота, можно посоветовать перед предстоящей физической работой повязать живот широким холщовым полотенцем — его накладывают, как и бандаж, в положении лежа.



С. С. СТАНОВА  
доктор  
медицинских наук



# СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

**НИКОГДА НЕ  
ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУЖИМИ  
РАСЧЕСКАМИ, МАНИ-  
КЮРНЫМИ ПРИНАДЛЕЖ-  
НОСТЯМИ, МОЧАЛКА-  
МИ, ПОЛОТЕНЦАМИ.**

**Т**рихофития — заболевание, которое в народе более известно как «стригущий лишай». Возбудители его — грибы, причем одни из них паразитируют на волосах и коже только человека (антропофильные), другие вызывают заболевания и у животных (зоофильные).

Трихофития, обусловленная антропофильными грибами, поражает лишь верхние слои кожи и потому протекает легче. Заражаются ею, когда на кожу попадают чешуйки кожи или волосы больного. Обычно это случается, если человек надевает головной убор больного трихофитией, пользуется его расческой, мочалкой, полотенцем, маникюрными принадлежностями.

При поражении волосистой части головы на ней появляются мелкие шелушащиеся очаги. Волосы на этих участках редют и ломаются на уровне 2—3 миллиметров от поверхности кожи, выглядят как бы подстриженными. Вначале ни зуда, ни боли человек не испытывает. И поэтому он не всегда знает, что болен трихофитией. Тем более что шелушение кожи можно принять за перхоть. Если трихофития развивается на коже туловища, рук, ног, на ней образуются единичные округлые или овальные очаги розового или красного цвета, шелушащиеся в центре, с периферическим валиком, на кото-

ром возникают пузырьки, подсыхающие в корочки.

Ногтевые пластинки чаще бывают поражены на пальцах рук, реже на ногах. Заболевание начинается с появления у свободного края ногтя или на боковых частях одного или нескольких ногтей сероватых пятен или полос, которые постепенно увеличиваются в размере. Ногтевая пластинка становится утолщенной, с бороздками, серовато-грязного цвета, крошится.

Если своевременно не обратиться к врачу, трихофития становится хронической, а больной — постоянным источником заражения окружающих. На его коже образуются участки красновато-синюшного цвета, не имеющие четких границ, с шелушением и узелками на поверхности. Волосы, преимущественно на затылке и темени, обламываются у самого основания, и на их месте остаются лишь черные точки, то есть на голове образуются плешины. Больного начинает беспокоить зуд.

Зоофильные грибы попадают к человеку от больных мышей, крыс, сусликов, морских свинок, от больных кошек, свиней, овец, ослов; а также от крупного рогатого скота. Чаще трихофитией болеет молодняк.

Больные животные значительно теряют в весе. В остальном трихофития протекает у них незаметно, и только при внимательном осмотре на коже можно обнаружить шелушащиеся очажки, расчесы, поредение волос.

Заражение людей происходит в большинстве случаев непосредственно от самих животных или через предметы, загрязненные их шерстью: подстилки, щетки, кормушки. Шерсть больных животных может попадать и на рабочую одежду работников животноводческих ферм. И те из них, кто приходит домой в рабочей одежде, что категорически запрещается, способствуют заражению членов своей семьи. Порой дети помогают взрослым ухаживать за телятами, гладят их, прижимают к себе и так заражаются трихофитией.

Распространить заболевание могут мыши, обитающие на скотных дворах и живущие в сене. В осеннее время они в поисках корма и прячась от холода забиваются в стога сена, в склады с зерном. Пыль, поднимающаяся при разгребании зерна, сена, соломы, содержит кожные чешуйки и волосы грызунов, зараженные грибами, которые оседают на коже и волосах работающих людей.

Зоофильные грибы, так же, как и антропофильные, могут поражать волосистую часть головы, кожу лица, туловища, рук, ног, реже ногти. На голове, в области подбородка и над верхней губой появляются слегка воспаленные шелушащиеся очаги, округлые или овальные очертаний, с четкими границами. Со временем они увеличиваются, приобретают вид опухолевидных образований темно-красного цвета, покрываются гнойными корками. Больных беспокоят головная боль, слабость, отсутствие аппетита, повышается температура тела. Через несколько недель или 3—4 месяца обычно процесс заканчивается, но не проходит бесследно. На месте бывших очагов образуются рубцы.

Обнаружив на теле или волосистой части головы даже незначительные проявления трихофитии, необходимо немедленно обратиться к врачу. Вовремя начатое лечение позволяет избежать развития рубцовых изменений. Смазывать очаги на коже йодом или какой-либо мазью ни в коем случае нельзя, так как это затруднит диагностику. До посещения врача допустимо заклеить очаг лейкопластырем. Для профилактики трихофитии очень важно соблюдать правила личной гигиены. Нельзя пользоваться чужими расческами, маникюрными принадлежностями, мочалками, полотенцами. Ведь, как уже говорилось, человек может не знать, что он страдает трихофитией, и передать болезнь другому.

До и после мытья необходимо чистить ванну специальными



Трихофития ногтей; заражение произошло от больного человека.



Так выглядят пораженные трихофитией участки волосистой части головы и кожи человека, заразившегося от животного.

моющими средствами («Гигиена», «Пемоксоль»), а губки и мочалки промывать горячей водой с мылом и просушивать.

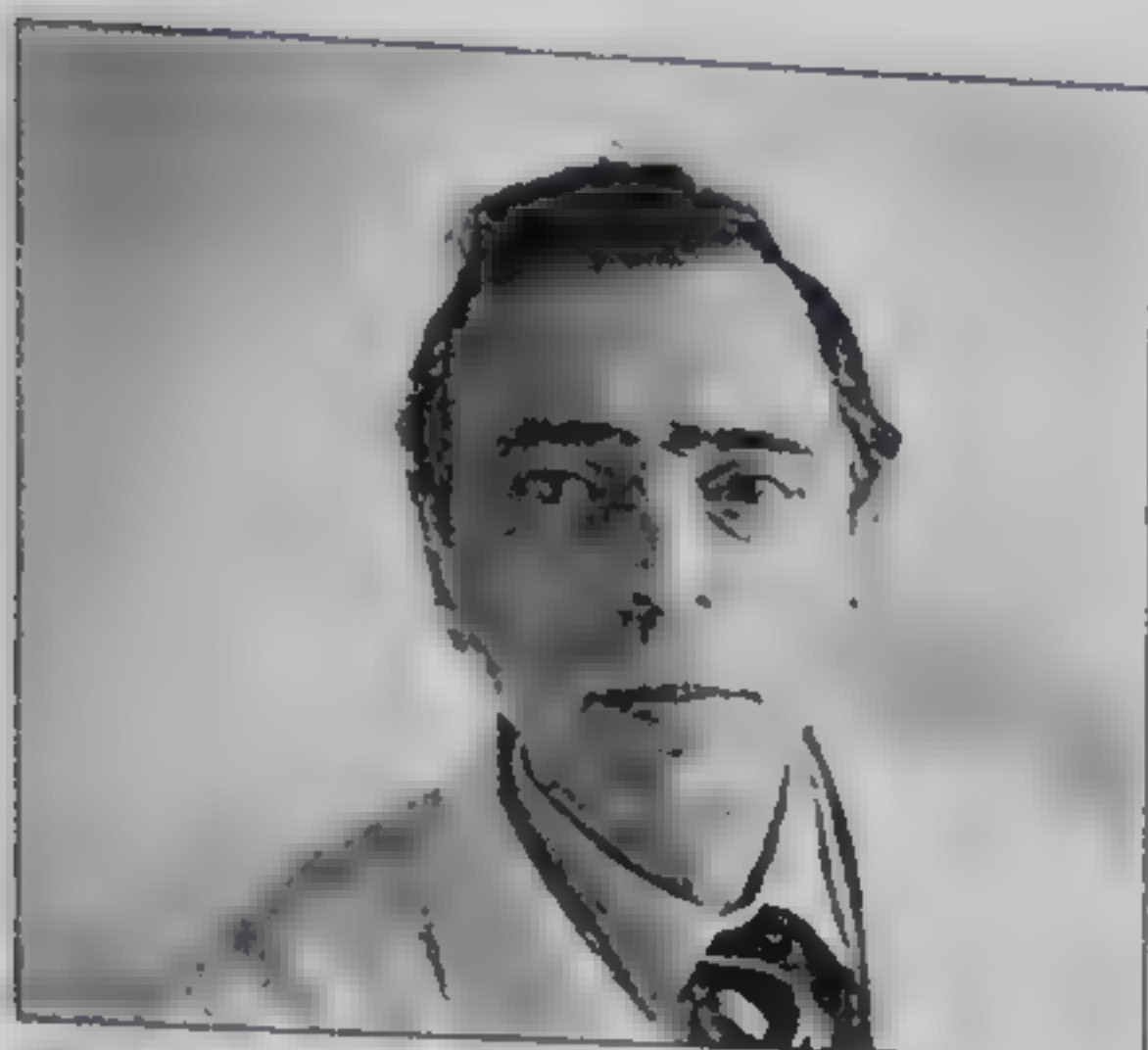
Работники животноводческих ферм не должны забывать, что, входя к животным, надо обязательно надевать спецодежду. Идти в ней домой нельзя, ее следует оставлять в рабочем помещении. Руки после работы мойте с мылом, а спецодежду не реже раза в неделю замачивайте в растворе едкой щелочи (столовая ложка на литр воды), кипятите в течение 10 минут, и лишь после этого ее можно стирать. Высушив, прогладьте рабочую одежду горячим утюгом.

Если у животного есть на теле расчесы, корочки, шелушение, плешивость, его следует незамедлительно показать ветеринарному врачу, а до этого отделить от здоровых животных. Помещение на ферме, где находятся больные животные, чаще проветривайте и обязательно дезинфицируйте.



ПУБОЦКИЙ кандидат медицинских наук

# НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЗУБОВ



зубов уменьшается, искажается речь, появляются косметические недостатки.

Нарушение акта жевания не проходит бесследно для желудка, может развиваться гастрит. Тянуть время — значит терять зуб за зубом. Поэтому пересильте свой страх, отложите другие дела и отправляйтесь к зубному врачу.

Начать надо с консультации у стоматологов — ортопеда, терапевта и хирурга, потому что, приступая к протезированию, врач должен оценить общее состояние полости рта. Рентгенологическое исследование всех опорных зубов поможет ортопеду решить, какой вид протеза необходим. Если терапевт найдет кариозные полости, он их запломбирует, снимет зубной камень. Требуют лечения и заболевания пародонта. Зубы, сильно расшатанные из-за пародонтита или длительного отсутствия соседних зубов, хирург удалит.

В некоторых случаях, когда на одной из челюстей приходится удалять сразу 3 или больше зубов, предварительно должен быть изготовлен так называемый имедиат-протез. Это пластмассовый пластиночный протез, которым через 10—15 минут после операции, пока еще действует анестезия, замещают удаленные зубы на то время, пока будет изготовлен постоянный протез. Особенно это важно при удалении передних зубов. Во-первых, имедиат-протез способствует быстрому заживлению ран после удаления зубов. Во-вторых, благодаря ему оставшиеся зубы избавляются от перегрузки и восстанавливаются недостающие контакты с соответствующими зубами-антагонистами, расположенными на противоположной челюсти.

Изготовление такого протеза особой сложности не представляет, и сделать его могут в любой стоматологической поликлинике.

**“ ЕСЛИ МЕСТО В ЧЕЛЮСТИ ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЗУБА ДОЛГО ПУСТУЕТ, ВОЗНИКАЕТ ЦЕПОЧКА НЕПРИЯТНОСТЕЙ. ”**

**Н**е секрет, что ни к какому другому врачу визит не откладывают так долго, как к зубному. Принимают аналгин, идут «заговаривать» зуб, но только не лечит! Сознательно посещающих стоматолога как положено — два раза в год — считанные единицы. Обращаются к специалисту в том случае, когда не помогает ни одно из «домашних» средств или когда без удаления зуба уже не обойтись.

Но вот зуб удален... Возникает новая проблема — протезирование. На это решиться для некоторых тоже стоит немалых усилий. Время идет, состояние зубо-челюстной системы становится все хуже. Ведь если место в челюсти после удаления зуба долго пустует, возникает целая цепочка неприятностей. Из-за того, что затруднено откусывание и пережевывание пищи, зубные ряды и даже целые участки челюстей деформируются. Зубы «расходятся», заполняя пустующее пространство, отклоняются в сторону образовавшегося дефекта, теряют из-за возникшей перегрузки устойчивость, расшатываются, и их тоже приходится удалять. Одним словом, число

И. В. ГУДОВА, кандидат медицинских наук

# ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ КАТАРАКТЫ



**“ ПЕРЕНЕСШЕМО ОПЕРАЦИЮ ВСЮ ЖИЗНЬ НЕЛЬЗЯ ПОДНИМАТЬ ГРУЗ БОЛЕЕ 10 КИЛОГРАММОВ. ”**

**Е**динственное проявление катаракты — снижение остроты зрения. За счет чего оно происходит?

В здоровом глазу лучи света свободно проходят через сложную оптическую систему, основным звеном которой является хрусталик, и на сетчатке получается изображение предметов внешнего мира.

У взрослого человека хрусталик — это прозрачное, слегка желтоватое, сильно преломляющее лучи света тело, имеющее форму двояковыпуклой линзы. При катаракте происходит частичное или полное помутнение хрусталика, острота зрения снижается или глаз вовсе перестает видеть.

До настоящего времени спорным остается вопрос о том, является ли катаракта нормальным проявлением старения тканей хрусталика или заболеванием. Нет еще и четких данных о пу-сковых механизмах ее развития. Известно, что у женщин катарак-

та отмечается чаще, чем у мужчин. Установлено, что и ряд заболеваний, например, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, а также длительный прием в больших дозах таких лекарств как кортикостероиды, некоторые психотропные средства, predisполагают к развитию катаракты. Этому же способствует облучение ультрафиолетовыми и солнечными лучами.

Катаракта развивается, или, как говорят, созревает, постепенно, в среднем от трех до пяти и более лет. В начальных ее стадиях применяют медикаментозное лечение, направленное на нормализацию метаболических (обменных) процессов в хрусталике. Для этого назначают витаминные капли, с помощью которых удается замедлить прогрессирование помутнения хрусталика, улучшить состояние сетчатки глаза.

Однако основным методом лечения катаракты в наши дни — хирургический. За один только год в нашей стране производится более 300 тысяч таких операций. Благодаря широкому внедрению в практику лечения глазных болезней микроскопов, микрохирургических инструментов, благодаря разработанной новой технике удаления катаракты резко сократились ограничения, которые еще несколько лет назад предписывались больным в послеоперационном периоде. Сейчас уже через 2—3 часа после операции пациенту разрешают вставать, и на 5—6-й день, а в некоторых клиниках и раньше, его выписывают из стационара.

Дома пациенту не возбраняется читать, смотреть телевизионные передачи, выполнять



# МЕРЫ ПРИНЯТЫ

около 2800 официальных ответов о мерах, принятых по письмам, жалобам и критическим замечаниям читателей, получила редакция «Здоровья» за первый квартал 1981 года. Ответы, в частности, прислали...

...начальник управления физического воспитания населения Спорткомитета РСФСР В. И. Киселев на письмо нашего читателя из Ижевска Б. А. Оперова, в котором он высказывал недоумение: почему к соревнованиям по многоборью ГТО не допускаются спортсмены второй возрастной группы пятой ступени (мужчины в возрасте 50—60 лет и женщины 45—55 лет):

— Идя навстречу многочисленным пожеланиям спортсменов-многоборцев ГТО, Всесоюзный совет по ГТО рекомендовал республиканским спорткомитетам включать начиная с 1981 года в программу чемпионатов и соревнования для лиц второй возрастной группы пятой ступени. Планируется, что этим летом они будут допущены к соревнованиям на первенство СССР по многоборью ГТО на приз газеты «Комсомольская правда».

...главный государственный санитарный врач Махачкалы С. Мамаева на сигнал И. В. Смирновой о нарушении санитарных правил мытья полов в ряде школ города:

— Факты о том, что в некоторых школах, несмотря на категорическое запрещение органов санитарного надзора, для мытья полов применяется керосин, подтвердились. На виновных постановлением горСЭС наложены штрафы. Усилен контроль за соблюдением правил приготовления пылесосимых смесей и обработки ими полов школьных помещений.

...заместитель начальника управления организации перевозок Министерства гражданской авиации В. А. Воробьев на требование И. А. Насыровой и других наших читателей усилить борьбу с курением в самолетах:

— Как известно, приказом министерства категорически запрещено курение в салонах самолетов при полетах продолжительностью менее четырех часов. Принять такое решение для более длительных рейсов министерство в настоящее время не имеет возможности в силу еще высокого процента курящих пассажиров, которые использовали бы для курения труднодоступные для контроля места, что небезопасно в пожарном отношении. Одновременно сообщая, что в современных лайнерах системы вентиляции и кондиционирования обеспечивают полную смену объема воздуха в салонах через каждые две минуты полета.

...секретарь Рижского горкома Компартии Латвии Н. Денисенко в связи с жалобой В. Н. Лобановского на задымленность воздуха в районе улицы Зилупес:

— Проверкой установлено, что действительно находящаяся во дворе дома № 24 котельная фабрики художественной керамики работает на твердом топливе и своими выбросами загрязняет окружающую атмосферу.

Руководителю Художественного фонда ЛССР А. А. Мадисону и директору фабрики А. А. Дуксу указано на несвоевременное выполнение предписаний Рижской горСЭС о газификации котельной. Они предупреждены о персональной партийной ответственности за выполнение работ по реконструкции системы центрального отопления фабрики к началу осеннего отопительного сезона.

...заведующий Запорожским областным отделом здравоохранения В. П. Комаров на письмо ветерана Великой Отечественной войны Л. Г. Сигарева о бездушном отношении врачей Энергодарской поликлиники, отказавших ему в медицинской помощи:

— Приказом по Каменско-Днепровской центральной районной больнице на заведующую поликлиникой Энергодарской номерной больницы Н. И. Тихомирову наложено дисциплинарное взыскание. Главному врачу больницы В. А. Баранову указано на недостаточный контроль за организацией медицинского обслуживания инвалидов и участников Великой Отечественной войны. Л. Г. Сигарев госпитализирован в областную клиническую больницу.

...главный государственный санитарный врач Пермской области Е. Н. Беляев на письмо инвалида Великой Отечественной войны М. А. Чуркина из Краснокамска о непрекращающемся загрязнении бассейнов рек Камы и Палыты неочищенными сточными водами промышленных предприятий:

— В Краснокамске на целлюлозно-бумажном комбинате ведется строительство комплекса очистных сооружений производительностью 420 тысяч кубических метров в сутки, которые позволят ликвидировать все сбросы сточных вод в водоемы. Сейчас завершаются работы на первой очереди сооружений.

Оштрафованы по 100 рублей каждый семь конкретных виновников ава-

рии на резервуар аммиачной воды на базе Краснокамской ПМК-9 с целью улучшения «Перимелиорации» водоемов, загрязнению водоемов. Бюро горкома КПСС объявило за допущенную опасность строгий выговор на ПМК-9 В. Ф. Потапову, а инженер М. М. Борисенко привлечен к уголовной ответственности и осужден народным судом на два года условно. Краснокамская горСЭС своим постановлением приостановила эксплуатацию склада аммиачной воды.

...начальник аптекоуправления Николаевского облисполкома А. Е. Тарнавский на сигнал читательницы В. Ф. Бодюк о том, что в аптеке № 53 поселка Александровка горчичники продаются с нагрузкой, стоимость которой в несколько раз превышает цену горчичников:

— Действительно, в аптеке в нарушение правил советской торговли продавались комплекты медикаментов. На зав. аптекой № 53 Л. В. Чухрай наложено строгое административное взыскание. Письмо тов. Бодюк обсуждено на собрании аптечных работников Вознесенского района. Зав. центральной районной аптекой В. А. Офатенко указано на слабый контроль за работой подведомственных аптечных учреждений.

...заместитель начальника «Росконсервпрома» Министерства пищевой промышленности РСФСР А. Е. Бриль на жалобу М. Т. Смирновой о низком качестве консервов «Компот сливовый» производства агропромышленного комплекса «Нагорный Дагестан»:

— Директору комплекса М. М. Абдулхаликову и заведующей лабораторией М. Х. Хановой строго указано на слабый контроль и требовательность к качеству выпускаемой продукции. Письмо М. Т. Смирновой обсуждено на расширенном совещании инженерно-технического персонала и рабочих объединения «Нагорный Дагестан». Намечены меры усиления контроля за поступающим сырьем и его сортировкой на технологических линиях. В 1981 году на заводах объединения внедряется комплексная система управления качеством продукции.



# ОТ ГОДА ДО ТРЕХ

С. Г. ШИШКОВА  
кандидат  
медицинских наук



## Маленький пешеход

Статистики подсчитали, что наибольшее число больничных листков, которые родителям дают по уходу за детьми, падает на возраст ребенка от 2 до 3 лет. Причины понятны: до года малыш живет в относительной изоляции — дома он окружен только членами своей семьи, на прогулке спит в коляске, с другими детьми играть еще не умеет. Но вот он подрос, встал на ноги. Теперь жизнь его резко меняется. На улице, во дворе, в яслях он встречается со взрослыми, со своими сверстниками, а ведь не только больные, но и здоровые люди бывают носителями разнообразных бактерий и вирусов.

«Среднестатистический» ребенок больше всего болеет респираторными инфекциями. Защита от них может быть только одна — закаливание. Об этом мы уже говорили подробно (см. «Здоровье» № 2, 1981 г.). Опыт семей, где закаливанием занимаются систематически и настойчиво, подтверждает: дети, теплорегулирующие механизмы которых достаточно натренированы, способны противостоять возбудителям респираторных заболеваний. Если вы закаляли ребенка с первых дней жизни, продолжайте! Если упустили год — начинайте немедленно!

До сих пор ваш ребенок на прогулке в основном спал или сидел в коляске, а если и передвигался самостоятельно, то в очень небольших пределах. Теперь он встал на ноги, и ему уже доступны настоящие пешеходные переходы. Ходьба укрепляет мышцы, способствует лучшему физическому развитию.

Выбирая первый пешеходный маршрут, учтите, что ребенок полутора-двух лет в состоянии шагать непрерывно лишь 5—10 минут. Потом дайте ему немного передохнуть, сидя и отправляйтесь в обратный путь.

Вначале ведите малыша за одну ручку, потом — за другую, а если он обходится без поддержки, пусть идет сам рядом с вами. Через несколько дней можно начать понемногу увеличивать маршрут, а насколько, определите по состоянию ребенка: он не должен уставать, капризничать, проситься на руки.

Первые пешеходные походы ребенка двух-трех лет могут длиться 10—15 минут, потом постепенно увеличивайте продолжительность непрерывной ходьбы до получаса. На остальное время предоставьте детям свободу поиграть в песочнице, покататься на качелях, взобраться на горку, поработать игрушечной лопаткой, граблями.

Зимой и весной детям этого возраста необходимо проводить на воздухе в общей сложности 5—6 часов, летом — почти весь день. Продолжайте воздушные ванны. Если ребенок уже привык оставаться раздетым по 10 минут при температуре 19—18 градусов, длительность ванны можно постепенно увеличить до получаса. Начиная эту процедуру впервые, разденьте малыша на 5 минут при температуре 20 градусов. Потом понемногу удлиняйте время приема ванны и доведите температуру воздуха в комнате до 18 градусов.

Летом лучше проводить ванны на открытом воздухе вначале при температуре не ниже 22 градусов, а к концу сезона — даже при 17. В прохладный день не обязательно принимать ванну лежа, ребенок может и побегать в одних трусиках.



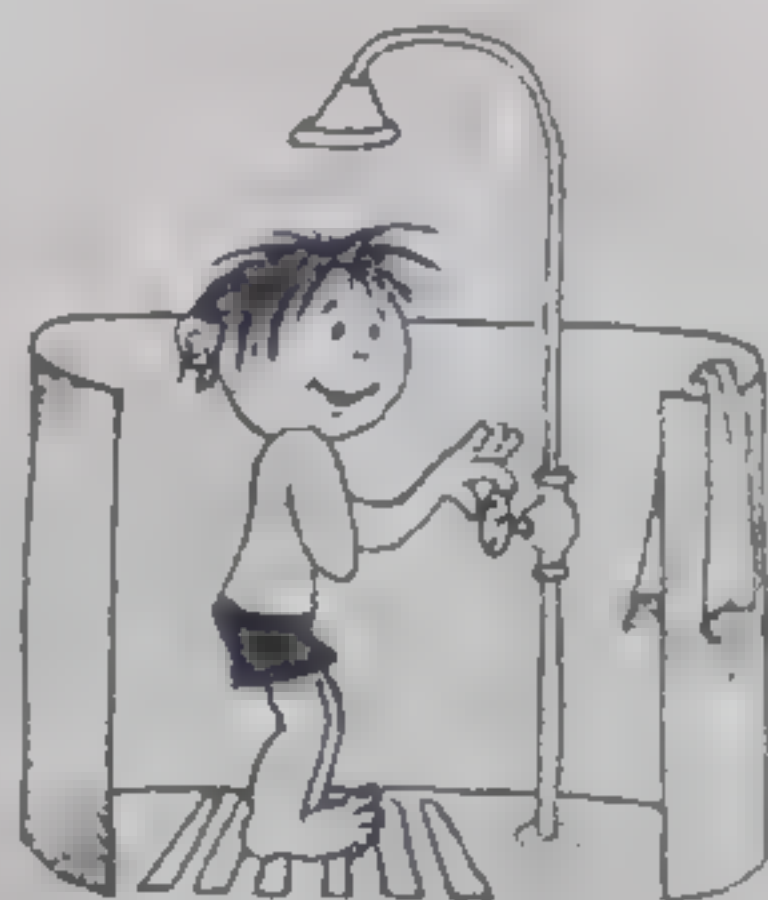
## Босиком по песку и траве

Очень полезно приучать детей ходить босиком, конечно, когда земля хорошенько прогреется. Но уже заранее можно начинать подготовку к этому. Если вы раньше никогда не разре-

шали малышу ходить по дому босиком, пусть вначале остается в хлопчатобумажных носках (утром и вечером по 10 минут, потом по 20—30 и так далее), а через 7—8 дней снимите носки.

Хождение босиком не только представляет собой хорошую закаляющую процедуру, но и тренирует мышцы, поддерживающие свод стопы, предупреждая тем самым плоскостопие.

После каждой прогулки босиком (длиться она может час-полтора) надо, конечно, вымыть ребенку ноги.



## Приучите к прохладной воде

Большинство гигиенических процедур можно превратить в закаляющие. Умывая малыша, разденьте его до пояса и приучайте мыть не только лицо и руки, но и шею, верхнюю часть груди, под мышками. Такое ежедневное умывание будет способствовать закаливанию. Тем ребятам, которые до этого не получали никаких водных процедур, нужна вначале теплая вода, постепенно температуру снижают до комнатной, то есть 17—18 градусов. Тех, кому уже привычна вода комнатной температуры, можно понемногу приучать к прохладной воде из-под крана.

Обтирание и обливание проводите так же, как это рекомендуется детям до года (см. «Здоровье» № 3, 1981 г.). Только температуру воды снижайте до 24 градусов летом и 28 зимой.

Привычку к прохладной воде прививает и игра. Налейте в тазик воды, и пусть ребенок пускает кораблики, умывает куклу, моет посуду. В теплый день на улице он может это делать голеньким — следите только, чтобы температура воды от начальной (28 градусов) не опускалась ниже 17—18 градусов.

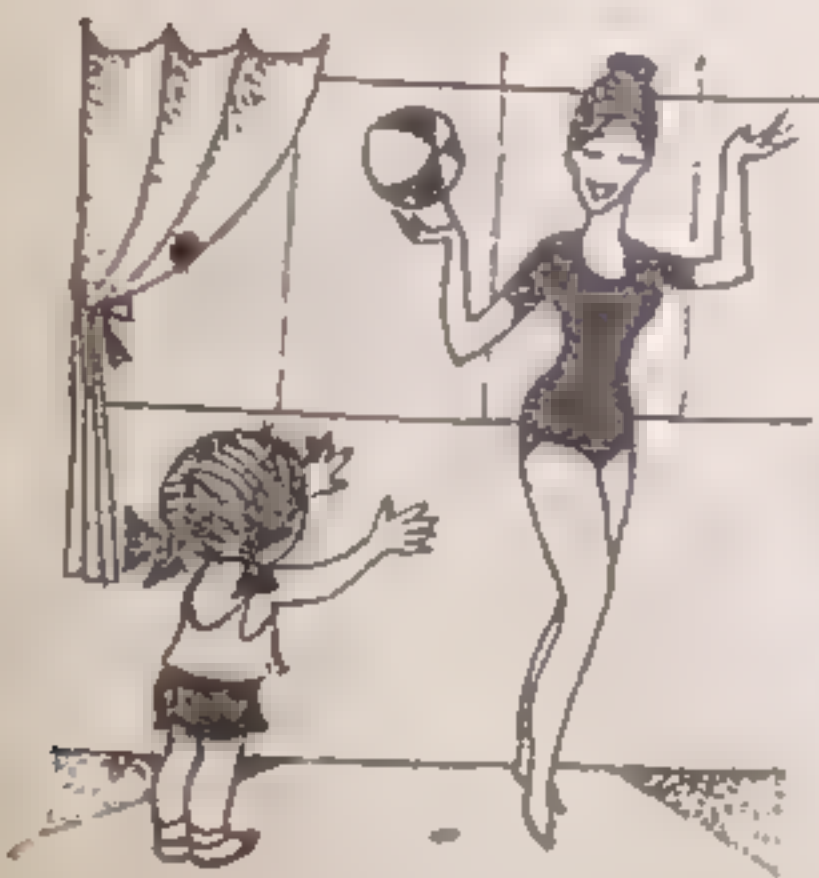


Очень действенная закаливающая процедура — контрастные ножные обливания. Они особенно полезны детям, у которых часто бывают насморк, кашель.

Приготовьте в одном кувшине воду температуры 36—35 градусов, в другом — на два градуса ниже. Облейте ноги (ступни и голени) ребенка сначала более теплой водой, потом сразу же более холодной, вытрите ноги, наденьте носочки или колготки. Каждую неделю температуру воды во втором кувшине снижайте на 1 градус, доведя до 16—18 градусов. Таким образом контрастность температуры будет возрастать и закаливающий эффект усиливаться.

Когда ребенку исполнится полтора года, можно включить в арсенал водных процедур и душ. Он особенно полезен вялым, апатичным детям, так как струя воды оказывает и механическое действие, слегка возбуждающее, подобное легкому массажу.

Под душем малышу можно стоять минуту-полторы. Температура воды вначале должна быть такой же, как и при обливании, то есть 37—36 градусов зимой и 35 летом, снижать ее можно постепенно до 30 градусов зимой и 28 летом.



## Игра и гимнастика

ров) вверх и вниз. Вначале малыша придерживают за руку, потом он идет сам. Повторить 2—3 раза.

4. «Червячок». Проползание под препятствием (между ножками стула или табуретки) за интересной игрушкой. Повторить 3—4 раза.

5. «Собираем ягоды». Наклоны за игрушками в разных концах комнаты. Повторить 3—4 раза.

6. Бросание мяча снизу (взрослый должен поймать этот мяч). Повторить 5—6 раз.

7. «Догони мишку». Взрослый с игрушкой убегает от малыша (20—30 секунд).

Заканчивается зарядка ходьбой, вначале ускоренной, затем обычной

## ОТ ПОЛУТОРА ДО ДВУХ ЛЕТ

1. «Какой я большой». Ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки с напряжением, посмотреть на них, потянуться — вдох, опустить руки — выдох. Повторить 3—4 раза.

2. «Ходики». Ходьба по комнате под команду взрослого «тик-так» (20—30 секунд). Следите за согласованностью движений рук и ног ребенка.

3. «Погреемся». Ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, на счет «раз» руки поднять в стороны до уровня плеч — спокойный вдох, на счет «два» руки быстро скрестить перед грудью, хлопнув ладонками по лопаткам (сильный и громкий выдох). Повторить 6—8 раз. Это упражнение покажите малышу и попросите повторить за вами. Мы обращаем на него особое внимание, так как оно способствует правильному дыханию, часто повторяется в комплексах гимнастики.

4. Ходьба и ползание на четвереньках по наклонной плоскости (один конец доски приподнять на 20—25 сантиметров). Это упражнение вначале выполняется с помощью взрослого, а потом самостоятельно. Повторить 4—6 раз.

5. «Собираем грибы». Наклоны туловища вперед, перегибаясь через гимнастическую палку. Поднять с пола гриб, пирамидку или другую игрушку, высоко поднять над головой: всем показать, затем положить на место. Повторить 3—4 раза.

6. «Птицы машут крыльями». Поднять руки в стороны и махать ими вверх-вниз. Повторить 3—4 раза.

7. «Длинные и короткие ноги». Лежа на спине на коврике, выпрямить ноги, оттягивая носки, затем согнуть их, прижимая колени к животу и обхватив их руками. Повторить 5—6 раз.

8. «Погреемся».

9. «Запрягу свою лошадку». Закрепите вожжи на плечах малыша и побуждайте его к бегу по кругу в течение 40—50 секунд.

10. Спокойная ходьба 40—50 секунд.

## ОТ ДВУХ ДО ДВУХ С ПОЛОВИНОЙ ЛЕТ

1. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, расслабиться. Повторить 3—4 раза.

2. «Погреемся».

3. Легкий бег трусцой (около минуты). Вначале за руку с малышом, потом разрешить ему бегать самостоятельно, если будет получаться. Закончить бодрым маршем.

4. «Погреемся».

5. «Деревья качаются». Ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоны туловища вправо, влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

6. Упражнение с медвежонком. Сесть на пол, ноги вытянуть рядом с медвежонком, руками опереться сзади. Поднять одну ногу, перенести над медвежонком, опустить с другой стороны. То же проделать другой ногой. Поднимать ноги медленно: это повышает эффективность упражнения. Малышу говорят: «Смотри не опрокинь медвежонка, поднимай ноги повыше!» Повторить 3—4 раза.

7. Упражнение с мячом. Стоя, ноги шире плеч, ударить мячом о пол и поймать его. Повторить 6—8 раз.

8. «Тесто месить». Ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях и делать поочередно движения руками вниз-вперед, как бы месить тесто. Повторить 7—8 раз.

9. «Покажи, какой ты большой». Малыш стоит перед взрослым, поднимаясь на носки, и пытается дотянуться до медвежонка. Медвежонка держать на такой высоте, чтобы ребенок, поднявшись на носки, смог его коснуться. Повторить 4—6 раз.

10. Бег трусцой (около минуты).

11. «Погреемся».

## ОТ ДВУХ С ПОЛОВИНОЙ ДО ТРЕХ ЛЕТ

1. «Самолет». Ходить по комнате, поднимая руки в стороны и наклоняя туловище то вправо, то влево. На выдохе можно произносить «3-3-3».

2. «Был маленький, стал большой». Ноги на ширине плеч, присесть на корточки, опустив руки на колени и наклонив голову (выдох). Встать, потянувшись, поднять руки вверх и посмотреть на них (вдох).

3. «Погреемся».

4. Бег трусцой (одна-две минуты).

5. «Погреемся».

6. «Зайка». Подскоки на месте. Руки согнуты в локтевых суставах.

7. «Погреемся».

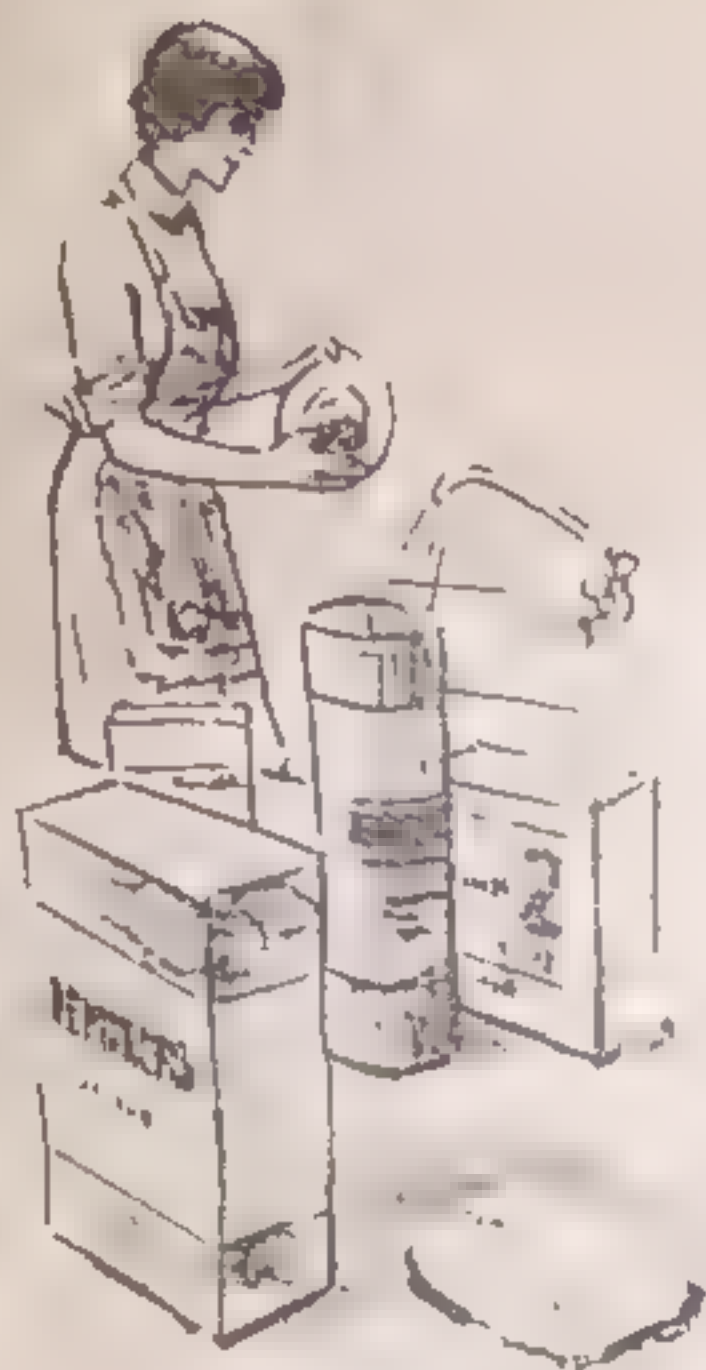
8. Упражнения с мячом. Встаньте на расстоянии 1 метра от ребенка, бросайте друг другу мяч. Пусть сначала малыш бросает мяч снизу, затем освоит бросок от груди и из-за головы. Ловить мяч он должен двумя руками.

9. Бег трусцой (одна-две минуты).

10. «Погреемся».



## Как мыть посуду



Казалось бы, это знают все хозяйки. И все же несколько практических советов не помешают.

Сначала о моющих и чистящих средствах.

Для мытья столовой и кухонной посуды рекомендуются моющие препараты «Прогресс» (одна чайная ложка жидкости на 5 литров воды), тринатрийфосфат (одна столовая ложка порошка на литр воды), «Посудомой» (одна чайная ложка порошка на литр воды), а также паста «Специальная» и некоторые другие средства. Способ их применения указан

на упаковке. Сухая горчица, питьевая сода также пригодны для мытья посуды, так как они обладают обезжиривающими свойствами. Однако алюминиевые изделия питьевой содой мыть не следует — они темнеют.

Стиральные порошки использовать для мытья посуды нельзя. Даже после длительного ополаскивания на ее поверхности могут сохраняться остатки химических веществ, небезразличных для организма человека.

Чистить посуду можно порошками «Светлый»,

«Санитарный-2», «Гигиена», «Пемоксоль», которые продаются в магазинах бытовой химии. После применения этих средств посуду следует вымыть с мылом. Пользуйтесь обычным хозяйственным или специальным мылом для мытья посуды — «Бикарбонатным». Оно отлично мылится в любой воде. Некоторые хозяйки опасаются, что в состав хозяйственного мыла входят небезвредные для человека вещества. Это не так, более того, хозяйственное мыло обладает антисептическими свойствами. Жир для

изготовления мыла поступает с мясокомбинатов и предприятий, производящих растительные масла, маргарин. Процесс варки мыла длительный, температура обработки высокая.

Ни тарелки, ни чашки вытирать полотенцем не стоит. Поставьте их в сушильный шкаф. Если вы сушите посуду на решетке, то прикрывайте ее марлей.

А. М. ГЛАДКИХ,  
врач

## Освещение рабочего места



Рабочее место должно иметь достаточное, равномерное и неслепящее освещение как днем, так и вечером. Наиболее гигиенично, когда интенсивное освещение рабочего места сочетается с хорошей освещенностью всего помещения. Это способствует повышению продуктивности работы, предупреждает утомление глаз.

Прежде всего позаботьтесь максимально использовать естественный свет. Если окна выходят на солнечную сторону, надо защитить глаза от прямых солнечных лучей легкими светлыми шторами или регулируемы́ми жалюзи. Как только солнце перестанет светить в окна, откройте полный доступ свету. И, конечно, не забывайте время от времени протирать оконные стекла, не загромождайте подоконники большим количеством растений.

В служебных помещениях светильники общего освещения устанавливаются либо так, чтобы свет распределялся равномерно по всей площади, либо непосредственно над рабочими местами. Для больших помещений наиболее удобны люминесцентные лампы, а в промышленных цехах — и некоторые другие типы газоразрядных ламп. В небольших комнатах и кабинетах одинаково пригодны и люминесцентные светильники и лампы накаливания.

Для дополнительного освещения рабочих мест используют настольные светильники с лампами накаливания или специальные светильники, встроенные в оборудование. Местные светильники с люминесцентными лампами целесообразны лишь в тех случаях, когда рабочее место нужно осветить особенно интенсивно, напри-

мер, в цехах часовых заводов, на производствах, где необходимо четко различать цвета, а также в помещениях, где естественное освещение даже в светлое время дня приходится дополнять искусственным.

Некоторые считают, что сочетание разных источников света, скажем, люминесцентных ламп и ламп накаливания или естественного света с искусственным, вредно для глаз. Эти опасения напрасны, гигиенисты допускают такие сочетания.

Особое внимание обратите на освещение рабочего места школьника. Его стол поставьте ближе к окну, желательно так, чтобы свет падал слева и спереди. Для вечерних занятий обязательно нужна настольная лампа, ее установите в переднем левом углу стола. Мощность лампочки 40—60 ватт. Абажур

должен надежно защищать глаза ребенка от слепящего света. Более удобны лампы на гибкой ножке: можно регулировать их положение в зависимости от роста ребенка и выполняемой работы. Помните, в комнате должен гореть и потолочный светильник!

Не рекомендуется освещать письменный стол одиночной люминесцентной лампой, так как она дает пульсирующий световой поток, который очень утомляет глаза.

Забываясь о хорошем освещении рабочего места, не забывайте и об экономии электроэнергии. Выключайте настольную лампу, когда занятия или работа окончены, а также во время перерыва.

З. А. СКОБАРЕВА,  
кандидат  
медицинских наук





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# «Медицинский вестник»

И ЖУРНАЛ

## «Здоровье»

### ОБЪЯВЛЯЮТ

СМБ — уникальное издание, не имеющее аналогов. Приобретенная в полном объеме, СМБ послужит не только Вам, но и Вашим детям, внукам, правнукам, так как содержит непреходящие ценности, связанные с сохранением главного достояния каждого человека — его здоровья.

«ЖИЗНЬ, ЕСЛИ ЗНАЕШЬ, КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЕЮ, ДОЛГА» — как нельзя актуален сегодня совет великого СЕНЕКИ. Когда «бесплатная» медицина разваливается на глазах, дефицит лекарств приобрел угрожающие размеры, а цена «страховки» или простой операции грозит подскочить до 30—40 тысяч рублей, на помощь Вам придет СМБ.

СМБ — Ваш советчик во всех ситуациях, с которыми сталкивается человек в течение жизни. В СМБ Вы найдете советы, как воспитывать ребенка, как ухаживать за больным, как сохранить семью и любовь до преклонных лет, как достойно устроить свою жизнь в старости, как простыми и доступными средствами поддерживать свое здоровье и достичь долголетия.

СМБ — Ваш первый помощник, если случилась беда.

СМБ — поможет Вам «ладить со своей болезнью» и пореже обращаться к врачам.

СМБ — Ваш собеседник, если Вы одиноки или в трудную минуту жизни испытываете потребность в общении с мудрым и деликатным другом.

Подписавшись на СМБ, Вы пригласите в свой дом в качестве советчиков известнейших отечественных и зарубежных ученых, специалистов по традиционной и нетрадиционной медицине, психологии семейной жизни, педагогов, юристов, психологов.

Краткое ориентировочное содержание томов СМБ.

**1. СОВЕТЫ БУДУЩЕЙ МАТЕРИ.** Школа отцов. Ваш ребенок. Уход за грудным ребенком. От игрушки до компьютера. Стадион в квартире. Животные в квартире. Талантливый ребенок. Трудные дети. Подросток. Друзья. Выбор призвания. Прививочный календарь. Детские болезни.

**2. РУССКИЙ НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК.** 400 рецептов известнейших русских знахарей, натуропатов, травников для лечения более 200 болезней.

**3. СТАРОСТЬ — НЕ БОЛЕЗНЬ.** Третий возраст: уход на пенсию. Проблемы со здоровьем. Питание в пожилом возрасте. Нарушение сна. Брак в пожилом возрасте. Взаимоотношения с детьми. Потери в семье, одиночество и психологическая поддержка. Как достойно встретить свой смертный час. Юридические консультации.

**4—5. УМЕЙТЕ ЛАДИТЬ СО СВОЕЙ БОЛЕЗНЬЮ** (2 тома). Советы ведущих ученых больным различными заболеваниями. Профилактика

обострений. Реабилитация после операций. Лечение. Питание. Соблюдение диеты. Режим труда и отдыха. Помощь родных. Сотрудничество врача и пациента: информированное согласие.

**6. ПИТАНИЕ.** Рациональное питание. Диетическое питание. Лечебное голодание. Диеты всех времен и народов. Кулинарные «секреты». Возрастные особенности питания. Профессия и характер питания.

**7. СЕМЬЯ** (ее функции, динамика семейных отношений). Молодые супруги. Интимная жизнь. Сексуальная гармония. Как сохранить любовь до глубокой старости. Болезнь и семья. Семейная психотерапия. Сексуальные консультации. Классификация сексуальных расстройств. Импотенция: диагностика и лечение. Европейские и восточные книги о любви. Позы любви. Развод. Неполная семья.

**8. НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ.** Приемы первой помощи. Уход за пожилым человеком. Уход за больным ребенком. Уход за тяжелобольным. Психически больной человек в семье.

**9. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.** Папа, мама, я — спортивная семья. Тренажеры в квартире и во дворе. Отдых всей семьей. Массаж и самомассаж. Мозаика оздоровительных методик (древних и современных, отечественных и зарубежных, в том числе восточных и европейских).

**10. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ.** Их выращивание, сбор, хранение, приготовление и использование. Фитобар в Вашем доме. Сбор лекарственных трав для лечения различных заболеваний, «профилактические» сборы. Травы в косметологии.

**11. АЗБУКА ГОМЕОПАТИИ.**

**12. ДОМАШНЯЯ АПТЕКА.** Лекарственные средства. Применение. Механизм действия. Противопоказания. Совместимость и несовместимость лекарств. Лекарства для детей. Особенности применения лекарств в пожилом возрасте. Аллергия и осложнения при применении лекарств. Аптечка для автомобиля. Аптечка в походе.

В дальнейшем серию СМБ планируется продолжить изданием жемчужин отечественной и зарубежной медицинской литературы, многие из которых пока не знакомы отечественным читателям.

Подписка проводится до 1 ноября 1992 года. Стоимость томов в розничной продаже будет в 2—3 раза дороже!

Рассылка производится наложенным платежом блоками по 4 книги в каждом по мере их выхода из печати. Чтобы стать подписчиком СМБ, следует перевести почтовым переводом 512 рублей (стоимость первого блока книг плюс НДС) по адресу: 119435, Москва-435, а/я 630. В графе «Для письменного сообщения» укажите свой полный адрес с индексом и припишете: «СМБ».

Специал. для справок: 197-96-54 (с 14 до 18).

### ПОДПИСКУ НА

«СЕМЕЙНУЮ  
МЕДИЦИНСКУЮ  
БИБЛИОТЕКУ» (СМБ)

в 12 томах

(3 блока по 4 тома

в твердых переплетах с иллюстрациями)  
Все тома подписчики получают в течение 1993—1994 гг.



# КАЗАЧЬИ СПОСОБЫ

Каких только нетрадиционных методов не перепробовали люди в своем стремлении стать сильнее, крепче, здоровее! Желание навсегда избавиться от недугов заставляет человека отправляться на поиски все новых и новых панацей. И как часто бывает — пути приводят в прошлое...

О чудодейственных возможностях восточных единоборств известно немало, гораздо больше, чем о возможностях наших собственных, исконно русских. Скорее всего вы мало что знаете о русском кулачном бое — старинном национальном боевом искусстве. На Руси оно существовало истарии, ведь необходимость защищать свою землю от врагов возникла в незапамятные времена.

Вы удивитесь: какое имеет отно-

шение к здоровью умение «махать кулаками»? Оказывается, самое прямое. Ведь это не только эффективное средство защиты, но и стройная, сложившаяся за многие столетия система оздоровления, психофизического тренинга, включающая в себя статические и динамические упражнения, оптимальный режим и рациональное питание.

С раннего детства казак постигал сложную науку защищать Отечество. Учился владеть саблей правой и левой руками, специальной джигитовке и, конечно же, кулачному бою, в который вступал сбитый с коня. Выходя на врага с голыми руками, он был не менее грозен, чем на коне и при оружии. Благодаря умению и детально отработанным приемам любой его

удар мог оказаться смертельным. Не случайно в некоторых станицах говорились: «Лучше уж ударить саблей, чем рукой».

Наши предки не занимались специальным развитием мускулатуры, к тому же в боевом искусстве всегда ценилась не только сила, а и умение, ловкость. Профессиональные бойцы были ладно скроены, жилисты и отменно здоровы! Умение хорошо двигаться, правильно распорядиться своим телом и остаться неуязвимым, сноровистость, гибкость — все это вырабатывалось многовековой практикой, передавалось из поколения в поколение.

Мудрость наших предков, их глубочайшие знания еще далеко не полностью постигнуты нами. А насколько

## «МАТРЕШКА»

Сядьте на пол. Спина прямая, плечи расправлены, руки упираются в пол (рисунок 1). Разведите выпря-



Взгляд направлен в сторону прямой ноги, носок которой оттянут на себя. Выполните упражнение, развернувшись в другую сторону и поменяв положение ног.

## «ПАУК»

Наклонитесь вперед и упритесь руками в пол, следя за тем, чтобы спина и руки составляли одну прямую линию (рисунок 3). 70% веса приходится на ноги.

## «ЗАТЯЖКА»

Примите положение, изображенное на рисунке 2. Спину выпрямите. Правым плечом постарайтесь коснуться правого колена. Если вам это с первого раза не удастся, не огорчайтесь. И ни в коем случае не пытайтесь выполнить упражнение через силу. Ладони развернуты таким образом, что пальцы «смотрят» друг на друга.

Оздоровительные возможности системы, возрожденной Воронежским центром нетрадиционных методов оздоровления, практически неисчерпаемы. Десять лет существования центра, сотни исцеленных, окрепших людей — прекрасное тому доказательство.



крепче были они, насколько сильнее был их дух! Подтверждения? Их много. В летописи Третьего Донского казачьего Ермака Тимофеева полка, составленной полковым священником А. Покровским, содержатся сведения за сто лет. Если учесть, что большую часть времени казаки проводили в походах, а зимой, в мороз, и осенью, в слякоть, жили под открытым небом, кажется невероятным, что в летописи упоминается лишь о десяти случаях лихорадки, а о простудах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, других болезнях — ни слова!

Нам не следует пренебрегать опытом, чудом сохраненным до наших дней. Оздоровительные возможности системы, возрожденной Воронежским центром нетрадиционных методов оздоровления под руководством Сергея Романова, практически неисчерпаемы. Десять лет существования центра, сотни исцеленных, окрепших людей — прекрасное тому доказательство. Верим, старый казачий способ и вам поможет обрести духовное и физическое здоровье!

**С. ЕГОРОВА,**  
журналист,  
**А. АРГУНОВ,**  
инструктор-методист

**Этот комплекс упражнений можно выполнять любой, кому не противопоказано заниматься общефизической подготовкой. Нет и возрастных ограничений. Умение сосредотачиваться, концентрировать свое внимание благотворно влияет на деятельность всего организма.**

Репродукция с автолитографии Е. Кибрика к повести Н. В. Гоголя «Тарас Бульба».

#### «ТАЧКА»

Сидя на полу, упритесь ладонями в пол (рисунок 4). Опираясь на руки и согнутую в колене правую ногу, постарайтесь приподняться над полом.

руки упритесь в пол. Левая нога с корпусом составляют 90°. Примите то же положение, повернувшись на левый бок.

Пять основных положений соединены между собой различными видами ударов, уклонов, перемещений. Их нужно проделывать, не вставая с пола. Постарайтесь найти эти перемещения-переходы сами. Они должны даваться легко и быть для вас естественными.

#### «МОТЫГА»

Помните, что взгляд направлен поверх вытянутого носка левой ноги. Выполните упражнение, поменяв положение ног.

При переходе из «паука» в «матрешку» вы можете выполнить кувырок, который у казаков назывался удар «мотыга» (рисунок 6). Если вам тяжело выполнить такое движение, просто присядьте на корточки, а уж затем сядьте на пол, принимая положение «матрешка».

#### «ФЛАЖОК»

Лежа на правом боку, вытяните вперед левую ногу и правую руку (рисунок 5). Кулаком согнутой левой

Учтите, упражнения комплекса можно выполнять в любом удобном для вас порядке. Последовательность их все время меняйте, придумывая новые переходы, связки между основными упражнениями.

Каждое движение выполните не менее 10 раз. Но если вы уже немолоды, ослаблены болезнью, уменьшите количество повторений, ориентируясь на свое самочувствие.

**С. РОМАНОВ,**  
руководитель Центра  
нетрадиционных  
методов оздоровления

Воронеж



Всем знакомо это жгучее сорное многолетнее растение: травянистое, высотой до 120 сантиметров, густо усаженное жгучими волосками с ползучим ветвистым стеблем. Листья супротивные, шириной до 8 и длиной до 17 сантиметров. Поверхность листьев и стеблей шершавая от торчащих волосков. Цветки мелкие зеленоватые, однополые, собраны в ветвистые колосовидные соцветия в пазухах листьев.

Крапива предпочитает засоренные места, растет у заборов, стен зданий, на окраинах садов и огородов, на лесных вырубках, во влажных лесах и по берегам рек.

Сбор листьев проводят все лето: с мая по август. Стебли срезают ножом и через 2—3 часа, когда листья перестают обжигать, их обрывают и подвяливают.

В крупных зарослях крапиву скашивают, подсушивают, а уже потом

обрывают листья. Сушат листья на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами без доступа солнечных лучей, так как на солнце листья обесцвечиваются и теряют биологически активные вещества. Можно сушить крапиву в печах при температуре 40—50°. Хранят сырье в бумажных пакетах и тканевых мешках не более двух лет.

Крапиву издавна применяли как лекарственное растение. Отвары из нее — хорошее кровоостанавливающее, ранозаживляющее средство. При соприкосновении с крапивой жгучие волоски, пропитанные кремнеземом (очень хрупкие и ломкие), ранят кожу. В ранку из внутренней полости волоска вытекает жидкость, содержащая муравьиную кислоту, которая раздражает кожу, вызывая сильное жжение. Потому-то свежие крапивные веники использовали как отвлекающее средство при заболеваниях суставов, ломоте.

В медицинской практике крапиву считают поливитаминным растением, хотя содержание в ней биологически активных веществ намного разнообразнее. Лист крапивы содержит значительное количество каротиноидов (50%), витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, целый спектр органических и минеральных веществ, микроэлементов. Среди них — флавоноиды, никотин, ацетилхолин, гистамин, кумарины, соли железа, марганец, медь, калий, кальций, барий.

Препараты крапивы нормализуют в организме липидный обмен, способствуют повышению содержания гемоглобина и увеличению количества эритроцитов, усилению основного обмена, повышению тонуса кишечника и сердечно-сосудистой системы, стимуляции регенерации и эпителизации пораженных тканей.

Крапива обладает желчегонным и противовоспалительными свойствами. Ее применяют как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных, маточных, кишечных и геморроидальных кровотечениях, в послеродовом периоде для усиления сокращений мускулатуры матки, ускорения процессов эпителизации ее слизистой оболочки.

Лист крапивы входит также в состав кровоостанавливающих, желудочных, витаминных и слабительных сборов. Его применяют при анемии, атеросклерозе, холециститах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при остром воспалении толстой кишки. Наружно — при лечении ран, ожогов, хронических трофических язв, экземы, себорейного дерматита, фурункулеза в виде ванночек или примочек из настоя или промытых мелко порезанных свежих листьев.

Настой из листьев предупреждает выпадение волос. После каждого мытья косметологи советуют смачивать им волосы, втирать в кожу головы.

В домашних условиях из листьев крапивы нетрудно приготовить водный настой. 2 столовые ложки сухих или 3 свежих измельченных листьев залейте стаканом горячей воды, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут, процедите, сырье отожмите и доведите объем полученного настоя кипятком до стакана. Настой хранят в холодильнике не более 2 суток. Принимать надо в теплом виде по 1/2—1/4 стакана до еды 3—5 раз в день.

В фармацевтической промышленности из листьев крапивы готовят жидкий экстракт на 70%-ном спирте, который принимают по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Экстракт входит в состав широко известного препарата аллохол.

## Крапива двудомная

Рисунок  
А. ЮДИНА



В. З. ГУСЕЙНОВА,  
кандидат  
фармацевтических  
наук



Ю. С. НОРВАЙШЕНЕ,  
кандидат  
медицинских наук,

Ч. Б. НОРВАЙША —  
лауреаты Всесоюзных  
и международных конкурсов  
бальных танцев

# САМБА



Самба напоминает веселый легкий бег. Следуя за музыкальным ритмом, вы почувствуете себя лучше, бодрее. Ее можно включать в занятия утренней гимнастикой, чередуя с другими уже знакомыми вам танцами.

Для самбы подойдет любая мелодия с ритмом две четверти. Это значит, что на каждый такт приходится два счета — «раз» — «два». Между ними есть еще небольшая пауза — «и», во время кото-

рой танцующий готовится к выполнению следующего движения. Ритм самбы без труда различим в любой латиноамериканской мелодии.

Темп танца может быть и очень быстрым и достаточно медленным. Это зависит от вашего желания, возраста, физических возможностей.

Основной шаг самбы очень прост.

Итак, комната проветрена, живот подтянут, руки согнуты в локтях на уровне пояса. Во

время танца они свободно двигаются, как при беге. Тяжесть тела на правой ноге «Раз» — левой ногой шаг вперед, мягко сгибая колено (фото 1); («и») — вытянуть правую ногу назад и частично перенести тяжесть тела на носок (фото 2); «два» — переносим тяжесть тела на левую ногу, слегка сгибаем колено (фото 3).

Следующее танцевальное движение — обычный бег на месте. Начинаем с левой ноги (фото 7). Считаем «раз», «два», «три», «четыре». На счет «четыре» тяжесть тела переносим на правую ногу (фото 8) и одновременно делаем поворот вправо на 90 градусов (фото 9).

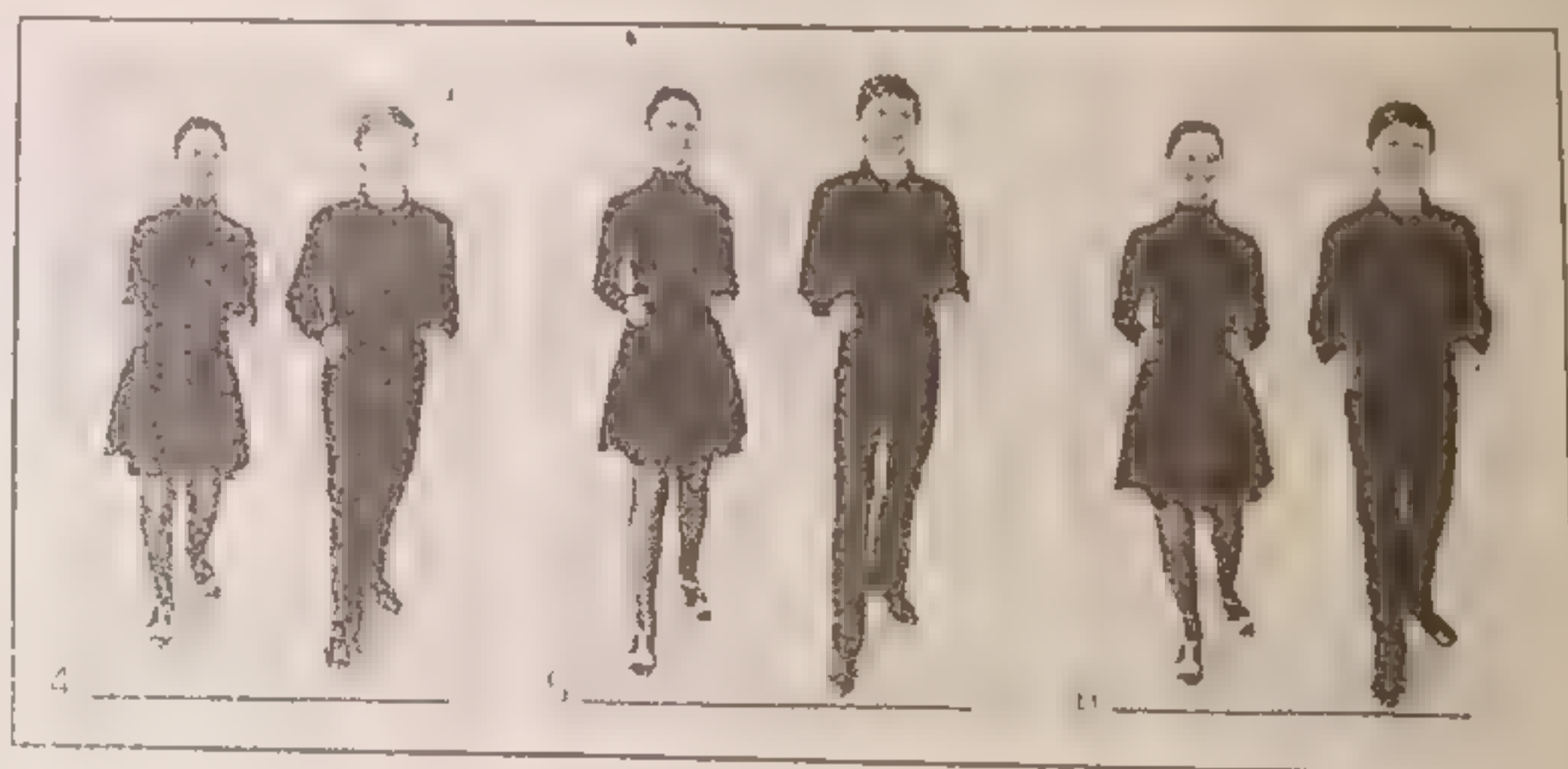
Теперь вы будете «бежать» в другую сторону, но на



Второй такт с правой ноги «Раз» — правой ногой шаг вперед, легко сгибая колено (фото 4); («и») — вытянуть левую ногу назад и частично перенести тяжесть тела на носок (фото 5); «два» — переносим тяжесть

счет «четыре» еще раз повернитесь вправо на 90 градусов. Таким образом, за восемь тактов вы повернетесь на 360 градусов и вернетесь в исходное положение.

Повторите основной шаг, начиная с левой ноги. Протан-



тела на правую ногу, слегка сгибаем колено (фото 6).

Этим основным шагом самбы вы можете двигаться по кругу столько, сколько вам хочется. Если комната мала, танцевать можно на месте

цевав два такта, повторите бег на месте (на восемь тактов). Дышите ровно и свободно и, конечно же, улыбайтесь. Самба подарит вам хорошее настроение, сделает вас выносливее и подвижнее, укрепит мышцы.





# ИНЪЕКЦИИ ИНСУЛИНА УМЕЙТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

Сахарный диабет — хроническое заболевание, при котором в результате недостатка в организме гормона поджелудочной железы — инсулина возникают нарушения углеводного, жирового и белкового обмена. Для лечения сахарного диабета используют диету, сахароснижающие таблетки и инъекции инсулина. Очень важно больным диабетом уметь самим делать себе инъекции инсулина.

## КАК НАБИРАТЬ ЛЕКАРСТВО В ШПРИЦ

После стерилизации шприца, игл и пинцета воду осторожно сливают. Пока они остывают, снимите ножом кружок с алюминиевого колпачка, которым закрыт флакон с инсулином, протрите спиртом резиновую пробку, вымойте руки с мылом и, не закрывая ими кран и не вытирая их полотенцем, протрите кончики пальцев ваткой, смоченной спиртом. Возьмите пинцет из стерилизатора и с его помощью выньте и соберите шприц, не касаясь руками поршня, наконечника шприца и иглы. Когда шприц собран, наденьте на него толстую иглу и несколькими движениями поршня удалите капли воды.

Поршень шприца ставят немного выше метки, соответствующей вводимой дозе инсулина. Проколите иглой резиновый колпачок и, введя иглу вглубь на 1—1,5 сантиметра, выжмите во флакон имеющийся в шприце воздух. Затем поверните его иглой вверх (флакон находится над иглой) и наберите инсулин на 1—2 деления больше необходимой дозы. Вытащите иглу из резинового колпачка, а потом снимите со шприца; пинцетом наденьте на шприц тонкую иглу, вынув из нее мандрен. Слегка надавите на поршень, чтобы удалить воздух из шприца, и дайте стечь с кончика иглы одной-двум каплям лекарства (это те самые лишние 1—2 деления). Теперь можно делать инъекцию.

## КАК ВВОДИТЬ ИНСУЛИН

Инсулин вводят подкожно в наружную поверхность плеча, бедер, ягодиц, центральную область живота и под лопатки. Самому удобнее делать инъекции инсулина в бедро.

Место инъекции протрите спиртом. Большим и указательным пальцами левой руки соберите кожу в толстую складку и с размаху проколите ее почти параллельно поверхности. Игла должна войти в кожу на 1—1,5 сантиметра. После этого распустите складку и медленно нажимайте на поршень указательным или большим пальцем.

Следите, чтобы инсулин не вытекал из шприца. Доза введенного лекарства должна быть очень точной.

Когда поршень вошел в шприц до упора и в нем не осталось лекарства, к месту укола приложите кусочек ваты, смоченной спиртом, и медленно извлеките иглу. Массировать образовавшуюся припухлость не надо, чтобы не ускорять поступление инсулина в кровь. Не следует также делать инъекции в одно и то же место.

Уезжая в отпуск или в командировку, вы можете воспользоваться футляром со спиртом для хранения шприца и иглы в стерильном состоянии. Перед инъекцией надо тщательно удалить остатки спирта из шприца и иглы, так как спирт, попав в инсулин, ослабит его действие.

## ЧТО НАДО ИМЕТЬ ДОМА ДЛЯ ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА

Специальный шприц емкостью 1 или 2 миллилитра (грамма) или с градуировкой в единицах, несколько игл (2—3 больших, чтобы набирать лекарство, и 3—4 тонких — для его введения), пинцет, вату, спирт. Следует запастись стерилизатором или выделить небольшую кастрюлю с крышкой.

Перед каждой инъекцией разобранный шприц, иглы с мандренами (тонкими проводочками, вставленными внутрь и защищающими иглы от загрязнения) и пинцет промойте, залейте холодной кипяченой водой и кипятите в закрытом стерилизаторе или кастрюле в течение 15 минут. Если шприцы и иглы новые, то в первый раз их кипятят 40—45 минут.

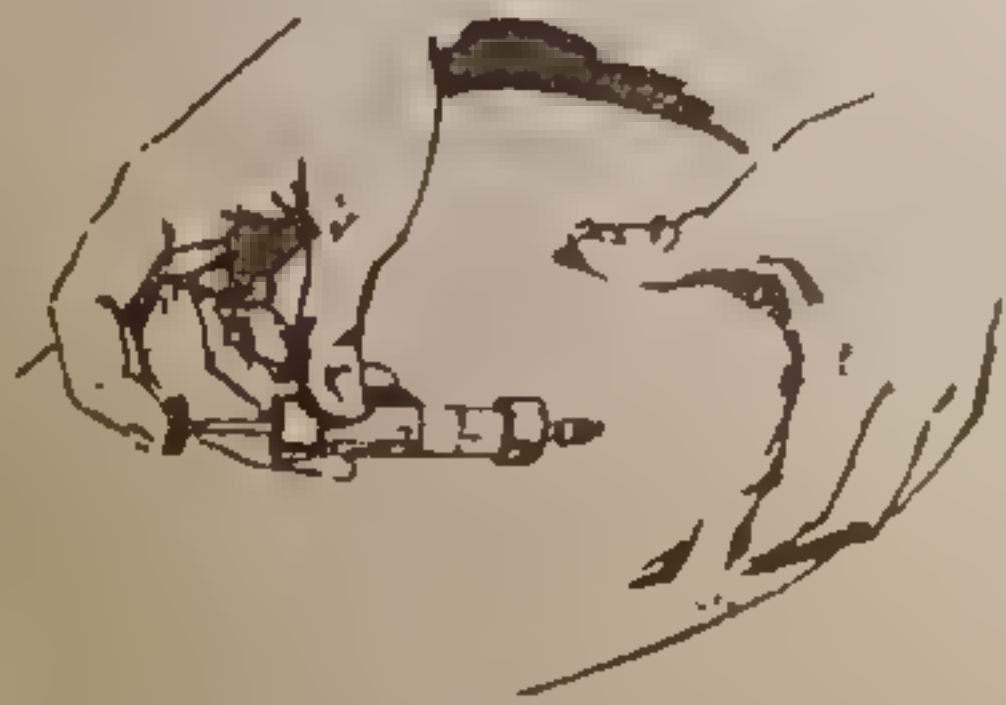
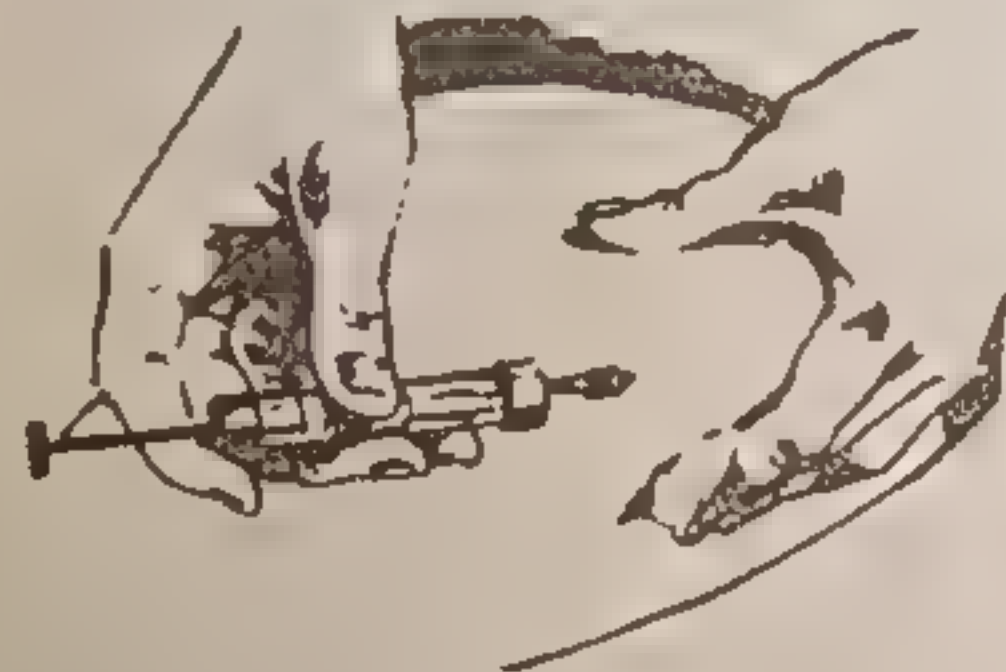
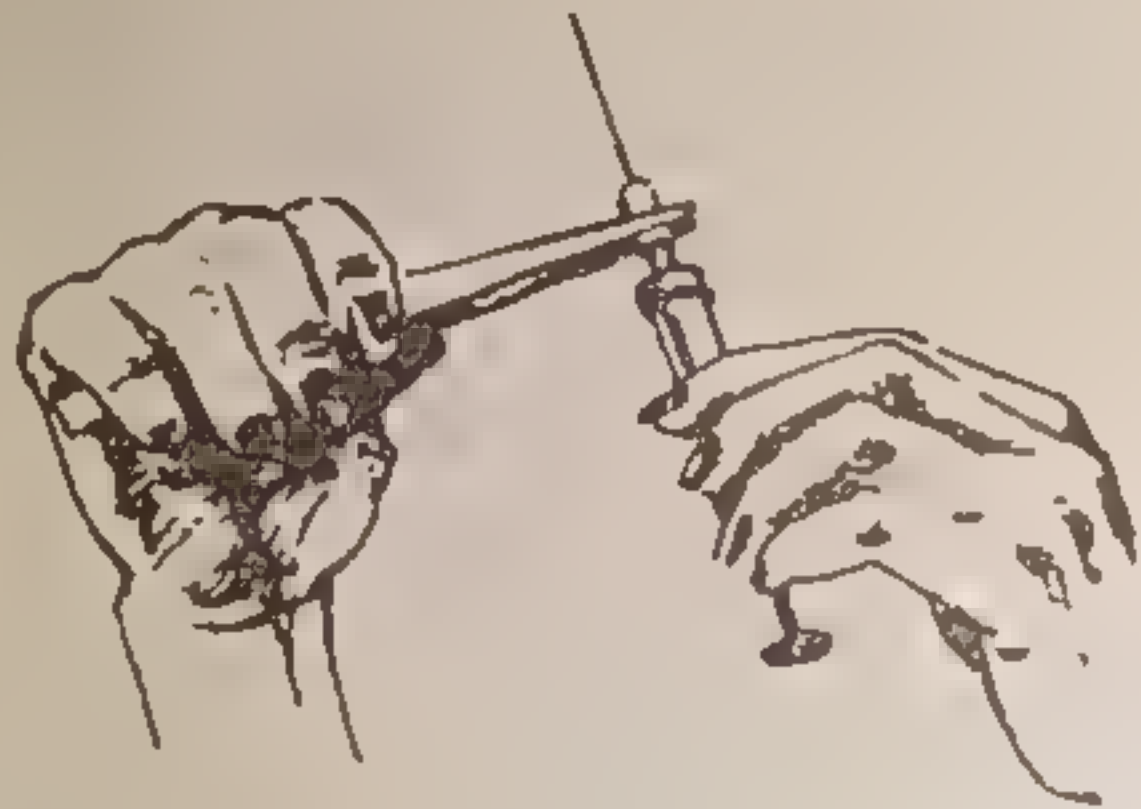
## СКОЛЬКО НАБИРАТЬ ЛЕКАРСТВА

Рассчитать это надо заранее. На каждом шприце есть определенное количество делений. Надо знать, сколько единиц инсулина содержится в каждом делении. Расчет производят так: в одном миллилитре содержится 40 единиц инсулина. 40 единиц делят на число делений и получают количество инсулина в одном делении. Например, в одном миллилитре шприца 20 делений, следовательно, в одном делении содержится 2 единицы инсулина (40:20). Если больному надо ввести 16 единиц инсулина, то следует заполнить лекарством 8 делений шприца (16:2). Сейчас выпускаются одnogраммовые шприцы, в которых 10 делений. Каждому делению соответствует 4 единицы инсулина (40:10). При необходимости ввести 16 единиц инсулина таким шприцем его наполняют на 4 деления.

Инсулин выпускается в стандартной упаковке. Во флаконе 5 миллилитров препарата, или 20 единиц. Таким образом, один флакон предназначен на несколько инъекций. Оставшееся лекарство, так же, как и еще не использованные флаконы, следует хранить в темном прохладном месте, лучше всего в холодильнике, на полочках дверцы, не допуская замораживания препарата.

Если используется инсулин пролонгированного действия, то перед набором его в шприц надо встряхнуть флакон до образования однородной смеси.

Вынутый из холодильника препарат перед введением надо согреть до комнатной температуры, подержав в помещении примерно 30 минут.





Кандидат  
медицинских наук  
Ю. С. НОРВАЙШЕНЕ,  
Ч. Б. НОРВАЙША —  
лауреаты Всесоюзных  
и международных конкурсов  
бальных танцев

# ТАНГО

На двух предыдущих уроках вы постигли азы танцевальной азбуки — научились координировать свои движения, делать их под музыку, двигаться легко, свободно и даже немного импровизировать. Благодаря регулярным занятиям окрепли ваши мышцы, исчезло чувство скованности в суставах. Нагрузка на опорно-двигательный аппарат во время танцев значительно его укрепила: нормализовался тонус мышц, повысилась эластичность связок, увеличилась подвижность грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника. Вы словно помолодели.

Однако до сих пор во время танцев почти без движения оставалась ваша шея. А шейные позвонки тоже нуждаются в тренировке. Шейный остеохондроз — очень распространенный недуг, который влечет за собой немало функциональных расстройств — головную боль и боль в сердце, нарушение координации движений, ухудшение памяти. Предупредить его развитие поможет танго: быстрые и резкие повороты головы, характерные для этого танца, — прекрасное профилактическое средство.

Возьмите пластинку с мелодией в ритме танго и сделайте под музыку небольшую разминку для шеи. На счет «раз» — резко поверните голову влево, на «два» — прямо, на «три» — вправо, на «четыре» — прямо.

Танго танцуют в паре. Партнерша встает лицом к партнеру, голова повернута влево на 45 градусов. Правая рука в левой руке партнера, локти этих рук подняты до уровня плеч. Правая рука партнера — на левой лопатке партнерши. Левая рука партнерши на правом предплечье партнера (фото 1). Сначала научитесь просто ходить в паре. Партнер с левой ноги вперед, партнерша с правой ноги назад. Идите, не напрягая ног, как обычно. Шаг делается медленно на



1



3



5

два счета «раз», «два». Два медленных шага — это один такт музыки. Считая про себя — «раз», «два» или просто произнося слово «медленно» (как бы растягивая слоги), сделайте круг по комнате.

Теперь освоите быстрый шаг: на счет «раз» сделайте быстрый шаг (вместо счета можно коротко сказать про себя «быстро»).

См. «Здоровье» №№ 1, 4  
за 1984 год.





Азиатский скорпион  
и сольпуга

# ОСТОРОЖНО: СКОРПИОНЫ И ЯДОВИТЫЕ ПАУКИ!

Рисунки Н. КОНДАКОВА



Кавказский скорпион



Каракурт



Сколородра



Паук-крестовик



Тарантул в позе  
угрозы

век становится вялым, апатичным, ощущает тяжесть во всем теле.

Какая же помощь должна быть оказана пострадавшему? Прежде всего НЕ ПОЗЖЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ ДВЕ МИНУТЫ МЕСТО УКОЛА СКОРПИОНА ИЛИ УКУСА ДРУГИХ ЧЛЕНИСТОНОГИХ СЛЕДУЕТ ПРИЖЕЧЬ СПИЧКОЙ, ЧТОБЫ РАЗРУШИТЬ ЯД. Он проникает неглубоко в ткани, поэтому прижигание целесообразно, в то время как оно совершенно бесполезно при укусе ядовитыми змеями, у которых зубы достаточно длинные и яд попадает в глубоко лежащую мышечную ткань. ЕСЛИ УКОЛ ИЛИ УКУС ПРИШЕЛСЯ В НОГУ ИЛИ РУКУ, ТО ПО ВОЗМОЖНОСТИ НАДО ОБЕСПЕЧИТЬ НЕПОДВИЖНОСТЬ КОНЕЧНОСТИ: НОГУ ПРИБИНТОВАТЬ К ДРУГОЙ НОГЕ, РУКУ ЗАФИКСИРОВАТЬ В СОГНУТОМ ПОЛОЖЕНИИ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ (ЧАЙ, ВОДА, МОЛОКО).

НАИБОЛЕЕ ДЕЙСТВЕННО ПРИ УКОЛЕ ИЛИ УКУСЕ ЯДОВИТЫХ ЧЛЕНИСТОНОГИХ ВВЕДЕНИЕ СЫВОРОТКИ—ПРОТИВОСКОРПИОНОВОЙ, ПРОТИВОКАРАКУРТОВОЙ, А В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ — ПОЛИВАЛЕНТНОЙ ПРОТИВОЗМЕИНОЙ ИЛИ «АНТИКОБРА».

Болезненны укусы крупных пауков-крестовиков, хотя случаются они редко. На месте укуса сколопендры появляется отек. А вот сольпуги, считавшиеся ядовитыми, на самом деле ядовитых желез не имеют, их пищеварительный сок также не ядовит. Неприятные ощущения после укуса связаны, по-видимому, с попадающей в организм инфекцией.

Для предупреждения укула скорпиона или укуса ядовитых пауков следует помнить, что они ведут сумеречный и ночной образ жизни. Поэтому ПРИ НОЧЕВКАХ В МЕСТАХ ОБИТАНИЯ ЯДОВИТЫХ ЧЛЕНИСТОНОГИХ НАДО СОБЛЮДАТЬ ОСТОРОЖНОСТЬ. УКЛАДЫВАЯСЬ СПАТЬ, НАТЯГИВАЙТЕ ПОЛОГ ПАЛАТКИ И ТЩАТЕЛЬНО ПОДВОРАЧИВАЙТЕ ЕГО КРАЯ ПОД ПОСТЕЛЬ, ЧТОБ ТКАНЬ НЕ КАСАЛАСЬ ТЕЛА. ПРОВЕРЯЙТЕ ПОСТЕЛЬ, ОБУВЬ, СКЛАДКИ ОДЕЖДЫ, КУДА МОГУТ ЗАПОЛЗТИ СКОРПИОНЫ И ПАУКИ. Бывали случаи, когда скорпионы залезали под рубашку и при легком шевелении человека наносили ему укол.

Осторожность нужна и при обследовании почвы, растительности: в щелях и норах могут быть каракурты, особенно опасные в период миграции.

ПОСЛЕ УКОЛА СКОРПИОНА ИЛИ УКУСА ЯДОВИТОГО ПАУКА, ОКАЗАВ ПОСТРАДАВШЕМУ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ, НАДО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОСТАВИТЬ ЕГО В БЛИЖАЙШЕЕ ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ.

И. А. ВАЛЬЦЕВА,  
доктор  
биологических  
наук

Отряд скорпионов весьма многочислен—около 600 видов. В нашей стране они обитают в Средней Азии, Закавказье, Нижнем Поволжье, в самых разнообразных местах—от лесов до пустынь. Скорпионы некоторых видов поднимаются в горы на высоту до 3—4 тысяч метров над уровнем моря.

Последствия укула скорпиона различны в зависимости от его вида, места укула, возраста пострадавшего и его индивидуальной чувствительности к яду. Наиболее опасны укулы тропических видов и крупных по размерам скорпионов, а также если укол пришелся в голову, лицо, шею.

Яд скорпионов оказывает токсическое действие на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. В месте укула скорпиона пострадавший ощущает сильную боль, возникает отек тканей, на коже образуются пузырьки, наполненные прозрачной жидкостью. Учащается сердцебиение, температура тела слегка повышается, возникает головная боль, рвота, сонливость, озноб, слабость, нежелание двигаться. Через 15—30 минут появляются судороги, подергивание мышц рук, ног, лица, выступает холодный пот, нарушается ритм сердца. Иногда состояние пострадавшего на время улучшается, а затем вновь наступает ухудшение. В тяжелых случаях возникает внезапная остановка дыхания.

Ядовитые пауки в отличие от скорпионов, обитающих в основном в южных регионах, встречаются и в других районах.

Яд одних пауков вызывает местное поражение тканей (омертвление и разрушение клеток кожи и прилегающих мышц), яд других оказывает сильное действие на весь организм и в первую очередь на центральную нервную систему.

Наиболее опасен каракурт («черная вдова»). Он встречается в пустынной и степной зоне Средней Азии, в Крыму, на Кавказе. Излюбленные места обитания каракурта—полынные степи (целина), пустоши, склоны оврагов, берега арыков. Гнездится паук в земле, занимая норы гры-

зунов и другие углубления, а при усилении жары ищет более затененные места. В июне—июле пауки активно перемещаются, в это время резко возрастает и число пострадавших от их укусов. КАРАКУРТ АКТИВЕН НОЧЬЮ, НО ОПАСЕН И ДНЕМ, ЕСЛИ НАСТУПИТЬ НА НЕГО БОСОЙ НОГОЙ ИЛИ ЗАХВАТИТЬ РУКАМИ С ТРАВЫ ИЛИ ЗЕМЛЕЙ.

Высокой токсичностью обладает яд самки каракурта. Это паук средней величины (10—20 миллиметров) с черным телом, усеянным красными точками. Самец мельче (4—7 миллиметров) и не имеет столь характерной окраски.

Яд каракурта в 15 раз сильнее яда одной из самых грозных змей—гремучей. После укуса на коже появляется маленькое красное пятнышко, которое быстро бледнеет. Через 10—15 минут возникает острая боль в области живота, поясницы, груди, сильное беспокойство, возбуждение, страх смерти. У пострадавшего немеют ноги, затрудняется дыхание, появляются рвота, головная боль. Лицо приобретает синюшный оттенок. Частота сокращений сердца падает, пульс аритмичен. Состояние крайнего возбуждения сменяется общей слабостью, вялостью, однако чувство беспокойства сохраняется. Через 3—5 дней кожа покрывается сыпью и состояние пострадавшего несколько улучшается. Выздоровление начинается через две-три недели, однако длительное время человек чувствует общую слабость. Если пострадавшему не оказать своевременную помощь, через 1—2 дня может наступить смерть. Яд этих пауков бывает смертелен даже для таких животных, как верблюды, лошади.

Из других ядовитых пауков следует указать на южнорусского тарантула. Он обитает в пустынях, полупустынях и лесостепи, иногда по долинам рек проникает на север, в лесную зону.

Наиболее опасны самки тарантулов в конце лета. Но яд этого паука слабее яда каракурта. Отмечаются местные явления—отек, сильная боль. Челю-



не считаясь с тем, что оборудование работает на износ! А пресловутый остаточный принцип в отношении к человеку? Все это, конечно, не могло не обострить проблему. Сегодня необходима не просто всеобщая экологическая грамотность, но и всеобщая экологическая ответственность. Буквально всех и каждого!

Столкнулись мы и с таким фактом: совет трудового коллектива коксохимического завода высказался против закрытия старых коксовых батарей, хотя это записано в одном из правительственных постановлений.

Но оставлять такое производство в центре города нельзя, так как отходы коксохимии одни из самых токсичных. А у людей своя точка зрения. Химикам предоставляется ряд льгот: бесплатно выдается молоко, сокращен рабочий день, увеличен отпуск, они раньше выходят на пенсию. И терять это, конечно, им не хочется. А с перепрофилизацией, скажем, на машиностроительную продукцию уйдут эти льготы. Но настало время переоценивать узкогрупповые интересы. Возможно, коксохимиков (а половина коллектива — женщины) могли бы убедить факты, о которых нам рассказали в горздравотделе заместитель заведующего Т. В. Шевелева и главный акушер-гинеколог Т. В. Лопатина.

**Е**ще 8 лет назад в городе хватало одного отделения для лечения новорожденных, появившихся на свет с отклонениями в здоровье. Сегодня, когда выросло еще с десятков мощных химических производств, действуют 30 коек для новорожденных с нарушениями нервной системы, 30 — для недоношенных детей, открыли специализированное отделение на 60 коек для невынашивающих беременность. Еще и в гинекологических отделениях выделили койки для беременных с угрозой выкидыша. По сути, все 100% женщин, готовящихся к материнству, состоят в группе риска.

Загрязнения атмосферного воздуха сегодня негативно влияют на любого жителя города, хотя в нем есть менее и более загазованные районы. Так вот, жители последних значительно чаще обращаются за скорой медицинской помощью и почти в полтора раза чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Особенно наглядны результаты проведенного Кемеровским медицинским институтом обследования детей. Ученые не только проанализировали заболевае-

мость, но и провели эксперименты на животных, которые достоверно подтвердили ведущую роль в ее росте факторов загрязнения окружающей среды.

Например, в кварталах с наиболее высоким уровнем загрязнения атмосферы болезни органов дыхания у детей возникают в 7,2 раза, а сердечно-сосудистой системы в 4,6 раза чаще, чем у их сверстников, живущих в более благополучных районах.

Надо сказать, что медицинские работники Кемерова все активнее сотрудничают с Кузбасским региональным центром контроля окружающей природной среды. Комплексный анализ состояния здоровья людей и экологической обстановки позволяет им сделать более весомыми аргументы в спорах с производственниками, более убедительной пропаганду экологических знаний.

Трижды в день 12 стационарных постов в разных районах города замеряют содержание в атмосферном воздухе 20 веществ. Этого, конечно, мало, ведь в воздушную среду Кемерова выбрасывается около 160 токсичных компонентов. Для определения многих из них еще не разработаны методики, не хватает приборов. Но уже на трех постах в городе установлена самая современная отечественная аппаратура автоматической регистрации основных воздушных загрязнений. Такая есть еще в Ленинграде. Она позволяет через каждые полчаса узнавать содержание окиси углерода, окислов азота и сернистого ангидрида. Эта аппаратура — будущее контрольной службы, и надо надеяться, что с созданием Госкомприроды СССР станет реальностью объективный круглосуточный контроль за выбросами. А пока данные заводских лабораторий очень расходятся

с замерами контрольных служб; виновников аварийных выбросов, особенно ночью, приходится буквально «ловить за руку».

Сегодня обстановка в Кемерове такова, что нужно говорить не о сохранении природного равновесия, а об экологической безопасности. Нельзя жить надеждой на то, что новые производства будут чистыми. Надо наводить порядок на действующих, в срок вводить и обновлять очистные сооружения, внедрять безотходные технологии, добиваться высокой технологической дисциплины и культуры на каждом производстве, быстрее вводить экономическую систему контроля.

И, безусловно, развивать гласность. В Кемерове в этом направлении уже начинают активно действовать. Местные газеты печатают экологические бюллетени, острые корреспонденции. Местное телевидение проводит встречи жителей с руководителями служб, ответственных за охрану окружающей среды. Учет всех мнений, надо полагать, поможет найти оптимальный выход из той или иной ситуации.

Демократизация — вот путь решения даже самых сложных проблем жизни общества, в том числе и экологических.

Ю. Г. ФЕЛЬДМАН,  
профессор,  
руководитель лаборатории  
санитарной охраны  
атмосферного воздуха  
НИИ общей и коммунальной  
гигиены имени А. Н. Сысина  
АМН СССР,

Н. МЕНЬШИКОВА,  
специальный корреспондент

Кемерово — Москва

## ФИЛЬТР ДЛЯ НЕМАНА

В Гродно, на берегу Немана вошла в строй третья очередь комплекса городских очистных сооружений. Теперь вся система пропускает в сутки 150 тысяч кубометров сточных вод — почти вдвое больше, чем прежде. Освобожденная с помощью особых бактерий от механических примесей и обогащенная кислородом вода возвращается в реку. К установке подключены промышленные предприятия и жилые микрорайоны областного центра.

До конца пятилетки предусмотрено строительство и расширение очистных сооружений в других городах и поселках области, что будет во многом способствовать охране чистоты малых рек.

К. Я. БОЛОТЕВИЧ, корр. ТАСС



# ВАЛЕРИАНА, ПУСТЫРНИК, ПИОН

Д. А. МУРАВЬЕВА,  
профессор

Среди большого количества психотропных средств, которые в основном имеют синтетическое происхождение, скромное, но заслуженное место занимают три лекарственных растения — валериана, пустырник и пион. Растения эти широко применяются в медицинской практике при лечении различных невротических состояний. Их успокаивающее действие на центральную нервную систему обусловлено подавлением процесса возбуждения и усилением процесса торможения.

По силе успокаивающего эффекта эти растения уступают синтетическим психотропным средствам, таким, как фенотепам или мезепам, но зато не вызывают сонливости и некоторых других нежелательных реакций.

**ВАЛЕРИАНА** ЛЕКАРСТВЕННАЯ свое ботаническое название получила, возможно, от латинского слова *valere* — быть здоровым.

Это многолетнее травянистое растение из семейства валериановых имеет короткое корневище, от которого отходят многочисленные тонкие длинные корни. На первом году образуется только розетка прикорневых листьев, а на втором вырастает стебель до 1,5 метра высотой и растение зацветает. Листья у валерианы непарноперисторассеченные, цветки бледно-розовые, душистые, соб-

ранные в крупные щитковидные соцветия.

Известно большое число разновидностей валерианы лекарственной, различающихся по форме листа и мощности корневища. Произрастает валериана на самых различных почвах и в разных местах, чаще всего на лесных полянах, в поймах рек, хотя некоторые разновидности растения облюбовали сухие склоны гор.

Валериана распространена на всей территории нашей страны, за исключением только Крайнего Севера и пустынь Средней Азии. Массовый сбор без должной охраны естественных зарослей привел к тому, что валериану редко встретишь в природе. По этой причине растение давно стало промышленной культурой и выращивается в совхозах «Союзлекарпрома».

Заготавливают корневища с корнями. Их отмыывают от земли, подвяливают 1—3 дня на открытом воздухе, а затем подвергают медленной сушке при температуре около 40°. Свежие корни светлые и почти без запаха, в процессе медленной сушки они постепенно становятся темно-бурыми и приобретают характерный «валериановый» запах.

В корневищах и корнях содержатся эфирное масло и свободная изовалериановая кислота. Долгое время основному компоненту эфирного масла — борнеолу в соединении с изовалериановой кислотой (борнилизовалерианат) приписывалось специфическое действие валерианы. В настоящее время с полным основанием к этим веществам должна быть присоединена новая группа веществ, обнаруженных в валериановом корне и названных валепотриатами.

Из валерианового корня готовят водный настой

из расчета 6—10 граммов сырья на 220 миллилитров воды. В настой часто добавляют другие успокаивающие лекарственные средства, такие, как натрия бромид, настойку пустырника. Настойку валерианы нередко сочетают как с другими седативными, так и сердечно-сосудистыми средствами (ландыш, боярышник). Многие комплексные препараты, отечественные или поступающие из-за рубежа, начинаются со слова «вало» (валокормид, валоседан, валокордин), что лишний раз говорит о значении валерианы как седативного средства. Валериановый корень входит в состав успокоительных и желудочных сборов. Препараты валерианы врачи назначают при нервном возбуждении, бессоннице (облегчает наступление сна), заболеваниях сердечно-сосудистой системы, спазмах желудка и кишечника.

Потребности в валериане велики. Выращиваемого совхозами, казалось бы, такого большого количества сырья — 1000 тонн сухого корня в год — явно не хватает. Поэтому всем, кто имеет садовые участки, я бы советовала выращивать валериану на грядках. Это растение, которое каждому нелишне иметь в своей аптечке, скромной красотой и душистыми цветками придаст к тому же особый колорит садовому участку.

**ПУСТЫРНИК.** Каждый из нас, едва посмотрев на рисунок, скажет, что он знает растение, которое метко называли пустырником. В России оно известно как глухая крапива, сердечная трава, на Украине — собачья крапива, сердечник. В других республиках существуют свои названия. Место обитания пустырника — действительно пу-

стыри, выгоны, залежи, склоны, обрывы.

В качестве лекарственных растений используют три вида пустырника — пятилопастный (или волосистый), сердечный (или обыкновенный) и сибирский. В Прибалтике, Белоруссии преобладает пустырник сердечный, на остальной европейской части СССР, в Крыму и на Кавказе более распространен пустырник пятилопастный, а за Уралом — пустырник сибирский.

Все виды пустырника — крупные многолетние травянистые растения с типичными для семейства губоцветных признаками: четырехгранным стеблем, цветками с двугубным венчиком, собранными в мутовки в пазухах верхних листьев; стебли и листья опушенные.

В народной медицине пустырник был известен давно, но фармакологи и клиницисты стали изучать его лишь в начале 30-х годов в Москве и в Томске.

Заготавливают пустырник во время цветения: собирают только цветущие верхушки. Из высушенного сырья изготавливают жидкий экстракт, настойку, водный настой (из расчета 10—15 граммов сырья на 230 миллилитров воды). Входит пустырник и в состав успокаивающих сборов.

По своим свойствам препараты этого растения близки к валериане: они действуют успокаивающе при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, стенокардии, снижают артериальное давление на ранних стадиях гипертонической болезни, улучшают сон и общее самочувствие в особенности при сердечной слабости после перенесенного гриппа и других инфекционных заболеваний.

При всей очевидности



ной целью и под контролем показателей свертываемости крови.

К числу самых тяжелых осложнений, вызываемых ОК, относится венозная тромбоэмболия — закупорка вены образовавшимся тромбом. Однако по мере того как усовершенствовались гормональные препараты, за счет снижения дозы гормонов в 2—3 раза частота этого опасного осложнения значительно снизилась, и сейчас она сведена к минимуму (1:100 000). Но надо помнить, что в жизни возможны ситуации, когда возникает риск образования тромбов, например, в послеоперационном периоде. Поэтому, если женщине предстоит какое-либо хирургическое вмешательство, то за 6 недель до этого надо прекратить прием ОК и возобновить его не ранее, чем через 4 недели после операции.

Другое редкое осложнение, развивающееся при бесконтрольном применении ОК и преимущественно у женщин с ожирением — инфаркт миокарда. Но вот что существенно: вероятность инфаркта определяется не столько длительностью приема ОК, сколько возрастом женщины: до 35 лет она практически отсутствует, риск развития этого заболевания появляется у женщин после 40 лет и чаще — у курящих.

Таким образом, при всех неоспоримых достоинствах ОК, их нельзя принимать всем. Более чем двадцатилетний опыт широкого применения ОК подтвердил, что они по праву занимают одно из первых мест в арсенале современных контрацептивов. Но при одном обязательном условии — когда их подбирает врач! Ведь только специалист может учесть противопоказания, сопоставить их с индивидуальными особенностями гормональной системы женщины, с ее возрастом, определить длительность курса и вид ОК.

Если при применении гормональных контрацептивов появляется головная боль, боль в груди или ногах, надо немедленно обратиться к врачу.

«Я слышала о «рижском» методе закаливания. Говорят, его можно применять и в детских садах, и дома. Расскажите, пожалуйста, подробнее об этом методе».

Н. Петрова,  
Зарайск

## РИЖСКИЙ МЕТОД ЗАКАЛИВАНИЯ

Метод закаливания, о котором вы спрашиваете, с 1983 года применяется в дошкольных учреждениях Риги и других городов Латвии. А подсказали его нам наблюдения за детьми: вода в Рижском заливе почти всегда прохладная, но ребята, которые в летние дни гуляют вдоль побережья по щиколотку в воде, обычно меньше болеют. Объясняется это тем, что раздражение рецепторов кожи стоп прохладной морской водой оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему ребенка, повышает холодоустойчивость организма.

Вот мы и решили создать в детских садах условия для «морских прогулок». Для этого на дно большой ванны насыпаем мелкие камушки — гальку, ванну наполняем 1—2%-ным раствором поваренной соли (из расчета 10—20 граммов соли на 1 литр воды) так, чтобы вода покрывала лодыжки ребенка. Ежедневно дети ходят по камушкам в течение двух минут,

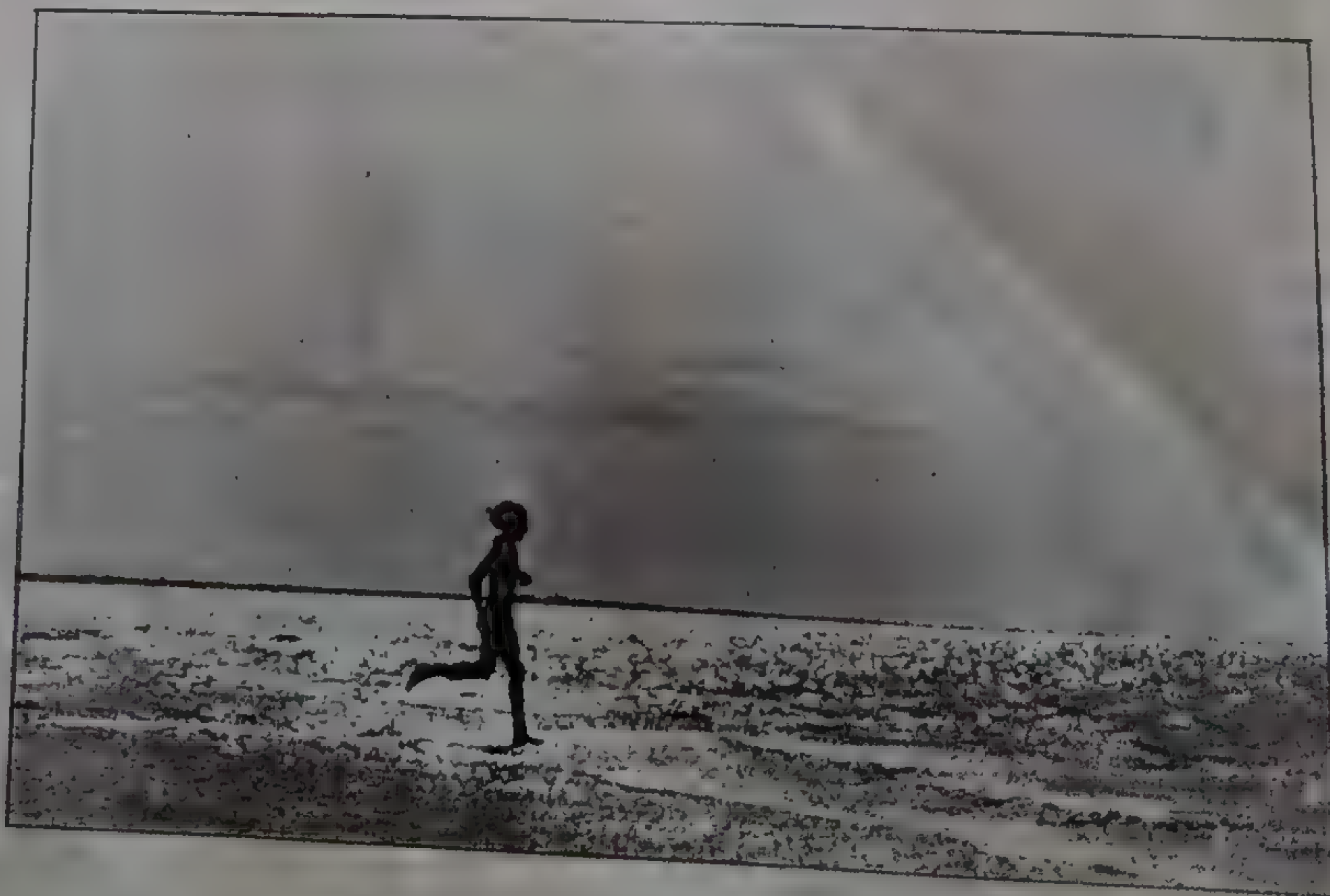
потом ополаскивают ноги обыкновенной водой. Надо сказать, что эта процедура не только закаливает. Благодаря массажу стоп, она способствует и профилактике плоскостопия.

Вначале температура воды должна быть 36°, потом каждые 2—3 дня надо снижать ее на 1° и довести до 24—22° для 3—4-летних детей, до 20° — для 5-летних, а для тех, кому 6—7 лет — до 18°.

Дома можно взять кусок грубой мешковины, хорошо смочить ее 10%-ным раствором соли (100 граммов соли на литр воды), расстелить на полу в кухне или ванной комнате, и дать малышу походить босиком две минуты по этой «солевой» дорожке. Потом надо ополоснуть ступни чистой водой.

П. Я. ДАМБЕРГА,  
главный педиатр  
Минздрава Латвийской ССР

Фото Ю. Сахаревского.







**СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ!**

**Кишечная инфекция может унести жизнь ребенка.**

**Дизентерия — коварное заболевание. Поэтому не медлите с вызовом врача.**

**Приостановить развитие невралгии тройничного нерва и предотвратить ее обострение весьма сложно.**

**Срок хранения варенья на ксилите значительно короче срока хранения варенья на сахаре.**

**Суточная норма жира в рационе человека зависит от вида его трудовой деятельности, пола и возраста.**

# ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ. БОЛЬНОМУ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

**ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ**



**А. А. МОРУНОВА,**  
врач,  
главный  
специалист  
Минздрава СССР

При любой кишечной инфекции у ребенка младшего возраста, особенно у грудного, может очень быстро, иногда буквально в течение нескольких часов, развиваться тяжелое и даже угрожающее жизни состояние. Происходит это потому, что с частым жидким стулом и рвотой организм теряет много воды, калия, натрия и других минеральных солей.

Очень важно, чтобы родители обращали внимание на такие первые признаки развивающегося обезвоживания (эксикоза), как западание большого родничка, «ввалившиеся» глаза, потеря упругости кожи, которая собирается в трудно расправляющиеся складки, сухость слизистых оболочек. При значительном обезвоживании возможны судороги. Если не принять экстренных мер, ребенка будет трудно вывести из тяжелого состояния даже в больнице.

Между тем есть высокоэффективный и очень простой, легко осуществимый в домашних условиях метод лечения, позволяющий компенсировать потерю жидкости и минеральных солей. Это так называемая оральная регидратация, то есть введение через рот (попросту — питье) специального раствора, содержащего глюкозу и минеральные соли.

В нашей стране применяются два аналогичных по своему действию препарата, из которых дома

можно приготовить такой раствор: глюкосолан, изготовляемый в аптеке по рецепту врача, и регидрон, отпускаемый согласно распоряжению Минздрава СССР без рецепта. Один из этих препаратов всегда должен быть в домашней аптечке, особенно если семья, в которой есть маленький ребенок, живет в местности с жарким климатом.

Порошки регидрона могут храниться в течение двух лет, глюкосолана — не больше двух недель. Хранить препараты следует, не вскрывая пакета, в котором они содержатся, в сухом, прохладном месте, лучше всего в нижнем отделе холодильника.

Раствор готовят из расчета: один порошок на литр свежеекипяченой охлажденной питьевой воды. Держать его следует в холодильнике, он годен к употреблению в течение суток.

Метод оральной регидратации тем эффективнее, чем раньше его применить. Поэтому первое, что надо сделать при появлении у ребенка признаков острого кишечного заболевания (частого стула и рвоты), — вызвать врача (это обязательно!) и, не дожидаясь его прихода, начать интенсивно поить одним из названных растворов, давая по одной чайной ложке через каждые 3—5 минут. Примерно половину раствора (400—600 граммов) ребенок должен выпить в пер-

вые же 4—6 часов начала регидратации, а всего за сутки — до литра.

Даже если у ребенка периодически возникает рвота, не прекращайте его поить: какая-то часть раствора все равно удержится в организме. Если же рвоты нет и ребенок пьет жадно, его можно поить еще чаще. Наряду с раствором можно давать охлажденный чай, кипяченую воду, отвары сухофруктов — любыми средствами надо компенсировать потерю жидкости.

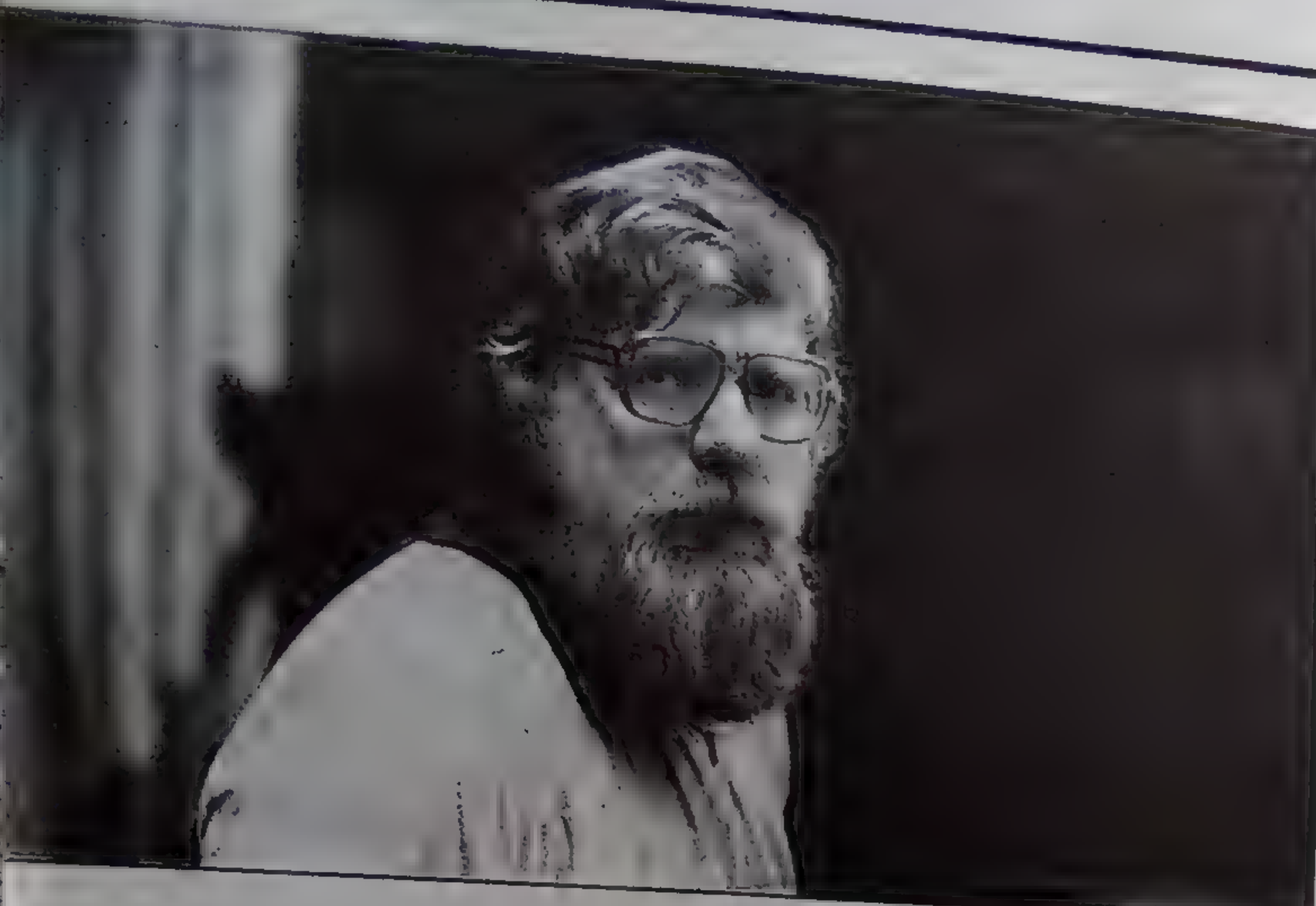
В тех случаях, когда раствор начинают давать с самого начала заболевания, обычно отпадает необходимость в госпитализации ребенка и даже применении антибактериальных препаратов.

Однако хочу предупредить: растворы глюкосолана и регидрона — это не просто жидкость, это лекарство, и, как всякое лекарство, они даются в определенных дозах, по своему усмотрению уменьшать или увеличивать их нельзя!

В настоящее время при очень многих республиканских, районных, сельских и участковых больницах созданы пункты оральной регидратации. Участковые врачи, фельдшеры, прибыв по вызову, зачастую направляют туда ребенка вместе с мамой на 6—8 часов, иногда на сутки. Там ребенка обследуют, наблюдают за его состоянием, объясняют маме, как проводить регидратацию.

Если за время пребывания на пункте состояние его улучшается, дальнейшее лечение проводится на дому (привозят и отвозят ребенка с мамой на транспорте лечебного учреждения). Если же состояние не улучшается, ребенка помещают в больницу (в возрасте до года — с мамой). Такая необходимость возникает в запущенных случаях.





Хотя очевидно, что спорт, занятия физическими упражнениями — это путь к социальной реабилитации инвалида, восстановлению его трудоспособности. Большинство инвалидов может, я уверен в этом, вернуться к активной жизни, ощутить свою причастность к жизни страны, внести свой посильный вклад в дело перестройки. И наш долг — помочь им в этом. Вот в чем истинное милосердие!

— Которым похвастаться мы пока не можем?

— Считаю, что для привлечения молодежи к здоровому образу жизни любые формы хороши. Пусть занимаются, пусть увлекаются! Нужно помочь им в этом квалифицированным методическим советом. В недалеком прошлом наши спортивные организаторы и организаторы досуга любили запрещать. Запрещали регби, атлетическую гимнастику. Еще совсем недавно кое-кто морщился от брейк-данса и рок-музыки. Жили по принципу: как бы чего не вышло, как бы не пришлось отвечать.

Наше время требует новых подходов и к организации досуга молодежи, и к пропаганде здорового образа жизни. Уверен, надо широко внедрять в жизнь современного человека традиционные и нетрадиционные, проверенные веками и появившиеся недавно методы оздоровления и формы физической культуры.

— Вы возглавляете Всесоюзную федерацию инвалидного спорта. А ведь еще совсем недавно существовало мнение, что инвалидам не следует выступать напоказ свои недуги...

— Почему существовало? Существует и сейчас. Некоторые руководители организаций и предприятий считают, что инвалиду лучше не высываться из четырех стен и не показываться на глаза здоровым людям. Несмотря на поддержку ЦК КПСС, наша федерация испытывает значительные трудности. Мы, например, добиваемся, чтобы на телевидении появилась хотя бы короткая программа, в которой бы давались методические рекомендации, как заниматься физическими упражнениями инвалидам. Пока наши усилия безрезультатны.

Большие трудности у нас и со съемками фильмов для инвалидов и про инвалидов...

— В последнее время так много говорится и пишется о доброте и милосердии к тем, кто нуждается в помощи окружающих, общества, что, казалось, дело просто не могло не сдвинуться с мертвой точки...

— К сожалению, пока еще больше слов, чем дела.

— Да. Сегодня дружными усилиями архитекторов, транспортных служб, социального обеспечения и многих других сотни тысяч людей оказались надежно упрятыми в своих квартирах или домах-интернатах. Инвалид боится улицы. Она для него чужая. Там нет для него места. Там все для здоровых.

Инвалидная коляска, например, не входит в пассажирский лифт. На ней не заедешь в концертный зал, магазин, сберкасса. Не попадешь в общественный транспорт. Зачастую и от дома не отъедешь без посторонней помощи.

— Надо прямо сказать, что, например, инвалидная коляска на стадионе — для нас непривычное зрелище. Мы привыкли, что спорт — это привилегия здоровых людей. Спорт — символ физической полноценности.

— Эти устойчиво-отсталые представления опровергает международная практика. Во многих странах мира успешно развивается спорт среди инвалидов. Проводятся чемпионаты мира, олимпиады. Мы на этом пути делаем пока что робкие шаги. На зимних олимпийских играх для инвалидов в Калгари участвовало только два наших спортсмена. В лыжных гонках среди незрячих спортсменов они заняли два вторых места. Сейчас готовим команду в Сеул...

— Валентин Иванович, в этом году вам исполняется 50 лет. Ежедневно на тренировке вы поднимаете несколько десятков тонн, тренируетесь по 3—4 часа. Сколько вы еще будете выступать в таком сверхнапряженном режиме?

— Хотите узнать, когда Дикуня уйдет на пенсию? Пока не собираюсь. Думаю поработать на арене еще не менее 5 лет. Как сочетаются с моим возрастом такие нагрузки? Прекрасно. К тому же геронтологи утверждают, что с возрастом нельзя уменьшать нагрузку. В Болгарии, например, есть экспериментальные группы физической подготовки, в которых пожилые люди занимаются со штангой. Есть среди них и семидесятилетние. Так что у меня еще все впереди...

Пристрастие к табаку, алкоголю, наркотикам в подавляющем большинстве случаев начинается у молодежи от духовной пустоты. И если тренер, инструктор оздоровительной группы будет «обращаться» только к мускулам подростка, он этой духовной пустоты не заполнит и успеха в воспитании не добьется.

Федот  
Н. Вылегжанина



И. Л. БОТНЕВА,  
В. М. МАСЛОВ,  
научные сотрудники Всесоюзного  
научно-методического центра  
по вопросам сексопатологии

Был аист нами в 9 лет забыт,  
Мы в 10 взрослых слушать начинали,  
В 13 лет, пусть мать меня простит,  
Мы знали все, хоть ничего не знали...

К. Симонов

Эти строки могут служить эпиграфом к разговору о периоде формирования полового влечения — третьем, и, пожалуй, самом важном этапе психосексуального развития. Он начинается в ранние школьные годы и, пройдя несколько последовательных стадий, завершается уже за пределами детства и юности — в 25—26 лет.

Если предшествующее развитие происходило на относительно спокойном гормональном фоне, то с 11—12 лет начинается и бурно усиливается функция половых желез. У девочек появляются менструации, у мальчиков — поллюции. Формируются эrogenные зоны.

И все это в сочетании со становлением личности, характера, с попытками выработать собственные взгляды, пересмотреть свое место в семье и обществе.

Для подростка характерна неустойчивость настроения, сочетание противоречивых черт — развязности и застенчивости, стремления к самостоятельности и повышенной внушаемости. Главная его забота — доказать самому себе и всем окружающим, что он уже не ребенок, что ему должно быть дозволено и доступно все, что доступно взрослому.

Если подросток не встречает понимания дома, не привык обсуждать здесь волнующие его проблемы, он идет на улицу, в компанию, где он чувствует себя вольготно и раскованно. В подобных группах под влиянием старших лидеров нередко формируются весьма нежелательные эталоны мужского и женского поведения, а внушаемость подростка, его подверженность влияниям среды создают благодатную почву для формирования сексуальных нарушений.

Потому нас и тревожит сегодня эта подростковая вольница, эти так называемые неформалы, стоящие в подъездах, бродящие по улицам. Потому нам страшно за 13—14-летних девочек, когда мы видим их в этих компаниях.

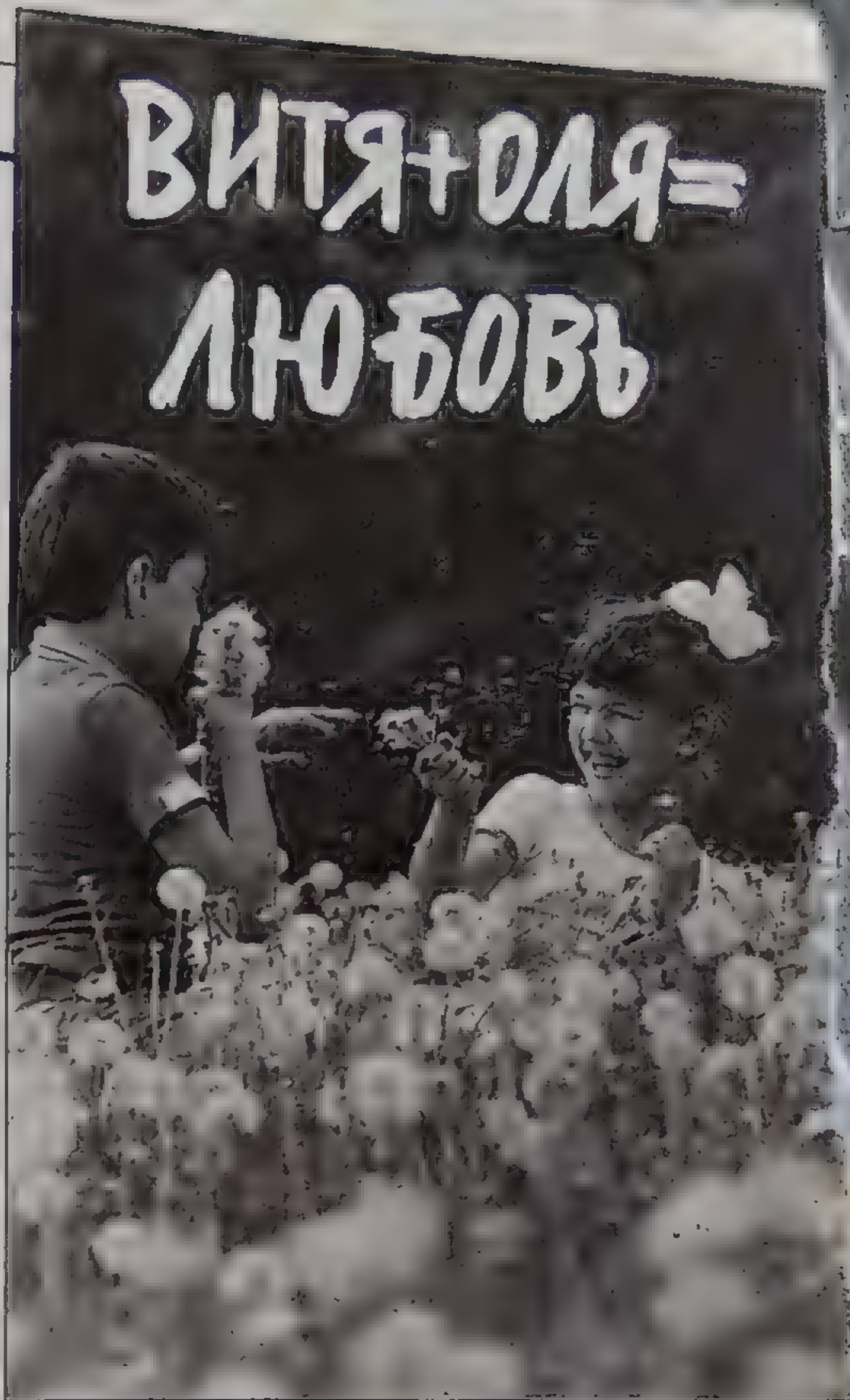
И не так уж беспочвен этот страх. Ранняя половая жизнь, хоть и не стала нормой, как иногда преувеличенно считают, но, к сожалению, и перестала быть исключением. И врачам-сексопатологам, акушерам-гинекологам, венерологам приходится сталкиваться с ее тяжелыми последствиями, выправлять или, во всяком случае, пытаться выправить исковерканные юные судьбы.

Некоторые родители, откликаясь на наши предыдущие статьи, писали, будто корень зла в половом просвещении, в том, что дети сейчас «слишком много знают».

Да, большинству из них к школьному возрасту уже действительно известно, что детей не аист приносит. Но ведь это знали дети и раньше! Симоновские строки — о довоенном поколении, о тех, кто сегодня в ранге бабушек и дедушек. Да и ничего нет страшного в подобной осведомленности. Наоборот, чем раньше она приходит, тем спокойнее воспринимается.

В раннем детстве представления о собственной женской или мужской роли еще очень расплывчаты, неопределенны. Но с началом менструаций девочка должна знать, что отныне становится возможной беременность. Ей должно быть понятно и то, насколько это было бы сейчас для нее опасно. А мальчику следует знать, что с появлением поллюций природа идет ему на помощь, но по всем остальным параметрам, кроме биологического, он пока еще не мужчина.

В наведении нет никакой добродетели, в правильном же, неискаженном знании — никакой угрозы нравственности. Опасно другое: если мальчики и девочки не



пройдут естественных, свойственных возрасту этапов развития сексуальности.

Будущему мужчине, будущей женщине необходимы и наивные радости первой детской влюбленности, и нежная эротическая окраска пробуждающегося влечения. Эротическое фантазирование, когда подросток представляет себя наедине с любимой и мысленно разыгрывает нежные сцены, — это тоже не порок, а норма и даже необходимость.

Первая влюбленность может появиться уже в возрасте детского сада. И мальчик чисто интуитивно поступает правильно: он принесет понравившейся девочке игрушку, он отдаст ей за обедом свое яблоко, он захочет идти на прогулку в паре с ней. Позже, в 12—13 лет, когда такая влюбленность приобретает эротическую окраску, захочется прикоснуться к предмету любви.

Испокон веков существовала мальчишеская шалость — дергать девочек за косы. Примерно с 5—6-го класса ребята стараются отнять у девочек то портфель, то ластик, то шапочку. Такие игры — способ обратить на себя внимание, создать ситуацию, при которой можно было бы прикоснуться к девочке, испытать, что это за ощущение. Иногда в классе начинается буквально эпидемия записочек, перешептываний, разделение на влюбленные пары.

Все это — естественные спутники возраста. Отнеситесь к этому с пониманием, не спугните первых увлечений своих детей-подростков! И, главное, учите их общению, выражению своих чувств. Важно развивать у ребят способность сострадать, любить, жалеть, говорить нежные слова.

Пусть на дни рождения к вашей дочери уже с первых школьных лет приходят и мальчики, к сыну — девочки. Учите его встречать их, помогать им снять и надеть пальто, проводить до дому. Посоветуйте пригласить девочку в театр, на концерт.

Если подросток не встречает понимания дома, не привык обсуждать здесь волнующие его проблемы, он идет на улицу, в компанию.



# ПАСЬЯНСЫ

Колода карт в представлении многих людей связана с азартными играми. Это справедливо лишь отчасти. Здравомыслящие люди находят картам полезное применение, к примеру, используя их для таких развлечений, как раскладывание пасьянсов.

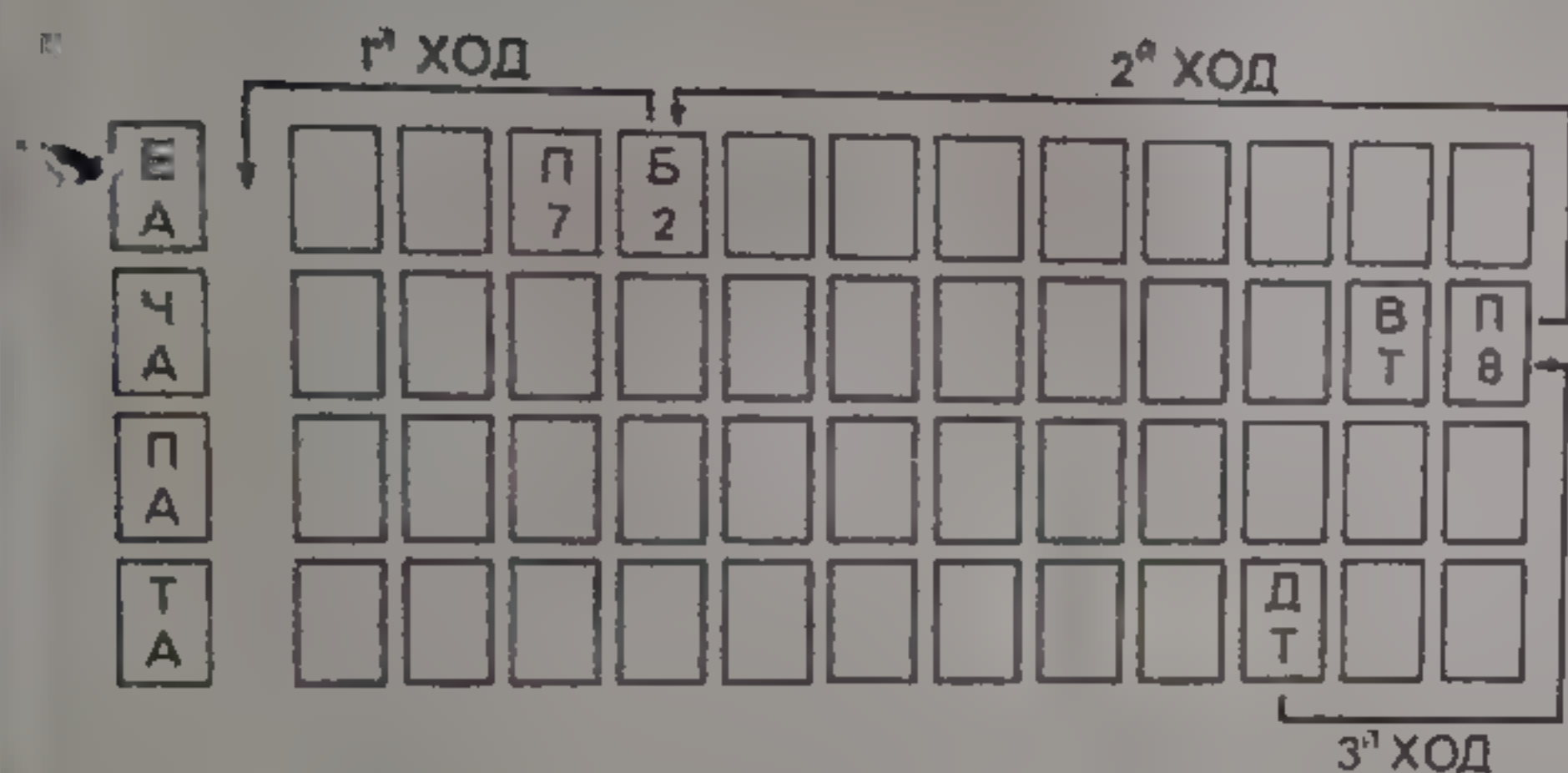
Пасьянс — своеобразная головоломка, раскладывание карт определенным образом для получения заданной их группировки. Если пасьянс сходится, человек испытывает чувство удовлетворения, ощущение удачи.

Раскладывание пасьянса тренирует внимание, память, умение логически мыслить. Это занятие требует большого терпения: само слово «пасьянс» в переводе с французского означает «терпение».

Условные обозначения карт: Б — бубны, Ч — червы, Т — трефы, П — пики; А — туз, К — король, Д — дама, В — валет, 10 — десятки и т. д.

3 ВЕСЕЛАЯ

## ДЕДУШКИН ПАСЬЯНС



Возьмите колоду в 52 листа. С левой стороны стола выложите один под другим четыре туза. Справа от каждого туза оставьте «окно» — свободное место для одной карты, а далее выкладывайте в каждый ряд по двенадцать карт картинкой вверх.

Цель пасьянса: выложить четыре ряда карт по мастям от туза до короля.

Начинайте с перекладывания какой-нибудь двойки в «окно» рядом с тузом соответствующей масти. В новое «окно», то есть место, освободившееся из-под двойки, кладите карту на порядок выше той, что лежит слева от этого «окна» (и той же масти).

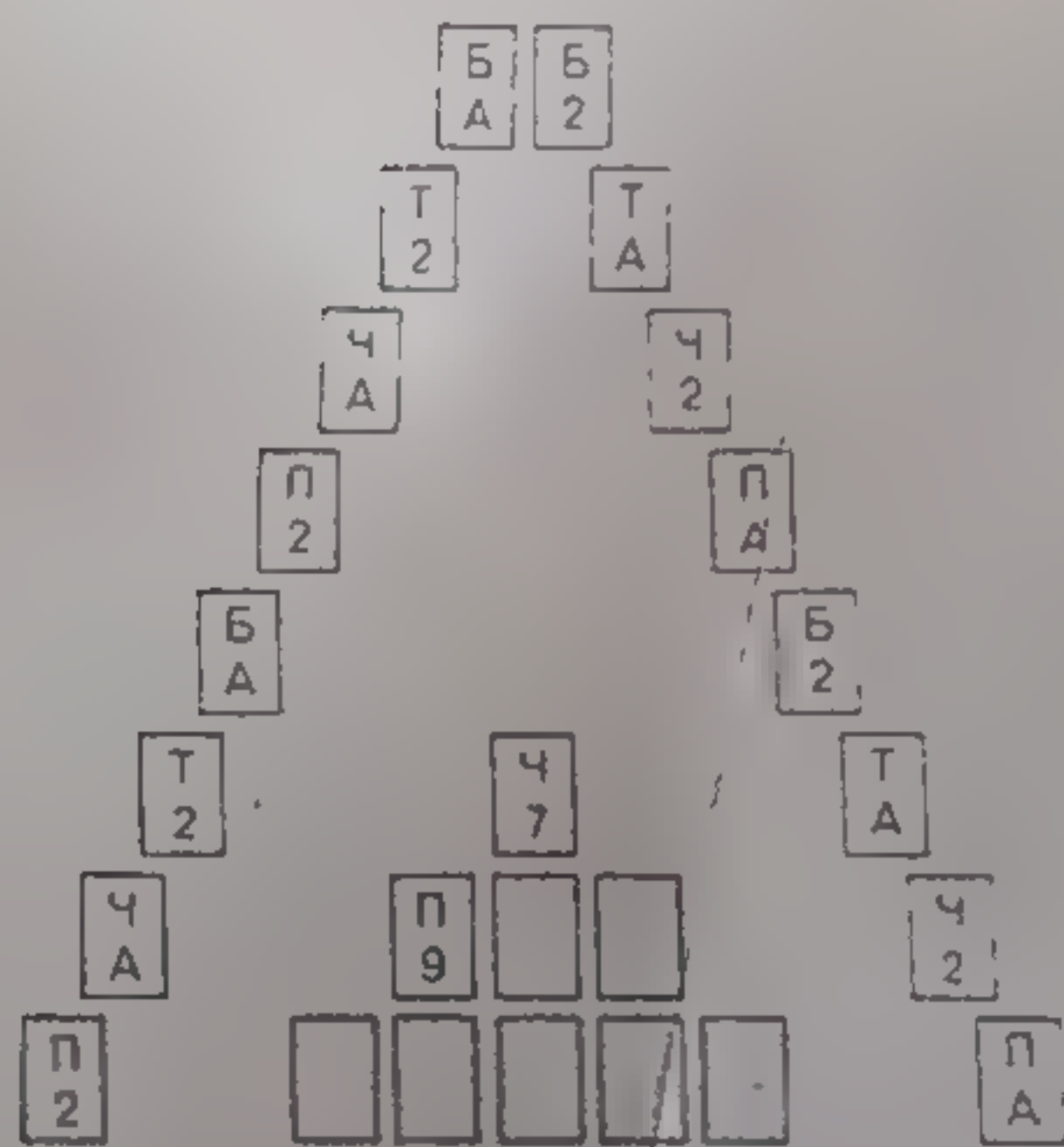
Пасьянс раскладывается в три тура.

Первый тур заканчивается, когда после всех королей образуются «окна» (ведь король — старшая карта, поэтому дальнейшая раскладка становится невозможной).

Соберите все карты справа от уложенных по порядку, перемешайте их и дополните в каждом ряду число карт до 13, при этом справа от последней карты каждого уложенного ряда оставьте «окно».

Точно так же поступайте в третьем туре.

## ОЛИМП



Из двойной колоды карт (104 листа) выньте все тузы и двойки, уложите их картинкой вверх, как показано на рисунке, чередуя двойки и тузы, а также черные и красные карты. Это базовые карты.

Из девяти карт, беря из закрытой колоды, вверх картинкой выложите «горку» — это вспомогательные карты. Все карты «горки» — игровые: их будете перекладывать на базовые карты в определенном порядке: на тузы в восходящем порядке — нечетные карты (3, 5, 7, 9, а также В и К), а на двойки в восходящем порядке — четные (2, 4, 6, 8, 10 и Д).

«Горку» пополняйте из закрытой колоды. Первая сверху карта колоды тоже игровая: ее можно положить на свободное место горки или на базовую. Можно временно собирать карты из колоды на карты «горки», опять-таки соблюдая масть и четность, но при этом в нисходящем порядке (например, на ЧД можно положить Ч10, потом Ч8, Ч6 и Ч4, а на ПВ — П9, потом П7, П5, П3).

Если пасьянс сойдется, Олимп займут дамы и короли, которые, надо думать, в данном случае олицетворяют собой богов и богинь Олимпа.





# ГДЕ МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ РЕБЕНОК?

Б. О. АНДЖЕЛЯН.  
доцент

**Е**сли ребенок начинает часто жаловаться на боль в животе, тошноту, головную боль, если он становится бледным, капризным, плохо ест и спит, скрипит зубами во сне, матери обычно приходит мысль: а нет ли у него глистов?

И в таком подозрении есть резон: гельминтозы часто протекают с подобными симптомами. И, конечно, надо обратиться к врачу, провести необходимые исследования и терпеливо, настойчиво заняться лечением.

О терпении приходится говорить потому, что от некоторых видов гельминтов не так-то просто избавиться. Но беда еще и в том, что нередко ребенок, излечившись, заражается вновь и вновь. Поэтому хочется прежде всего поговорить о профилактике.

Где же и как заражается ребенок? Как показали многочисленные исследования, гельминтозы чаще угрожают детям дошкольного и младшего школьного возраста.

Выявлена и такая четкая закономерность: чем хуже санитарно-гигиеническое состояние населенного пункта, микрорайона, двора, тем выше риск заболевания детей гельминтозами, и в частности аскаридозом и энтеробиозом (заражение острицами).

Оно и понятно. Ведь яйца этих паразитических червей выделяются с фекалиями больного человека. И там, где нет канализации, где не содержатся в порядке выгребные ямы и дворные туалеты, они в изобилии попадают в почву.

Яйца аскарид нередко обнаруживаются в песке детских игровых площадок. Сюда они попадают главным образом в тех случаях, когда песок берут из оврагов, карьеров, загрязняющихся сточными водами.

Гельминтами дети заражаются не только копаясь в земле. Другой источник опасности — немытые или плохо вымытые овощи, ягоды. Особенно часто яйца гельминтов обнаруживают на клубнике, поскольку многие садоводы используют для удобрения грядок фекалии. Да и в воде, которую берут из стоячих прудов и других открытых водоемов для полива огородов, могут оказаться яйца гельминтов.

Немалую роль в распространении гельминтозов играют и мухи. На задворках дачного участка или сельской усадьбы можно нередко увидеть открытую яму, куда нерадивые хозяева сбрасывают отходы и нечистоты. Эти ямы становятся скопищем яиц гельминтов. В сухие, жаркие дни здесь роятся мухи, разнося затем на своих лапках опасный груз и оставляя его всюду, куда садятся. А привлекательны для них прежде всего пищевые продукты.

Как же предупредить заражение гельминтами?

Хочу еще раз напомнить мамам и бабушкам, всем, кто гуляет с ребенком: следите, чтобы дети не брали в рот пальцы, игрушки, поднятые с земли, а придя домой с прогулки, обязательно сразу бы мыли руки. И не кое-

как, а тщательно, с мылом. Берегите детей! Не оставляйте открытыми продукты, сорные ведра, затягивайте окна сетками марлей.

Многое могут сделать и работники ДЭЗов: домовые комитеты. Детские песочницы во дворах домов, на игровых площадках необходимо содержать в чистоте. Не так сложно изготовить фанерные крышки и закрывать их, когда там никто не играет, и обязательно на ночь. Дело в том, что в песок могут испражняться собаки, а в их кишечнике нередко паразитируют особые гельминты — эхинококки, способные вызывать тяжело протекающий гельминтоз. Необходимо следить, чтобы там, где играют дети, владельцы собак не выгуливали своих питомцев и ни в коем случае не выпускали их в песочницы. Желательно также не реже одного раза в месяц менять в песочницах песок.

Исследования, проведенные в последнее время, показали, что яйца аскарид и остриц могут обнаруживаться на полу, на предметах домашнего обихода. Как они сюда попали? Конечно, их можно занести с улицы, вместе с частичками земли. Но если в доме есть больной энтеробиозом и если он к тому же не соблюдает гигиенических правил, яйца остриц могут оказаться на его нательном и постельном белье. Достаточно встряхнуть такие загрязненные трусики или простыни, чтобы яйца этих гельминтов рассеялись по комнате.

У остриц есть одна особенность: ночью они откладывают яйца вокруг заднего прохода, выползая из прямой кишки, что вызывает зуд; ребенок расчесывает кожу в области заднего прохода, и яйца остриц попадают под ногти, а оттуда могут быть снова занесены в рот. Поэтому одновременно с медикаментозным лечением энтеробиоза необходимо обеспечить и меры профилактики. Ежедневно (утром и вечером) подмывайте ребенка теплой водой с мылом, на ночь надевайте ему чистые трусики, утром их снимайте и кипятите, ежедневно меняйте и кипятите или проглаживайте горячим утюгом постельное белье. Комнату убирайте влажным способом, а тряпки, которыми пользовались при уборке, кипятите. И, конечно, каждый день мойте горячей водой с мылом детский горшок, сиденье унитаза.

Давно замечено, что дети, зараженные гельминтами, чаще болеют различными кишечными инфекциями. И это не случайно: пути заражения сходны, главный передатчик болезнетворного начала в том и другом случае — грязные руки. К тому же гельминтоз, ослабляя организм, понижает его сопротивляемость.

Так что профилактика гельминтозов — это в конечном итоге борьба за укрепление здоровья ребенка.

Ереван



**ВЫ ВНЕЗАПНО ОХРИПЛИ**, а вам надо читать лекцию, вести урок, выступать перед аудиторией. Ескипятите чай, снимите ложку, образовавшуюся пенку и добавьте в чай сок лимона. Сок лимона уменьшит воспаление и отек слизистой оболочки гортани, голос станет чище. Продолжайте пить чай с лимоном. Препараты: «Камфен», «Ингалипт».

М. Я. профессор

**НИ КАПЛИ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ** в период лечения ум. седуксен, тазепам. В сочетании с алкоголем резко усиливается их токсическое действие на центральную нервную систему, а этанол, являясь самым тяжелым по

А. В. ПРИХОЖАН,  
кандидат медицинских наук

**ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НОСИТЬ СЕРЬГИ**, не прокалывайте мочевые раковины в домашних условиях, это чревато серьезными осложнениями. Дома трудно соблюдать необходимые асептические условия, и в результате возникает опасность развития воспаления в мягких тканях и хрящах ушной раковины, что может привести к ее деформации.

Ю. П. ФЕДОРОВ,  
врач

**БРОСИТЬ КУРИТЬ** легче во время отпуска, когда можно отвлечь себя от сигареты любимым делом, спортом, работой на садовом участке. Да и нервное перенапряжение, стрессовые ситуации, которые побуждают схватиться за «спасительную» сигарету, в отпуске обычно не возникают.

Ю. Л. ЕГОРОВ,  
профессор

**ПОСТУПАЮЩАЯ В ОРГАНИЗМ С ПИЩЕЙ В ЧРЕЗМЕРНОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОЛЬ**, содержащая хлористый натрий, наносит большой вред и здоровью, и тем более больному человеку. Избыток натрия способствует задержке жидкости в организме, в результате увеличивается объем циркулирующей крови, что создает большую нагрузку на сердце. Натрий усиливает спазм сосудов, вызывает отек их стенок, отчего повышается артериальное давление. Избыток соли в пище играет немалую роль в развитии почечно-каменной болезни.

Т. А. ЯППО,  
кандидат медицинских наук

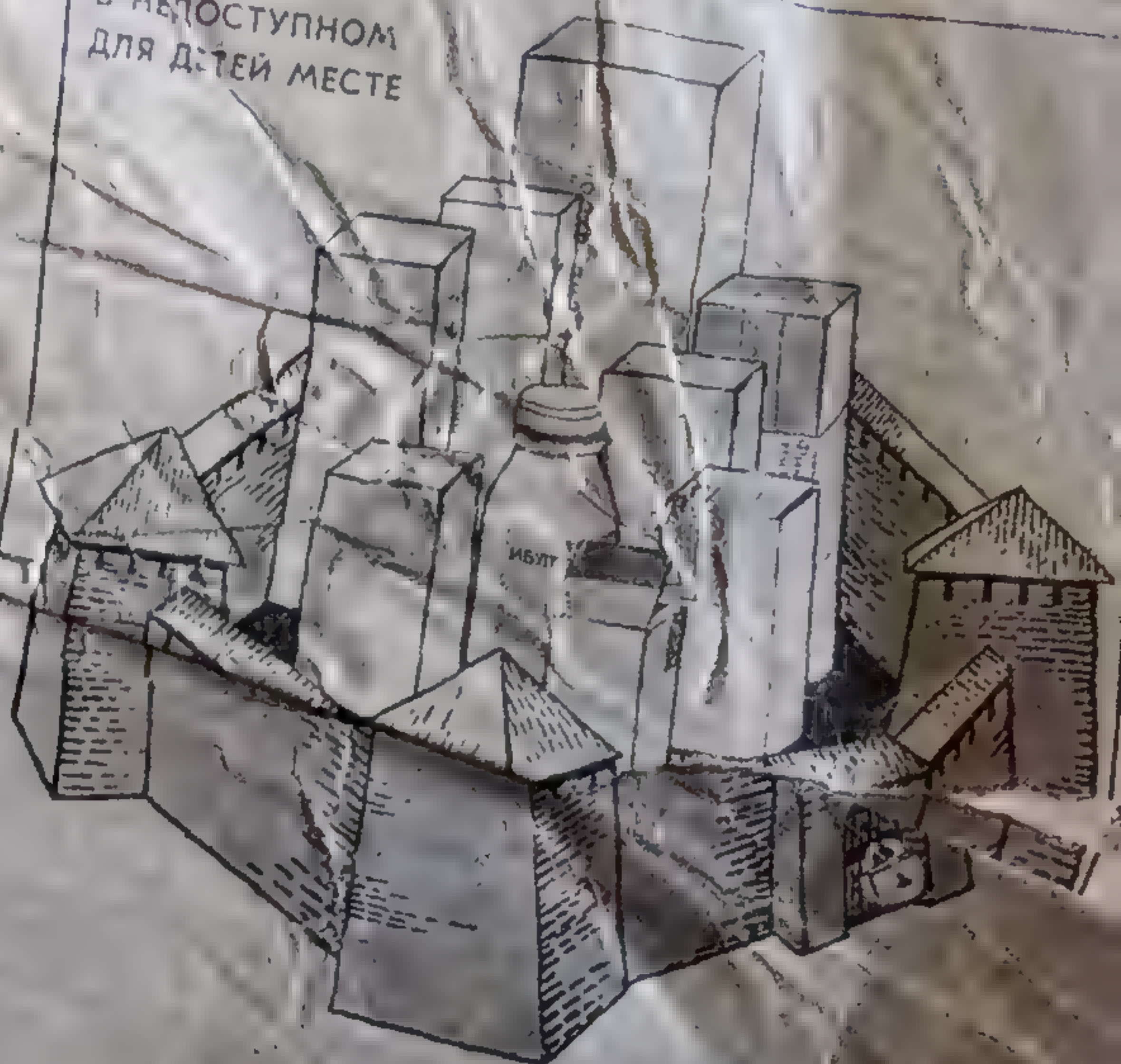
**В ОТОПИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН** самое простое средство увлажнения воздуха в квартире — влажная уборка. Старайтесь чаще протирать мокрой тряпкой пол, подоконники и особенно батареи центрального отопления.

Т. К. ЯНЬШИНА,  
кандидат медицинских наук

**СТАРОМУ ЧЕЛОВЕКУ СЛОЖНО** лишний раз выйти на улицу, поэтому если у вас есть балкон, лоджия, позаботьтесь о том, чтобы там было удобное место для отдыха на свежем воздухе. Хорошо сделать откидной стул с утепленной спинкой.

З. А. СКОБАРЕВА,  
кандидат медицинских наук

ХРАНИТЕ  
ЛЕКАРСТВА  
В НЕДОСТУПНОМ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ



Автор темы Н. К. Кочеткова.  
Художник Т. Немкова.

ВНИИ медицинских проблем формирования здорового образа жизни населения Минздрава СССР.  
Москва. 1937 год.

## ЗИМОЙ РИСК НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ!

Для большинства кишечных инфекций характерен подъем заболеваемости летом, поэтому осенью и зимой мы начинаем забывать о необходимых предосторожностях. И напрасно! Тщательно мыть овощи и фрукты, мыть руки перед едой, после туалета — правило не на летний сезон, а на всю жизнь!

Существуют возбудители заболеваний, которые активизируются поздней осенью и зимой. Это — ротавирусы, вызывающие ротавирусный гастроэнтерит, проявляющийся всем знакомыми признаками кишечных инфекций — поносом, рвотой, болью в животе. Но есть одна особенность: антибиотики и другие препараты, эффективные, например, при дизентерии, на ротавирус не действуют. Поэтому не принимайте никаких лекарств без назначения врача! Зато в силе остается общая рекомендация: чем чаще понос и рвота, тем необходимее, чтобы больной больше пил (воду, несладкий чай, специальные растворы, продающиеся в аптеке). Особенно это важно для больного ребенка.

О. А. ЛИЦЕВА,  
кандидат медицинских наук



ДОЛЖЕН

зна

ЛЮДЬМ

**ВЫ ВНЕЗАПНО ОХРИПЛИ**, а вам надо читать лекцию, вести урок, выступать перед аудиторией. Ескипятите молоко, снимите ложкой образовавшуюся пенку и подышите над кастрюлей, делая глубокие вдохи. Пары молока уменьшат воспаление и отек слизистой гортани, голос станет чище. Продолжить ингаляции можно эфирными препаратами «Каметон», «Ингалипт».

М. Я. ПОЛУНОВ,  
профессор

**НИ КАПЛИ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ** нельзя употреблять в период лечения транквилизаторами — такими, например, как элениум, седуксен, тазепам. В сочетании с алкоголем резко усиливается их тормозящее воздействие на центральную нервную систему, а это может послужить за собой самые тяжелые последствия.

А. В. ПРИХОЖАН,  
кандидат медицинских наук

**ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ НОСИТЬ СЕРЬГИ**, не прокалывайте мочки ушных раковин в домашних условиях, это чревато серьезными осложнениями. Дома трудно соблюсти необходимые асептические условия, и в результате возникает опасность развития воспаления в мягких тканях и хрящах ушной раковины, что может привести к ее деформации.

Ю. П. ФЕДОРОВ,  
врач

**БРОСИТЬ КУРИТЬ** легче во время отпуска, когда можно отвлечь себя от сигареты любимым делом, спортом, работой на садовом участке. Да и нервное перенапряжение, стрессовые ситуации, которые побуждают схватиться за «спасительную» сигарету, в отпуске обычно не возникают.

Ю. Л. ЕГОРОВ,  
профессор

**ПОСТУПАЮЩАЯ В ОРГАНИЗМ С ПИЩЕЙ В ЧРЕЗМЕРНОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОЛЬ**, содержащая хлористый натрий, наносит большой вред и здоровью, и тем более больному человеку. Избыток натрия способствует задержке жидкости в организме, в результате увеличивается объем циркулирующей крови, что создает большую нагрузку на сердце. Натрий усиливает спазм сосудов, вызывает отек их стенки, отчего повышается артериальное давление. Избыток соли в пище играет немалую роль в развитии почечно-каменной болезни.

Т. А. ЯППО,  
кандидат медицинских наук

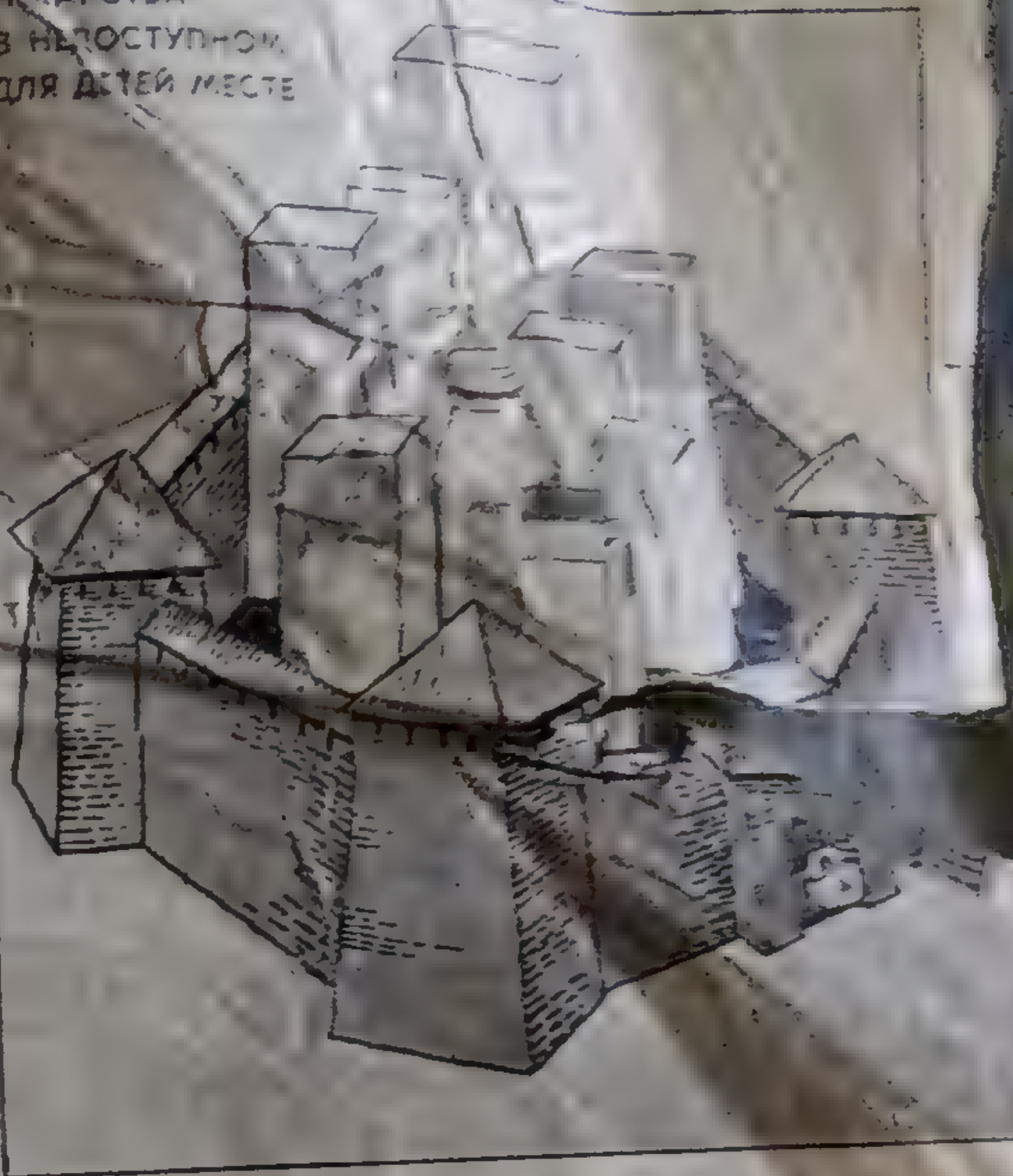
**В ОТОПИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН** самое простое средство увлажнения воздуха в квартире — влажная уборка. Старайтесь чаще протирать мокрой тряпкой пол, подоконники и особенно батареи центрального отопления.

Т. К. ЯНЬШИНА,  
кандидат медицинских наук

**СТАРОМУ ЧЕЛОВЕКУ СЛОЖНО** лишний раз выйти на улицу, поэтому если у вас есть балкон, лоджия, позаботьтесь о том, чтобы там было удобное место для отдыха на свежем воздухе. Хорошо сделать откидной стул с утепленной спинкой.

З. А. СКОБАРЕВА,  
кандидат медицинских наук

ХРАНИТЕ  
ЛЕКАРСТВА  
В НЕДОСТУПНОМ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ



Автор темы Н. К. Кочеткова.  
Художник Т. Нешкова.

ВНИИ медицинских проблем формирования здорового образа жизни населения Минздрава СССР.  
Москва. 1987 год.

## ЗИМОЙ РИСК НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ!

Для большинства кишечных инфекций характерен подъем заболеваемости летом, поздней осенью и зимой мы начинаем забывать о необходимых предосторожностях. И напрасно! Тщательно мыть овощи и фрукты, мыть руки перед едой, после туалета — правило не на летний сезон, а на всю жизнь!

Существуют возбудители заболеваний, которые активизируются поздней осенью и зимой. Это — ротавирусы, вызывающие ротавирусный гастроэнтерит, проявляющийся всем знакомыми признаками кишечных инфекций — поносом, рвотой, болями в животе. Но есть одна особенность антибиотиков и другие препараты, эффективные, например, при дизентерии, на ротавирус не действуют. Поэтому не принимайте никаких лекарств без назначения врача! Зато в силе остается общая рекомендация: чем чаще понос и рвота, тем холоднее чай, чтобы больной больше пил (вода не впитывается, специальные растворы продаются в аптеке). Особенно это важно для больного ребенка.

О. А. ЛИЦЕВА,  
кандидат медицинских наук



ПИСАТЬ АБОНЕНТАМ СЛЕДУЕТ ТОЛЬКО  
В АДРЕС СЛУЖБ ЗНАКОМСТВ.

Служба знакомств просит  
заинтересовавшего вас автору  
объявления по адресу:  
Воронеж, ул. Ю. Моравская, 30,  
Служба знакомств, абоненту номер...

#### Абонент 8-923

Хотела бы познакомиться  
с серьезным образованным мо-  
лодым человеком приятной внеш-  
ности в возрасте до 35 лет. Коротко  
о себе. 26 лет, рост 170, образо-  
вание педагогическое.

#### Абонент 8-926

Хотела бы встретить хороше-  
го, самостоятельного, не-  
47 лет, из жизни мне в возрасте  
рою в 72, темно-русая, добро-  
желательная, образование гума-

нитарное. Надеюсь что смогу  
стать верной и заботливой женой

#### Абонент 8-927

Добрая, приятной внешности  
женщина 38 лет, рост 160, нуж-  
дается в моральной поддержке  
и очень надеется на знакомство  
с серьезным мужчиной в возрасте  
до 48 лет. Имеет двоих детей:  
сын — 16 лет, дочь — 10 лет. Жи-  
льем обеспечена. Заранее благо-  
дарю всех, кто откликнется, за  
проявленное внимание

#### Абонент 8-931

Одинокая женщина 57 лет,  
рост 160, образование высшее,  
приятной внешности, с активной  
жизнью, хорошим здоровьем,  
хорошим жильем обеспечена,  
хотела бы познакомиться с  
серьезным, трудо-  
любивым мужчиной без вред-  
ных привычек, с добрым, равно-  
вешенным характером в возрасте

от 58 до 65 лет. Буду благодарна  
за подробное письмо, желательно  
с фотографией, которую вернет.

#### Абонент 7-380

Мужчина 46 лет, рост 165, об-  
разование среднее специальное,  
разведен, детей нет, домосед,  
проживает в одном из городов Во-  
ронезжской области, желает по-  
знакомиться с доброй, ласковой  
женщиной, желающей создать  
крепкую семью, можно с ребен-  
ком. Обращения не имеет. Буду  
благодарна за письмо с фото-  
графией, которую вернет.

#### Абонент 7-937

Если вы добрый од-  
ночкин, без вредных привычек,  
и хотите обрести счастье полно-  
ценной семьи, я и мой сын и дочь будем  
рады с вами познакомиться. Мне  
38 лет, рост 158, внешность при-

ятная, характер  
ный, проживаю в одном из  
лежащих райцентров Во-  
ронезжской области

#### Абонент 8-940

Вдова 43 лет, рост 166, строи-  
ная, рыжеволосая, образование  
высшее, хотела бы встретить  
уравновешенного мужчину не  
старше 55 лет с высшим образо-  
ванием, интересующегося  
созданием семьи. Отвечу  
на письмо с фотографией.

#### Абонент 7-381

Мужчина 49 лет, рост 180, об-  
разование высшее, инвалид 3-й  
группы, веселый, общительный,  
надежный, материально и жильем  
обеспечен, проживает в одном из  
районов Воронежской обла-  
сти, надеется на встречу с доб-  
рой, ласковой женщиной, умею-  
щей быть надежным другом, и со-  
иметь с ней семью на основе вза-  
имной заботы друг о друге

Воронежская Служба знакомств просит  
заинтересовавшего вас автору  
объявления по адресу:  
Ульяновск-17, ул. Минаева, 10, Служба  
знакомств, абоненту номер...

образование высшее. Предпочитаю  
активный отдых, замужем не  
была.

#### Абонент 002335

Мужчина 35 лет, рост 169, об-  
разование высшее, по характеру  
мягкий и отзывчивый, надеется  
встретить любимого человека,  
доброе, скромное, до 37 лет. Об-  
разование роли не играет. Жи-  
льем не обеспечен.

#### Абонент 002583

Молодой человек, до 30 лет,  
рост 176, образование высшее  
техническое, проживает в обще-  
житии, надеется встретить жен-  
щину до 30 лет с добрым, отзы-  
вчивым характером, любящую  
спорт. Образование роли не игра-  
ет. Буду признателен за письмо  
с фотографией.

#### Абонент 001647

Стройная, приятная шатенка  
39 лет, образование среднее спе-  
циальное, медицинское. Замужем  
не была, широкий круг интересов.  
Хочет познакомиться с интерес-  
ным мужчиной не старше 45 лет.  
Буду верным и надежным другом.

#### Абонент 001908

Одиночество — это страшно.  
Если вы одиноки и такого же мне-  
ния, серьезный, порядочный, до  
58 лет, напишите мне. Отвечу.  
О себе: русская, образование выс-  
шее, рост 170, 51 год, характер  
добрый, отзывчивый, жилпло-  
щадь есть. Дети взрослые.

#### Абонент 002304

Мужчина 38 лет, рост 180, об-  
разование высшее, по националь-  
ности мордвин, живет в сельской

местности, еще не состоял  
в браке. Хочет познакомиться с девушкой  
стройной, приятной внешности до  
32 лет. Жду письма с фотограfi-  
ей, которую верну.

#### Абонент 001860

Надеюсь встретить друга  
доброе, порядочное, надежное,  
желательно с высшим образова-  
нием, до 50 лет. О себе: образова-  
ние высшее, 42 года, воспитываю  
дочку, по характеру отзывчивая,  
добрая. Люблю домашний уют,  
жилплощадь обеспечена.

#### Абонент 002574

Мужчина 45 лет, рост 160, по  
национальности татарин, образо-  
вание среднетехническое, хотел  
бы найти спутницу жизни, про-  
стую, с приятной внешностью, до  
45 лет. Условий для совместного  
проживания не имеет.

#### Абонент 001917

Мне 41 год. Образование выс-  
шее. Решила воспользоваться та-  
кой формой знакомства, чтобы  
найти духовно богатого человека,  
честного, возможного спутника  
жизни. Надеюсь на встречу, при-  
ятную для меня и моей дочки.

#### Абонент 001918

Не теряю надежду на встречу  
с внимательным, добрым, само-  
стоятельным человеком в возрас-  
те до 45 лет. Мне 34 года. Обра-

Калужская Служба знакомств просит  
заинтересовавшего вас автору  
объявления по адресу:  
248600, Калуга, ул. Гагарина, 11, Служба  
знакомств, абоненту номер...

#### Абонент 11-253

Мужчина 47 лет, рост 161, без  
вредных привычек мечтает встре-  
тить женщину до 38 лет, не склон-  
ную к полноте, без детей, чтобы  
создать полноценную семью с об-  
щим ребенком. Был женат, плачу  
алименты на одного ребенка.  
Жилплощадью обеспечен, трудо-  
любив, общителен. Люблю музы-  
ку, играю на гитаре, занимаюсь  
фотографией.

#### Абонент 11-000

Мужчина 45 лет ждет письма  
от женщины, которая, прочитав  
в «Неделе» за 8-14 февраля  
1985 года статью «Работаем ро-  
дителями», согласится вместе  
строить такую жизнь. Можно пи-  
сать по адресу: 249020, Калуж-  
ская обл., Обнинск-2, а/я 181.

#### Абонент 11-298

Не хочу сказать, что я несча-  
стлива. У меня есть крыша над  
головой, есть интересная работа,  
есть хорошие друзья. Но хочется  
иметь семью, заботиться о близ-  
ких людях. Мне 30 лет, высокого  
роста, образование высшее. Лю-  
блю людей добрых, сильных ду-  
хом, умных.

#### Абонент 11-162

Мне 30 лет. Рост 174, образо-  
вание высшее педагогическое, за-  
мужем не была, люблю детей,  
ценю в себе и в людях доброту,  
честность. Познакомлюсь с муж-  
чиной не старше 38 лет.

#### Абонент 11-337

Надеюсь познакомиться с чут-  
кой женщиной, способной отоз-  
ваться на доброе отношение, за-  
боту и верность, возможно, имею-  
щую ребенка, но с желанием  
иметь общего. Мне 37 лет, рост  
164, внешность обыкновенная, об-  
разование среднее техническое,  
работаю и учусь. Желательно на-  
личие жилплощади. Отвечу на  
письмо с фотографией.

#### Абонент 11-780

Хочу создать новую семью  
с мужчиной 38-45 лет, можно  
с ребенком. В человеке ценю  
увлеченность делом, волевые ка-  
чества, чувство юмора, интерес  
к детям и их воспитанию. Мне 36  
лет, рост 167, педагог по образо-  
ванию. Имею двоих девочек (3  
и 9 лет), материально обеспечена.  
Отвечу на письмо с фотографией.

#### Абонент 11-546

Добрая, отзывчивая, хорошая  
хозяйка, приятной, внешности.  
женщина 31 года, рост 158, разве-  
дена, образование среднее техни-  
ческое; имею сына 3,5 лет, жи-  
льем обеспечена. Надеюсь на  
встречу с заботливым мужчиной  
до 40 лет без вредных привычек



Служба знакомств просит пи-  
сать вам автору объя-

ул. Ю. Моравская, 30,  
Абоненту номер...

### Абонент 8-923

...бы, ...максимум  
...и ...образованном ...  
...и ...приятной внешн-  
...и в возрасте до 35 лет. Короче  
...себя, 31 лет, рост 170, образова-

### Абонент 8-926

...на бы встретить хороше-  
...и, самостоятельного, на-  
...его мужчине в возрасте до  
...и мог бы стать опе-  
...и ...12-лет-  
...и ...37 лет, рост  
...и ...темно-русый, добро-

### Абонент 8-927

Добрая, приятной внешности  
женщина 38 лет, рост 160, муж-  
дства в моральной поддержке  
и очень надеется на знакомство  
с серьезным мужчиной в возрасте  
до 48 лет. Имеет двоих детей:  
сын — 16 лет, дочь — 10 лет. Жи-  
лье обеспечено. Заранее благо-  
даря всех, кто откликнется, за  
проявленное внимание.

### Абонент 8-932

Одинокая женщина 57 лет,  
рост 150, образование высшее,  
приятной внешности, со спокой-  
ным характером. Интересы разно-  
сторонние, жилье обеспечено.  
Согласна на переезд. Хотела бы  
создать семью с серьезным, тру-  
долобивым мужчиной без вред-  
ных привычек, с добрым, уравно-  
вешенным характером в возрасте

от 55 до 65 лет. Будет благодарна  
за подробное письмо, желательно  
с фотографией, которую вернет.

### Абонент 7-380

Мужчина 46 лет, рост 165, об-  
разование среднее специальное,  
разведен, детей нет, домосед.  
Проживает в одном из городов Во-  
ронезской области, желает по-  
знакомиться с доброй, ласковой  
женщиной, желающей создать  
крепкую семью, можно с ребен-  
ком. Образование, место ...  
...значения не имеют. Будет  
благодарен за письмо с фото-  
графией, возврат которой гаран-  
тирует.

### Абонент 3-937

Если вы добрым од-  
мужчина без вредных привычек  
и хотите обрести счастье, попи-  
сать, я и мои сын и дочь будем  
рады с вами познакомиться. Мне  
38 лет, рост 158, внешность при-

ятная, характер доброжелатель-  
ный, проживаю в одном из близ-  
лежащих райцентров Воронеж-  
ской области.

### Абонент 8-940

Вдова 43 лет, рост 166, строй-  
ная, рыжеволосая, образование  
высшее, хотела бы встретить  
уравновешенного мужчину не  
старше 54 лет, с высшим образо-  
ванием, имеющим серьезные на-  
мерения создать семью. Отвечу  
на письмо с фотографией.

### Абонент 7-381

Мужчина 49 лет, рост 180, об-  
разование высшее, инвалид 3-й  
группы, веселый, общительный,  
надежный, материально и жильем  
обеспечен, проживает в одном из  
райцентров Воронежской обла-  
сти, надеется на встречу с доб-  
рой, ласковой женщиной, умею-  
щей быть надежным другом, и со-  
здать с ней семью на основе вза-  
имной заботы друг о друге.

Служба знакомств просит  
заинтересовавшего вас автору  
направления по адресу:

ул. Минаева, 10, Служба  
знакомств, абоненту номер...

### Абонент 001917

Мне 41 год. Образование выс-  
шее. Хотела воспользоваться та-  
кой формой знакомства, чтобы  
найти духовно богатого человека,  
интересного, возможного спутника  
жизни. Надеюсь на встречу, при-  
ятную для меня и моей дочки.

### Абонент 001918

Нужна надежда на встречу  
с внимательным, добрым, само-  
стоятельным человеком в возра-  
сте до 45 лет. Мне 34 года. Обра-

зование высшее. Предпочитаю  
активный отдых, замужем не  
была.

### Абонент 002335

Мужчина 35 лет, рост 169, об-  
разование высшее, по характеру  
мягкий и отзывчивый, надеется  
встретить любимого человека,  
добраго, скромного, до 37 лет. Об-  
разование роли не играет. Жи-  
лье не обеспечено.

### Абонент 002583

Молодой человек, до 30 лет,  
рост 176, образование высшее,  
техническое, проживает в обще-  
житии, надеется встретить жен-  
щину до 30 лет с добрым, отзы-  
вчивым характером, любящую  
спорт. Образование роли не игра-  
ет. Буду признателен за письмо  
с фотографией.

### Абонент 001647

Стройная, приятная шатенка  
39 лет, образование среднее спе-  
циальное, медицинское. Замужем  
не была, широкий круг интересов.  
Хочет познакомиться с интерес-  
ным мужчиной не старше 45 лет.  
Буду верным и надежным другом.

### Абонент 001908

Одиночество — это страшно.  
Если вы одиноки и такого же мне-  
ния, серьезный, порядочный, до  
58 лет, напишите мне. Отвечу.  
О себе: русская, образование выс-  
шее, рост 170, 51 год, характер  
добрый, отзывчивый, жилищно-  
площадь есть. Дети взрослые.

### Абонент 002304

Мужчина 38 лет, рост 180, об-  
разование высшее, по националь-  
ности мордвин, живет в сельской

местности. В браке не состоял.  
Хочет познакомиться с девушкой  
стройной, приятной внешности до  
32 лет. Жду письма с фотографи-  
ей, которую верну.

### Абонент 001860

Надеюсь встретить друга,  
добраго, порядочного, надежного,  
желательно с высшим образова-  
нием, до 50 лет. О себе: образова-  
ние высшее, 42 года, воспитываю  
дочку, по характеру отзывчивая,  
добрая. Люблю домашний уют,  
жилищно-площадь обеспечена.

### Абонент 002574

Мужчина 45 лет, рост 180, по  
национальности татарин, образо-  
вание среднетехническое, хоте-  
л бы найти спутницу жизни, про-  
стую, с приятной внешностью, до  
45 лет. Условий для совместного  
проживания не имеет.

### Абонент 11-162

Мне 30 лет. Рост 174, образо-  
вание высшее педагогическое, за-  
мужем не была, люблю детей,  
ценю в себе и в людях доброту,  
честность. Познакомлюсь с муж-  
чиной не старше 38 лет.

### Абонент 11-337

Надеюсь познакомиться с  
красивой женщиной, сподобившейся  
на доброе отношение, за-  
боту и верность, возлюбившей, ува-  
жающей и любящей. Мне 37 лет.

### Абонент 11-780

Хочу создать семью с  
мужчиной 33-45 лет, с  
ребенком. В семье должна  
уважаться женщина, которая  
любит, заботится, уважает  
детей и их отца. Мне 37 лет,  
высокая, темноволосая, с  
приятной внешностью. Отвечу  
на письмо.

Калужская Служба знакомств просит  
заинтересовавшего вас автору  
направления по адресу:  
ул. Гагарина, 11, Служба  
знакомств, абоненту номер...

### Абонент 11-253

Мне 34 года. Рост 161 см.  
Образование высшее. Хотела бы  
встретить мужчину, с которым  
было бы интересно и приятно  
общаться. Мне 34 года.

### Абонент 11-000

Мужчина 45 лет ждет письма  
от женщины, которая, прочитав  
в «Неделе» за 8-14 февраля  
1981 года статью «Работаем ро-  
дителями», согласится вместе  
строить такую жизнь. Можно пи-  
сать по адресу: 249020, Калуж-  
ская обл., Обнинск-2 а/я 181.

### Абонент 11-298

Не могу сказать что я наса-  
ждо. У меня есть интересная раба-  
та. Хотела бы познакомиться с  
мужчиной, с которым было бы  
интересно и приятно общаться.



# ЕСЛИ ВЫ ИЩЕТЕ СПУТНИКА ЖИЗНИ

ПИСАТЬ АБОНЕНТАМ СЛЕДУЕТ ТОЛЬКО В АДРЕС СЛУЖБ ЗНАКОМСТВ.

29

Воронежская Служба семьи просит писать заинтересовавшему вас автору объявления по адресу:  
394062, Воронеж, ул. Ю. Моравская, 32  
Служба семьи, абоненту номер...

## Абонент 8-923

Хотела бы... с серьезным образованием... в возрасте до 35 лет... 25 лет, рост 160, образование высшее...

## Абонент 8-926

Хотела бы встретить хорошего... в возрасте до 35 лет... 25 лет, рост 160, образование высшее...

Воронежская Служба знакомств просит писать заинтересовавшему вас автору объявления по адресу:  
Воронежск-17, ул. Минаева, 10, Служба знакомств, абоненту номер...

## Абонент 001917

Мне 41 год, образование высшее. Решила воспользоваться такой формой знакомства, чтобы найти духовно богатого человека, честного, возможного спутника жизни. Надеюсь на встречу, приятную для меня и моей дочери.

## Абонент 001918

Надеюсь на встречу с внимательным человеком в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

Воронежская Служба знакомств просит писать заинтересовавшему вас автору объявления по адресу:

## Абонент 8-927

Добрый, приятный человек. Женщины 35 лет, рост 160, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 8-930

Хороший человек 37 лет, рост 160, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

Хороший человек 37 лет, рост 160, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 002335

Мужчина 35 лет, рост 160, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 002583

Молодой человек до 35 лет, рост 170, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 11-000

## Абонент 7-380

Мужчина 45 лет, рост 165, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 9-937

Был бы... Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 001647

Строгая, приятная женщина 35 лет, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 001908

Знакомство — это страшно. Если бы... Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 002304

Мужчина 35 лет, рост 160, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 8-940

Вдова 42 лет, рост 160, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 7-381

Мужчина 45 лет, рост 165, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 001860

Надеюсь встретить друга доброго, порядочного, надежного. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.

## Абонент 002574

Мужчина 45 лет, рост 160, образование высшее. Хотела бы встретить хорошего человека в возрасте до 45 лет. Мне 34 года. Образование высшее.





# ЛЕКАРСТВА — ЛАСКА

Кандидат медицинских наук  
**Э. А. Эдельштейн**

«**ТВОЙ НЕДУГ** поддается лечению. Очень многие дети, у которых была такая же болезнь, избавились от нее. И ты выздоровеешь, только надо к этому очень стремиться и выполнять все-все, что я скажу», — так я начинаю беседу с теми мальчиками и девочками, которые страдают энурезом — ночным недержанием мочи. И это не просто ободряющие и успокаивающие слова. Это начало лечения — внушение уверенности в выздоровлении.

Энурез у детей, как правило, не связан с какими-либо анатомическими изменениями в почках, мочевом пузыре, мочеточниках, нервных проводящих путях. Недержание мочи во сне — одна из разновидностей невроза, функциональное заболевание нервной системы, и потому надо внушить ребенку (после того, как ему исполняется 4—5 лет, это уже возможно), что успех лечения очень во многом зависит от того, насколько сознательно и активно он сам будет бороться со своим недугом, насколько сильно станет стремиться к выздоровлению и верить в то, что оно наступит.

Очень важны и доброжелательное, заботливое отношение родителей к больному ребенку, их умение создать для него максимально спокойную, благоприятную обстановку. Жизнь показала, что там, где детей окружают забота и понимание, где щадят их психику, они быстрее выздоравливают. И наоборот, если в семье часто бывают ссоры и родители мало обращают внимания на ребенка или, того хуже, стыдят, упрекают, запугивают его либо подшучивают над ним, лечение продвигается с трудом, осложняется рецидивами, а то и вовсе не дает результата. В особенно терпеливом уходе, ласковой родительской опеке и поддержке нуждается маленький ребенок, который еще не может сам включиться в борьбу с болезнью.

...У взрослых и детей старше полутора-двух лет мочеиспускание совершается произвольно. Это объясняется тем, что акт мочеиспускания контролируется головным мозгом. Когда мочевой пузырь наполняется, его мышечная оболочка растягивается и заложенные в ней нервные окончания (тензиорецепторы) начинают посылать по проводящим путям импульсы в кору головного мозга. В ответ на полученные сигналы мозг направляет в мочевой пузырь команду к действию: либо к мочеиспусканию, либо к временной его задержке.

У детей до полутора-двух лет мочеиспускание совершается, как только мочевой пузырь наполняется, то есть автоматически. Так происходит потому, что в этом возрасте нервная система ребенка, особенно кора головного мозга, развита еще недостаточно.

Способность контролировать мочеиспускание формируется постепенно, под влиянием воспитания. Здоровый, нормально развивающийся ребенок обычно к году, а иногда и к девяти-десяти месяцам хотя еще и не может задерживать мочеиспускание, но уже просится на горшок, когда бодрствует, и просыпается, почувствовав во сне позыв.

Однако у некоторых детей с ослабленной нервной системой (невротической конституцией) такая реакция, или, иначе говоря, условный рефлекс на мочеиспускание, не вырабатывается, несмотря на то, что родители приучают их

проситься. Впрочем, правильнее говорить не об отсутствии рефлекса, а о его своеобразном расщеплении: он хорошо проявляется во время бодрствования, но во сне исчезает, и ребенок ночью мочится в постель, иногда — до 8—10 лет, а порой и в более старшем возрасте.

Обычно дети, особенно школьного возраста, очень страдают из-за своего недуга, становятся чрезвычайно ранимыми. Создается порочный круг: энурез, возникший как проявление невроза, травмирует психику ребенка, а это, в свою очередь, усугубляет болезненное состояние: к недержанию мочи нередко присоединяются ночные страхи, заикание и другие проявления невроза.

Очень важно разомкнуть этот круг, мобилизовать волю ребенка на борьбу с болезнью. Вот почему одним из ведущих компонентов лечения с самого начала становится психотерапия. В арсенале современной медицины есть и другие средства — медикаментозные, физиотерапевтические. Но ни лекарства, ни самые действенные процедуры не помогут, если дома ребенок будет находиться в беспокойной обстановке.

Мы, врачи, считаем, что в борьбе с энурезом главная роль принадлежит семье, и выздоровление детей в огромной мере зависит от действий родителей. Ибо в данном случае лечение — это не столько применение лекарственных препаратов, сколько создание такой семейной атмосферы, в которой ребенок не страдал бы от своего недуга, обеспечение хорошего ухода, специальной диеты, четкого режима и физического закаливания.

Итак, специальная диета. Что можно есть ребенку? Любую соответствующую возрасту пищу, за исключением молока и блюд, приготовленных на нем, а также сметаны, простокваши, кефира, ряженки. Эти продукты обладают активным мочегонным действием, и на все время лечения их необходимо исключить из рациона.

Особого внимания требует ужин. Он должен быть «сухим». Можно дать на выбор: отварное мясо, отварную рыбу, сыр, творог (без сметаны!), рассыпчатую кашу, приготовленную на воде, отварной картофель с небольшим количеством масла.

В конце ужина ребенку дают сладкое или соленое, в зависимости от того, что он предпочтет. Если сладкое — шесть-восемь кусков сахара, растворенных в половине стакана чая, можно с лимоном. Если же соленое — кусок селедки, черный хлеб с солью, но без питья. Как соленое, так и сладкое способствует удержанию жидкости в организме.

Пить (воду, компоты) и даже есть жидкую пищу можно только в первой половине дня. После трех часов это должно быть под запретом!

Такую диету ребенок должен соблюдать не менее шести месяцев. Чтобы ему легче было переносить ограничения, убедите его, что диета поможет быстрее выздороветь. Объясните также, что при таком режиме питания и питья значительная часть жидкости задерживается в тканях организма и образуется меньше мочи, а значит, ночью мочевой пузырь не переполняется. Если же ребенок слишком мал, постарайтесь отвлечь и переключить его вни-



нии распорядка дня, то сами убедились, насколько это облегчает жизнь. Режим благотворно действует на нервную систему ребенка, способствует его правильному развитию, дает возможность и вам планировать свое время.

Вы, вероятно, слышали или читали, что многие современные педиатры являются сторонниками так называемого гибкого режима. Понимать это надо не как отказ от определенного распорядка, а как необходимость учитывать индивидуальные особенности ребенка. Ваш малыш «подсказал» вам, например, что пора переводить его на четырехразовое питание, а соседский ребенок того же возраста исправно просыпается и ест пятый раз.

Подобные расхождения вполне возможны, точно так же, как и другие небольшие колебания в часах кормления, количестве пищи. Но основу бытия ребенка — четкий распорядок питания, сна, бодрствования — эти отклонения не должны колебать. И мы просим вас по-прежнему оставаться поборником режима дня.

Надеемся, что с наступлением холодных дней вы не прекратите закаливающих процедур. Если у вашего сына или дочки был небольшой насморк, кашель, это не повод считать закаливание бесполезным. Дождитесь, пока ребенок выздоровеет, и снова приступайте к водным процедурам, но только в первые дни делайте воду чуть теплее той, что была до болезни.

Воздушные ванны в этом возрасте должны быть уже более продолжительными — до 15—25 минут. Влажные обтирания можно дополнить обливанием ножек. Эту процедуру обычно проводят после дневного сна; опыт показал, что она дает хорошие результаты.

Вначале воду берут теплую (30 градусов), через каждые три дня ее температуру снижают на один градус, постепенно доводя до 22.

Не страшно, если ребенок когда-нибудь ступит на пол босиком: будущим летом вы разрешите ему походить без обуви и по песку и по траве. Это не только вариант закаливания, но и хороший метод профилактики плоскостопия.

Но вернемся к сегодняшним заботам. Ребенок должен обязательно гулять два раза в день. Он еще не расстался с коляской и когда спит на воздухе, дело обстоит проще, но ведь ему хочется да и нужно немного походить. Удобно водить ребенка на пояс-

ке-возжах, которые дают ему некоторую свободу и в то же время страхуют от падений и ушибов. Зимние прогулки, да еще с малышом, только начинающим ходить, конечно, обременительнее летних. Тем более вы должны стараться, когда только позволяет время, брать это на себя.

Скоро вы в первый раз отпразднуете день рождения своего сына или дочери. Как изменился ваш ребенок! Как не похож он на то крохотное, беспомощное существо, которое вы год назад впервые взяли на руки! Рост его увеличился на 25—30 сантиметров, а вес по сравнению с первоначальным утроился. У него уже должно

быть 8 зубов; он бесстрашно передвигается по комнате, произносит 10—15 слов и среди них, конечно, ласкающее ваш слух слово «папа». А как внимательно смотрит он на вас, как следит за каждым вашим движением, как радуется вашему приходу!

Вероятно, было бы излишним убеждать вас в том, что и дальше надо принимать участие в уходе за ребенком, — вы и сами теперь ни за что от этого не откажетесь! Ведь рядом с детьми, радуясь их радостям и рассеивая их печали, мы проводим лучшие часы нашей жизни.



## РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

### К 10 МЕСЯЦАМ

Подражая взрослому, повторяет за ним разнообразные звуки и слоги. По просьбе взрослого находит и подает названную игрушку («Дай мячик», «Дай куклу Катю»).

Знает имена нескольких взрослых, детей. Отвечает на заигрывание типа «Догоню-догоню», играет в прятки, сам натягивая на лицо простынку.

### К 11 МЕСЯЦАМ

Употребляет первые слова-обозначения («Кис-кис», «Ляля»). По предложению взрослого выполняет разнообразные разученные действия («Покачай Катю»).

Овладевает новыми навыками: накладывает один предмет на другой, снимает со стержня и надевает на него свободно снимающиеся крупные кольца.

### К 12 МЕСЯЦАМ

Произносит около 10—15 слов. Самостоятельно ходит.



44 А4М1211 1/11Т

61-230

индекс 70328.

Цена 40 коп.

ЧИТАЙТЕ  
СЛЕДУЮЩЕМ  
НОМЕРЕ:

Что дает  
медицина  
космическая  
медицине земной

Почему в апреле  
бывают пики  
детского  
травматизма

Чем  
оборачивается  
ранняя  
половая жизнь

Об аллергии  
к цветочной  
пыльце



амых различ  
ческих угло  
м образ усил  
нимеишум и  
фу этой гил  
ым давно у  
аемых упр  
к, улучшаю  
тканей ор  
18 упраж  
15 минут  
одимо для  
по все!  
авляет со  
из видов  
ованный ки  
ствовать  
в Линь Хо  
ли занима  
способств  
зу же пос  
е руки за  
ние и, ст  
в таком  
анье и  
д за кото  
комплекс  
ть упраж  
алым или  
пановить  
ажнения  
была пра  
нием, язы  
концентри  
алисты  
ание, ког  
выдохе  
ание пос  
те выт  
упр  
бще  
способсте  
хания, в  
можно  
стоя: е  
мочувсте  
а и сид  
ормалы  
шать ну  
для  
енно лс



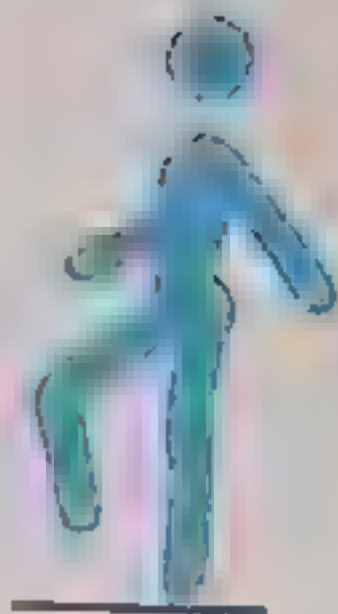


# НА ЗАРЯДКУ

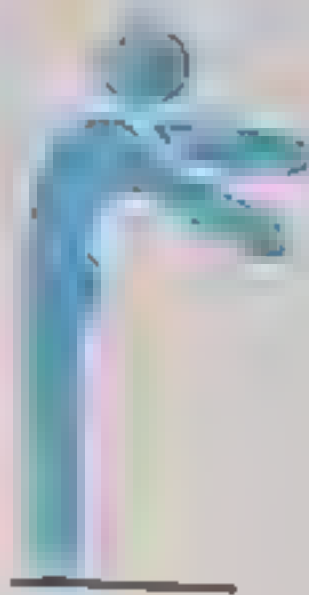
М. Ф. ГРИНЕНКО,  
доцент

ПРИГЛАШАЕМ

1  
Ходьба на месте или с продвижением вперед (ребенок идет впереди взрослого) в течение одной минуты. Темп средний, дыхание произвольное.



2  
И.п.—стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прогнуться, наклонив голову назад, отведя назад руки так, чтобы на несколько секунд соединились лопатки.—вдох, вернуться в и.п.—продолжительный полный выдох. Повторить 4—6 раз. Взрослые следят за положением рук детей



3  
И.п.—стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая опущена, пальцы сжаты в кулак. На каждый счет менять положение рук. Дыхание произвольное. Повторить 8—15 раз.



4  
И.п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Не отрывая ноги от пола, наклониться влево, скользя левой рукой по бедру, а правую подтягивая к плечу («насос»). Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 8—15 раз.



5  
И.п.—стоя боком друг к другу, взявшись за руки. Поднять согнутую ногу и тут же опустить, выпрямляя (движение, как при езде на велосипеде), то же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 8—16 раз.



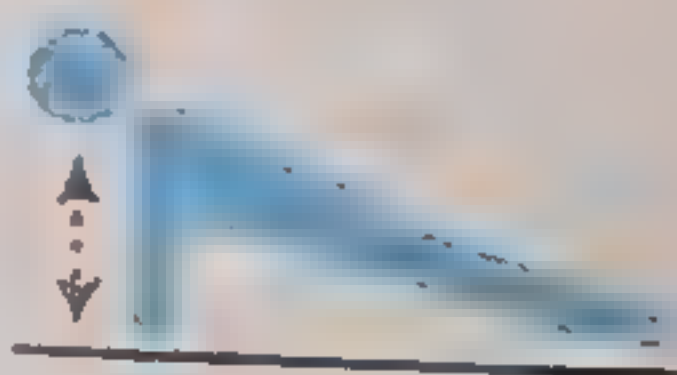
6  
И.п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Присесть на носках, колени врозь, руки вперед—выдох, вернуться в и.п.—вдох. Повторить 8—20 раз.



7  
И.п.—то же, что и в 5. Маховые движения ногой из стороны в сторону. Дыхание произвольное. Повторить 8—15 раз каждой ногой.



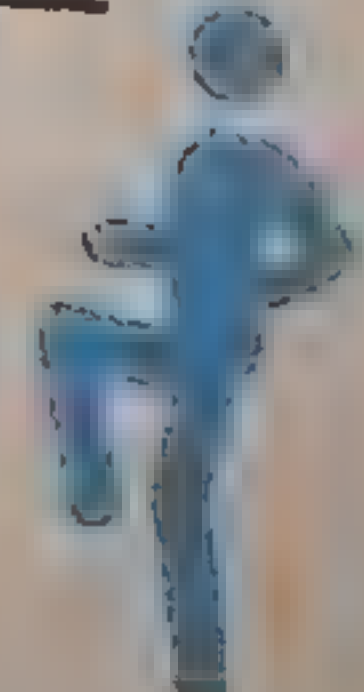
8  
И.п.—лежа на животе, руки согнуты, ладони под плечами. Опираясь на ладони и носки ног, выпрямить руки, туловище прямое. Слабо подготовленным детям и взрослым можно опираться о стол, тахту, стул. Дыхание произвольное. Повторить 5—10 раз.



9  
И.п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Расслабленные махи руками (левая рука вперед, правая назад, затем наоборот). Дыхание произвольное. Повторить 10—20 раз.



10  
Медленный бег на месте в течение 1—3 минут. Шаг короткий, руки полусогнуты в локтях. Дыхание произвольное.



После бега медленно походите в течение 3—5 минут, расслабьтесь, делая такое дыхательное упражнение: руки в стороны—вдох, руки опустить—выдох.

каждого члена семьи могут быть свои излюбленные виды физической культуры. Мама, например, в свободные часы спешит в бассейн, папа—на теннисный корт, дочь предпочитает занятия в гимнастическом зале, а бабушка с дедушкой—загородные прогулки...

Но есть вид физической культуры, который, независимо от того, нравится он или нет, в равной степени полезен и необходим каждому. Это утренняя гимнастика. Она помогает нашему организму пробудиться от сна, способствует повышению работоспособности, улучшает самочувствие, дает бодрость.

В этом номере журнала мы познакомим вас с комплексом упражнений, которые могут выполнять и взрослые и дети.



# ТАЙЦЗИ-ЦИГУН — ГИМНАСТИКА ДОЛГОЛЕТИЯ

## Занятие I

**Е**сть множество самых разнообразных и весьма популярных комплексов физических упражнений. Мы предлагаем вам тайцзи-цигун главным образом потому, что он максимально эффективен при минимальных усилиях и минимальных затратах времени, требует минимум пространства и несложен в освоении. Заниматься этой гимнастикой могут и подростки, и люди, которым давно уже за шестьдесят.

Особенность предлагаемых упражнений в том, что они стимулируют кровоток, улучшают функции внутренних органов, состояние всех тканей организма, включая кожу. Ежедневный комплекс — 18 упражнений, которые после разучивания выполняют за 15 минут. Места вам понадобится столько, сколько необходимо для того, чтобы встать и сделать шаг вперед. И это все!

Тайцзи-цигун представляет собой сочетание гимнастики тай-цзицюань и одного из видов дыхательной гимнастики — цигун. Этот комбинированный комплекс около 30 лет тому назад начал совершенствовать в своей школе шанхайский мастер боевых искусств Лиь Дэ-лань. Китайские специалисты считают, что если заниматься регулярно, гимнастика тайцзи-цигун активно способствует долголетию.

Каждое утро, сразу же после пробуждения, оставаясь в постели, поднимите руки за голову, сделайте всем телом потягивающее движение и, стараясь максимально растянуться, задержитесь в таком положении на 1 минуту.

После этого встаньте и сделайте 6 упражнений для общей разминки, вслед за которыми сразу же выполните 18 основных упражнений комплекса.

Очень важно делать упражнения ежедневно, особенно если чувствуете себя усталым или если вы путешествуете: занятия помогут восстановить силы.

Предлагаемые упражнения просты. Следите лишь за тем, чтобы ваша поза была правильной, движения плавными, синхронными с дыханием, язык слегка касался верхнего неба, а внимание было сконцентрировано на выполняемом движении.

Китайские специалисты рекомендуют так называемое парадоксальное дыхание, когда при вдохе через нос живот втягивается, а при выдохе выпячивается. Но осваивайте парадоксальное дыхание постепенно. Не беда, если на первых порах вы будете выполнять комплекс при нормальном дыхании.

## 6 упражнений для общей разминки

Эти упражнения способствуют нормализации дыхания, выравниванию осанки. Их можно делать лежа, сидя или стоя: все зависит от вашего самочувствия и желания.

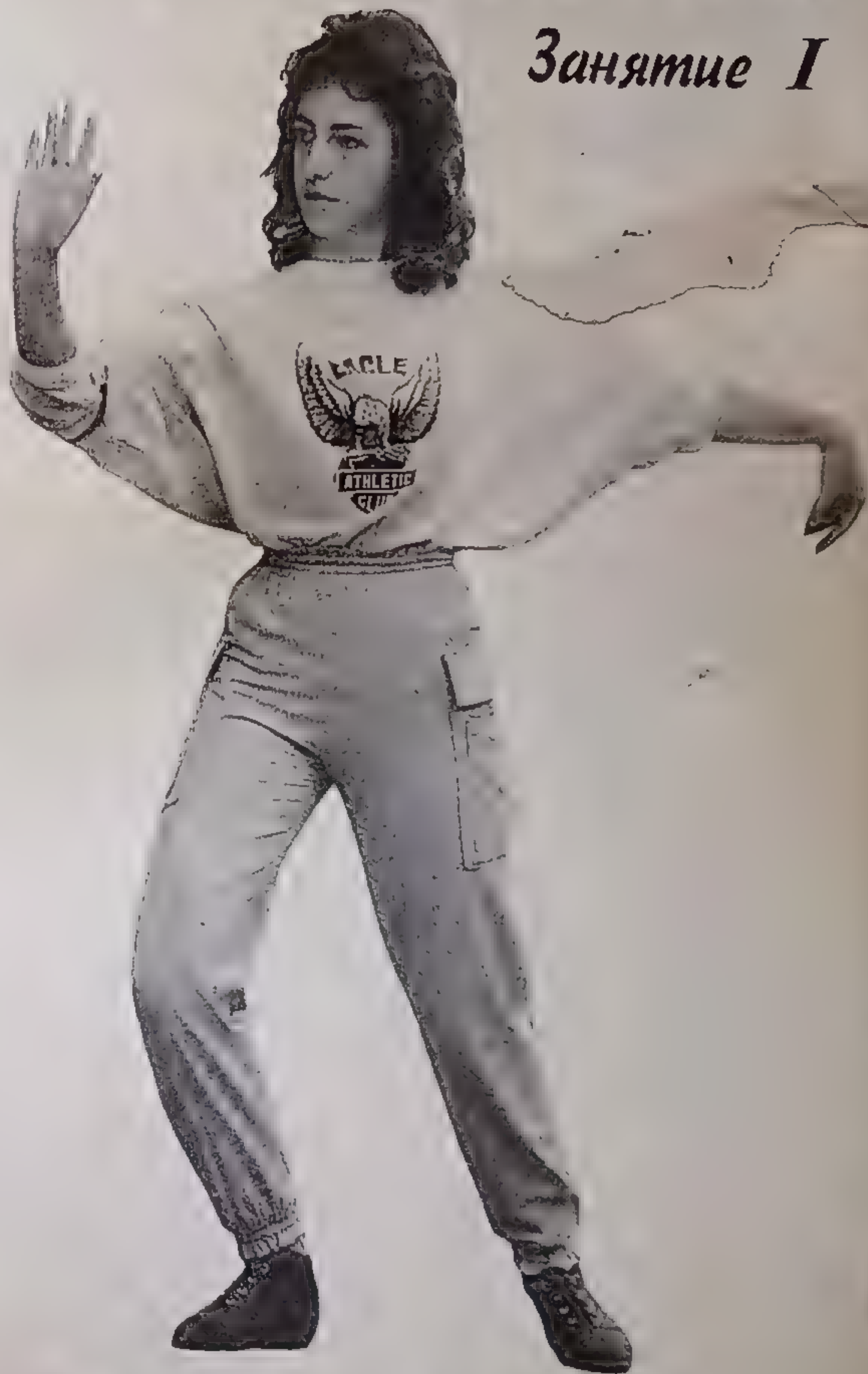
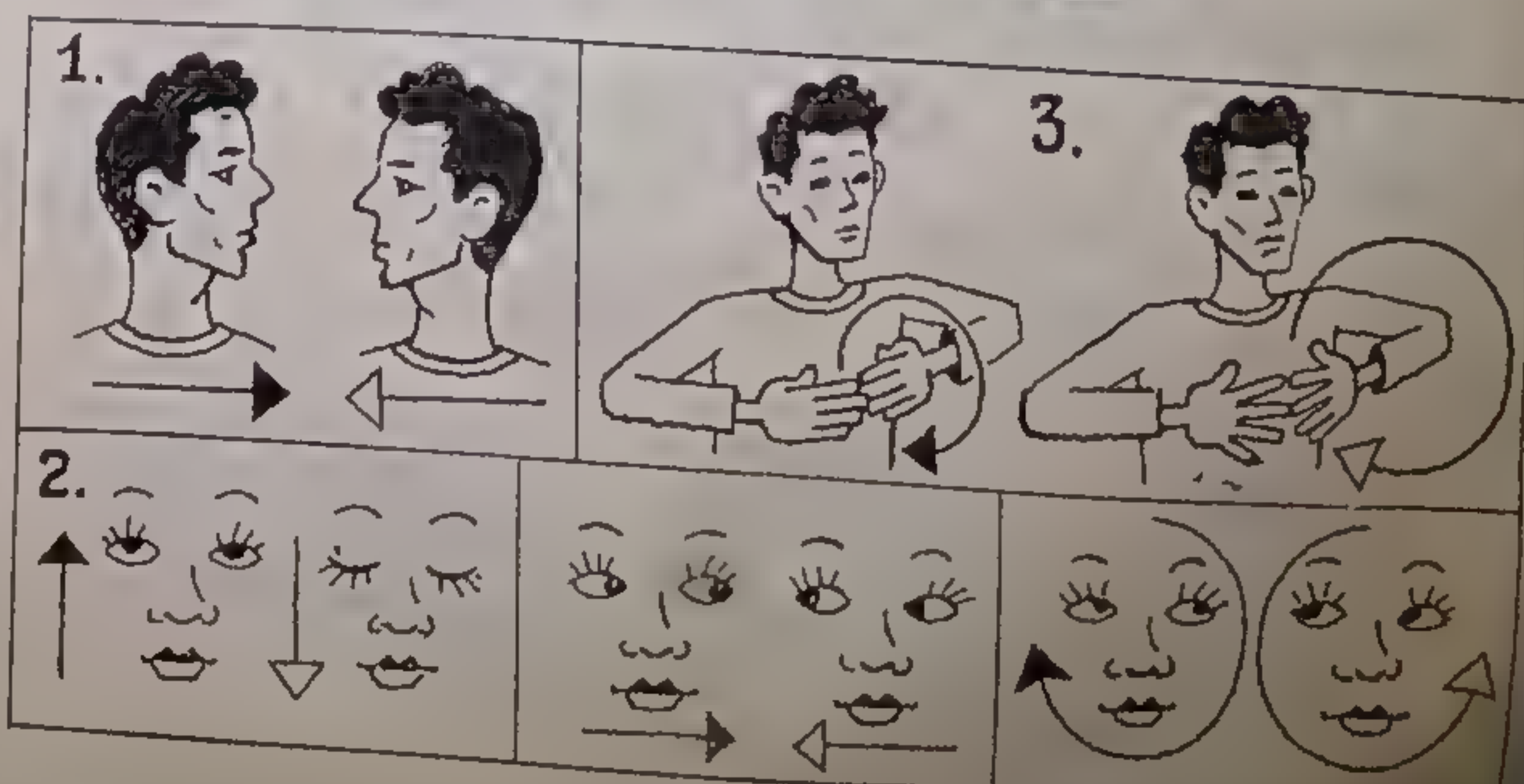
В положении лежа и сидя — дыхание только нормальное! В положении стоя дышать нужно глубоко.

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ И ШЕИ. Медленно повер-

ните голову влево — вдох. Медленно поверните голову вправо — выдох (рисунки 1). Повторите 20 раз, считая за один раз движения вправо и влево.

ПРИМЕЧАНИЕ. При поворотах головы глаза фокусируются на объектах, через которые проходит линия зрения. Внимание сосредоточьте на глазах.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ. Медленно поднимите глаза







это довольно скучно. — буркнула Леля. — Но, впрочем, — подумав, добавила она. — все-таки веселее, чем разглядывать в зеркало свои прыщи и вздыхать: как я в таком виде пойду на дискотеку?

### СЕКРЕТЫ ОСАНКИ

— Хорошая осанка, плохая осанка, — сказала Леля, — а вот у меня интересно какая?

— Давай попробуем выяснить, с помощью специалиста, конечно.

— Осанка — это способность удерживать тело в вертикальном положении, — рассказала нам Ирма Семеновна КОРОСТЫЛЕВА, старший научный сотрудник ЦИТО, кандидат медицинских наук. — Нужно встать прямо — стенка или дверной косяк помогут это проверить, — вытянуть руки перед собой. Если в таком положении человек может продержаться тридцать секунд, осанка нормальная. Если меньше — осанка неважная, так как мышцы недостаточно тренированы, а вот если совсем не получается — дело плохо... Осанка формируется к семи годам, требовать ее раньше от человека просто бессмысленно.

Возраст Лели — двенадцать-тринадцать лет — для этой самой «способности удерживать тело в вертикальном положении» просто критический. Девочки и мальчики прибавляют в год по несколько сантиметров, позвоночник вытягивается чрезвычайно быстро, а мышцы отстают. Сидят дети в школе много, а спортом занимаются мало. И годам к четырнадцати мы имеем уже вполне сутулого человека. К тому же девочки часто необычайно стесняются того, что у них появляется грудь, и, чтобы скрыть это совсем не досадное, а вполне естественное и привлекательное обстоятельство, сутулятся еще больше. Сказать, что сутулый человек — это некрасиво, — сказать еще очень мало. Как это ни покажется странным, осанка обычно показателем того, в каком состоянии у человека центральная нервная система. У людей, которые ходят согнувшись в три погибели, обычно врачи обнаруживают отклонения в ее функциональном состоянии.

Что можно посоветовать? Полистать журнал «Здоровье». Комплексы ушу, атлетической гимнастики, аэробики — все это годится для укрепления и тренировки мышц. Свежий воздух, плавание, бег (пятнадцать секунд бежим, пятнадцать шагаем), прогулки прекрасно укрепляют нервную систему, а значит, пойдут на пользу и осанке.

# СТРАННЫЙ ВОЗРАСТ

— Во-первых, не впадать в отчаяние. Ничего «ужасного» не происходит, все предусмотрено природой. Человек растет, тип кожи меняется, недавно она была «детской», а теперь становится «взрослой». А вот привычки у человека часто еще остаются детскими. Кожа у подростков — и девочек, и мальчиков — быстро засаливается, поры загрязняются — в итоге раздражение, воспаление, прыщи. Надеяться: само пройдет! — не стоит. Запомните хорошенько: само не пройдет. Кожу надо тщательно очищать, для нее это лучшее лечение. Умываться чисто-чисто с мылом, теплой водой, по утрам и вечерам. Мыло «Хвойное» или «Борно-тимоловое» очищает отлично. Но и всякое другое туалетное мыло годится. Руки,

разумеется, тоже всегда должны быть чистыми, а вот привычку трогать лицо руками лучше совсем забыть. Если дела неважные, кожа сильно воспалена, прыщи замучили, понадобятся особые очищающие процедуры. Раз в неделю — и лучше сидя в ванне — смесью папиного крема для бритья, обычной поваренной соли и 30-процентной перекиси водорода протирать лоб, подбородок, нос и возле носа. Не хочу пугать, но если всего этого не делать, а пытаться прыщи выдавливать, рубцы, синие пятна от них могут остаться на всю жизнь. И хорошо бы понять: сейчас, в возрасте двенадцати — четырнадцати лет, формируется тип кожи, как говорится, на всю жизнь, и учиться правильно за кожей ухаживать нужно тоже именно

сейчас. Меньше будет хлопот в будущем.

И еще очень важная вещь. Леля может мне даже не рассказывать, как и что она ест, я это отлично определю по ее... коже. Лимонад, «Фанта» и булки вместо супа, весь день на мороженом, а обед только вечером, когда мама с работы приходит. Так, увы, питаются многие мальчики и девочки. Стоит ли удивляться, что и кожа скверная — ведь ее состояние напрямую зависит от работы кишечника.

Сладостей, пожалуйста, поменьше! Если, конечно, действительно хотите, чтобы кожа стала чистой и красивой. Суп обязательно и вовремя. Вместо булки — морковка, вместо «Пепси» — кефир. Желаю успеха!

— Кефир вместо «Пепси» —



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

РУБЕЖИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УКРАИНЫ

МОЛОДОСТЬ — НЕ ГАРАНТИЯ

ПАССАЖИР В ПУТИ

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ  
ОБОСТРЕНИЕ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

НОМЕР  
0...15

Индекс 70328. Цена 25 коп.

87260 15/2-80 48







## ПЛАВАЙТЕ В ЛАСТАХ

Рисунки В. ДАЛУДЫ

В ластах легче и быстрее научиться плавать. Однако необходима предварительная тренировка на суше.

Надев ласты, встаньте одной ногой на какое-нибудь возвышение — бугорок, пенек, камень, а другую слегка согните в колене, носок оттяните. Держась за руку товарища (за дерево, за стенку), отведите ногу назад и, выпрямив, проведите вперед, зацепляя землю носком. Надо делать это упражнение без пауз, волнообразно выбрасывая ногу вперед (как бы «красить» ластом землю); повторите упражнение по 20—25 раз каждой ногой.

После небольшого отдыха в течение 2—3 минут сядьте на скамейку, пенек, бугорок, руками обопритесь сзади. Поднимайте поочередно ноги на высоту 30—35 сантиметров от земли и делайте движения как при езде на велосипеде, но «вращая педали в обратную сторону», проводя ластами по стенке, дереву. Как и предыдущее, это упражнение старайтесь выполнять плавно, без пауз, повторив 20—25 раз.



Освоив эти движения, можно зайти в воду на неглубокое место, чтобы вода доходила до колен. Став лицом к берегу, ложитесь в воду, опираясь руками о дно, подняв подбородок над водой. Ногами поочередно в течение полутора-двух минут выполняйте те же волнообразные движения, что делали стоя и сидя. Потом попробуйте повторить их, не держась руками за дно, а вытянув их вперед, выпрямив корпус.

Теперь возьмите какую-нибудь доску, резиновую подушку или плавательный круг и заходите в воду поглубже, чтобы она доходила до пояса. Держась руками за доску, оттолкнитесь ногами и попытайтесь плыть вдоль берега, выполняя разученные движения ногами. Эти движения надо стараться делать обязательно волнообразно, начиная с тазобедренного сустава, продолжая голенью и заканчивая хлыстообразным ударом конца ласт.

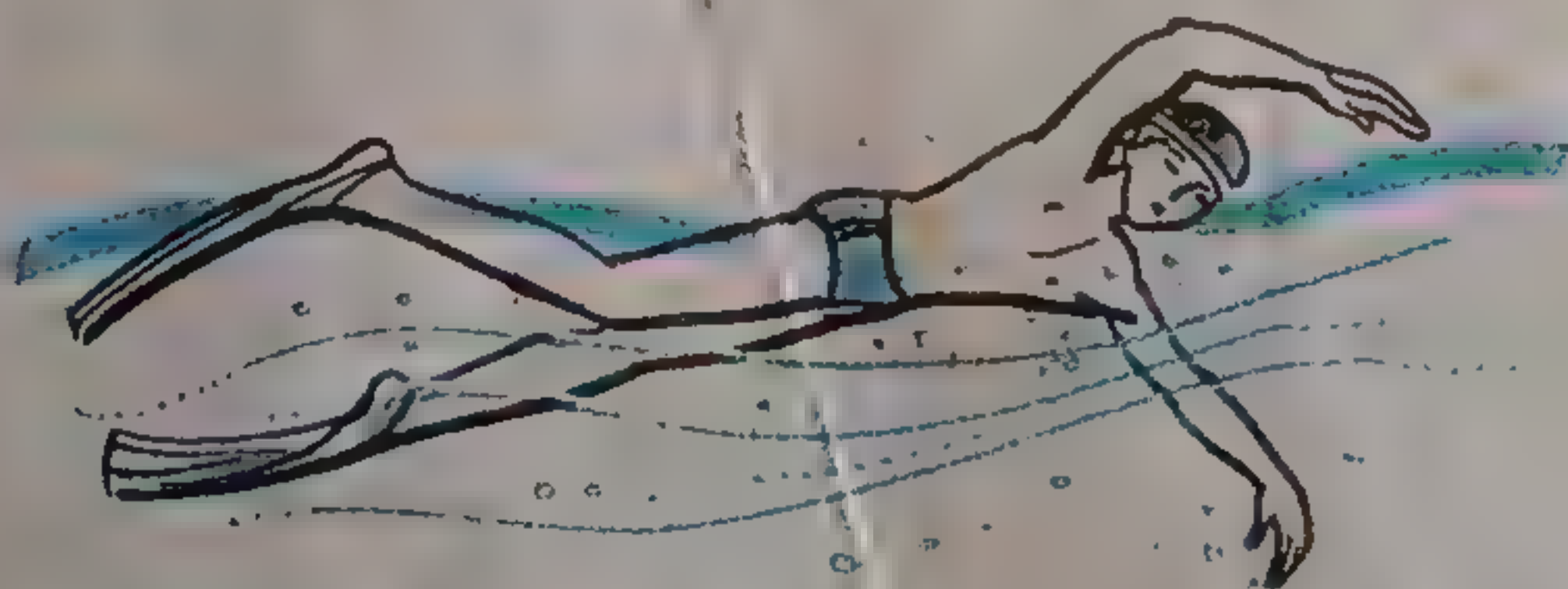
Два-три дня потренируйтесь в плавании, работая только ногами. Вытянув вперед руки (можно с доской), выпрямив тело, плывите, скользя по воде вдоль берега на небольшой



глубине, подняв голову над водой. Когда вы сможете проплыть в таком положении более 100—200 метров, можно считать, что основные навыки плавания усвоены и надо приступать к разучиванию движений руками способом «кроль».

Рука, слегка согнутая в локте, «вкладывается» в воду кистью вперед, прямо перед плечевым суставом, в воде ее выпрямляют и делают энергичный гребок. По окончании гребка другая рука повторяет все движения первой. Сначала рекомендуется эти движения как следует разучить на суше в положении стоя, наклонив туловище вперед.

Плавание очень полезно. Оно не только отличный способ закаливания и отдыха. В движениях в воде участвуют все основные группы мышц, что способствует пропорциональному развитию мускулатуры и приобретению хорошей осанки.



Первые занятия лучше начинать при температуре воды 21—23 градуса и купаться не дольше 5—10 минут.

И еще один совет: учитесь плавать только под наблюдением опытного пловца.

В. В. ПЫЖОВ,  
кандидат педагогических наук

г. Львов



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

45-61

ЗА МИРНОЕ И СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ  
ДЕТЕЙ ПЛАНЕТЫ

ДИЕТОЛОГ О ДИАБЕТЕ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА  
ПРИ ВЕГЕТО-СОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ

НОВАЯ ЦЕНА

0-1 руб. 20 коп.

Индекс 70328.

Цена 25 коп.

26 800 11/15 24





# АКТИВНЫЙ ДОСУГ СЕМЬИ

И. М. КОРОТКОВ,  
кандидат педагогических наук,  
доцент курса подвижных игр  
Центрального института физкультуры

Рисунки В. ДОЛУДЫ

ки, решает (исходя из тактических соображений), удалять ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку соперников.



Встреча состоит из трех партий, каждая продолжается 15 минут. Победителя определяют по большему числу оставшихся игроков. Можно условиться продолжать поединок до тех пор, пока в одной из команд не останется игроков.

## ВОКРУГ ОБРУЧА



Участники игры по очереди сильным движением руки направляют гимнастический обруч по ровной дорожке. Задача каждого игрока догнать обруч и успеть проскочить через него туда и обратно. Победитель сделает это большее число раз.

Два обруча лежат в трех шагах один от другого. Соревнования проводятся между парами. Надо в течение минуты большее число раз пролезть сквозь обруч, надевая его сверху вниз. Два самых быстрых игрока в финале состязаются между собой.

Еще один вариант игры с обручем: его берут одной рукой и движением пальцев заставляют вращаться на месте. Судья засекает время вращения от начала и до тех пор, пока обруч не упадет. Соревнуются поочередно, а если есть два обруча, — парами, тогда в финальном поединке встречаются два лучших игрока.

## ВДОГОНКУ ЗА МЯЧОМ



На просторной поляне или площадке играют две команды по 4—6 человек в каждой. Они рассчитываются по порядку номеров и выстраиваются двумя шеренгами, справа и слева от ведущего. У него в руках волейбольный (или любой другой) мяч.

Ведущий кидает мяч как можно дальше вперед и громко называет какой-нибудь номер. Оба игрока, имеющие этот номер, устремляются к мячу, чтобы завладеть им и сразу же бросить партнерам по команде. За это засчитывается очко. Если же брошенный мяч перехвачен противником, ему тоже засчитывается очко.

Игроки снова встают в шеренги, и игра продолжается. Ведущий называет номера в любой последовательности, и чтобы выиграть, нужна не только быстрота реакции, но и внимание.

Побеждает команда, набравшая большее число очков.

## ВОЛЕЙБОЛ С ВЫБЫВАНИЕМ

Начинают играть как обычно в волейбол; с каждой стороны участвуют по 6—8 игроков.

Когда судья фиксирует третью по счету ошибку (при подаче или приеме мяча) одной из команд, игрок, допустивший ее, выбывает из игры. Возобновляет игру команда, оставшаяся в меньшинстве. Если снова какая-либо из команд трижды ошибется, тоже лишается одного игрока.

Когда обе стороны понесут «потери», условия игры несколько меняются. Команда, совершившая еще три ошиб-



**ХВОЙНЫЕ ВАННЫ БЛАГОТВОРНО ВОЗДЕЙСТВУЮТ** на верхние дыхательные пути, кожные покровы тела, а через нервные рецепторы кожи — на центральную нервную систему. Такие ванны снимают утомление, повышают общий тонус организма. Их рекомендуется принимать 1—2 раза в неделю.

В домашней ванне примерно 200 литров воды; тщательно растворите в ней либо 50—70 граммов экстракта в брикете, либо 1—2 таблет-



Чтобы не возбуждать аппетит, откажитесь от острых и соленых закусок, приправ. Последний раз ешьте не менее чем за 3—4 часа до сна, а на ночь, если вас мучает голод, выпейте стакан кефира или съешьте яблоко, морковь.

М. П. ВОДОВОЗОВА,  
кандидат  
медицинских наук

**НЕКОТОРЫЕ ОШИБОЧНО СЧИТАЮТ, ЧТО НЕОБЯЗАТЕЛЬНО МЫТЬ ФРУКТЫ**, ягоды, собранные на своем садовом участке. Но они, конечно же, переменили бы свое мнение, если бы под микроскопом увидели воду, в которой были вымыты несколько ягод клубники: в одной капелке воды «уместились» яйца гельминтов, множество возбудителей брюшного тифа и многих других болезнетворных организмов.

Л. П. ИЛЬИНА,  
врач

**ОЗЕЛЕНЯЯ ЛОДЖИЮ ИЛИ БАЛКОН ВЫСОКИМИ РАСТЕНИЯМИ**, обязательно оставляйте между ними просвет. Поэтому высаживайте растения на расстоянии не менее 20 сантиметров друг от друга. Это даст приятную пеструю тень с солнечными бликами, не помешает проветриванию комнаты и ее освещению, особенно в пасмурные, дождливые дни.

А. Р. ЗАВЬЯЛОВ,  
кандидат  
биологических наук

**ПРИНИМАЯ ЛЕКАРСТВА, НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПЕЙТЕ СПИРТНОЕ!** У вас может развиваться тяжелая аллергическая реакция! К тому



же, как установили ученые, в сочетании с алкоголем извращается действие более 100 видов препаратов.

П. Г. ОРЛОВ,  
доктор  
медицинских наук

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПОРАЖЕНИИ МОЛНИЕЙ

Молния — гигантский электрический разряд, возникающий вследствие сильной электризации атмосферы во время грозы.

От удара молнии нередко разрушаются здания, возникают пожары, гибнут люди и животные. На теле пораженного молнией остаются специфические ожоги в виде красноватых полос.

Наибольшее число несчастных случаев в грозу (90%) происходит в сельской местности. Чаще всего молния поражает человека на открытых местах или под одиноко стоящим деревом, несколько реже — в помещении и еще реже — в лесу.

**ЗАПОМНИТЕ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ГРОЗЫ. ИЗБЕГАЙТЕ ОТКРЫТЫХ МЕСТ. ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ГРОЗУ ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ, ПОСТАРАЙТЕСЬ УКРЫТЬСЯ В НЕБОЛЬШИХ ЛОЩИНАХ ИЛИ КАНАВАХ. НЕ БЕГИТЕ, ЛУЧШЕ ЛЕЖЬ НА ЗЕМЛЮ.**

**КРАЙНЕ ОПАСНО НАХОДИТЬСЯ НА ВОЗВЫШЕННОМ МЕСТЕ, СКАЖЕМ, НА ВЕРШИНЕ ХОЛМА, ВОЗЛЕ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ КОНСТРУКЦИЙ, НАПРИМЕР, ВОЗЛЕ ЖЕЛЕЗНОЙ ОГРАДЫ, ПРЯТАТЬСЯ ПОД ОДИНОКО СТОЯЩИМ ДЕРЕВОМ ИЛИ НАВЕСОМ. НЕЛЬЗЯ СИДЕТЬ У ОТКРЫТОГО ОКНА, ДЕРЖАТЬ ВЫСОКО НАД ГОЛОВОЙ МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ПРЕДМЕТЫ.**

Находясь во время грозы в помещении, соблюдайте дополнительные меры предосторожности: выключите из сети телевизор, радиоприемник, другие электроприборы, не прикасайтесь к водопроводным трубам, отойдите от печей, имеющих дымоходы.

Прохождение разряда молнии сквозь человека чаще всего ведет к мгновенной смерти. Но возможна оглушенность, временное прекращение дыхания и остановка сердца. В любом случае незамедлительно вызовите «Скорую» и начните проводить закрытый массаж сердца и искусственное дыхание (см. «Здоровье» № 1 за 1989 год).

Прекращать меры реанимации можно лишь после приезда «Скорой», восстановления у пострадавшего самостоятельного дыхания или появления явных признаков смерти: окоченения, трупных пятен.

**СОВЕРШЕННО НЕДОПУСТИМО ПОРАЖЕННОГО МОЛНИЕЙ ЧЕЛОВЕКА ЗАКАПЫВАТЬ ИЛИ ЗАСЫПАТЬ ЗЕМЛЕЙ.** Вопреки укоренившемуся предрассудку этот метод абсолютно неэффективен и может стоить пострадавшему жизни, так как ему не будут вовремя оказаны меры первой помощи.

Пораженного молнией надо постараться поскорее доставить в ближайшее медицинское учреждение.

Т. Н. БОГНИЦКАЯ,  
доктор медицинских наук

ки, либо 100 миллилитров жидкого экстракта. Температура воды — 36—37°.

Поскольку страдающим многими заболеваниями ванны противопоказаны, посоветуйтесь с лечащим врачом, не повредят ли вам эти процедуры.

Т. Р. СМЕРНОВА,  
кандидат  
медицинских наук

**ЕСЛИ ВЫ НАЧАЛИ ПОЛНЕТЬ**, попробуйте изменить режим питания. Ешьте 5—6 раз в сутки, но понемногу.

Весной кожа лица, особенно сухая, чувствительная, нуждается в витаминах. Рекомендуем несколько масок, которые наносят на 15—20 минут в любое удобное время, а затем смывают теплой водой. Две первые маски — для сухой и нормальной кожи, третья — для увядающей кожи.



1. Столовую ложку измельченного в кофемолке или ступке геркулеса (можно взять и обычную овсянку) смешайте со столовой ложкой любого растительного масла (если есть, предпочтительнее оливковое, персиковое, абрикосовое), столовой ложкой молока и чайной ложкой подогретого (до 40—50°) меда. Помните, теплый мед лучше проникает в поры, а потому более эффективен. Но ни в коем случае нельзя добавлять мед в маску женщинам, у которых на лице видны мелкие кровеносные сосуды.

2. Чайную ложку мелко измельченных листьев молодой березы залейте четвертью стакана крутого кипятка. Настояв 1,5—2 часа, отцедите. Добавив 1 столовую ложку такого настоя в питательный крем для сухой кожи, вы получите витаминную маску. Намажьте ею лицо тонким слоем.

3. Хорошо промытые листья молодой крапивы, одуванчика, мяты (в равной пропорции) проверните через мясорубку или измельчите ножом и заварите кипятком. Вода должна слегка покрывать массу. Смешайте по одной столовой ложке кашицы из листьев, творога и подогретого меда — маска готова.

М. С. ВАСИЛЬЕВА, кандидат медицинских наук



леть, какой болезнью страдает человек.

Древний метод пульсовой диагностики постоянно совершенствовался многими поколениями китайских врачей и со временем превратился в стройное учение о пульсе. Наиболее полно оно изложено в 10-томном «Трактате о пульсе» («Мо цзин») известного китайского врачевателя III века н.э. Ван Шухэ, одного из отпрысков династии Чжоу.

За пределами Китая учение о пульсе распространилось относительно поздно. В средние века оно проникло в Индию, государства Средней Азии, арабоязычные страны Ближнего и Среднего Востока. В знаменитом «Каноне медицины» выдающегося врача средневекового Востока Абу Али ибн Сины (980—1037 годы) теоретическое обоснование исследования пульса во многом сходно с положениями традиционной китайской медицины.

## ЧЖЭНЬ-ЦЗЮ — ЖЕМЧУЖИНА КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Согласно преданию, метод чжэнь-цзю («чжэнь» — иглоукалывание, или акупунктура; «цзю» — прижигание) зародился в глубокой древности, когда было замечено, что уколы, порезы или ранения в определенных точках тела приводят к исцелению некоторых недугов. Например, сжатие центральной ямки

Процедура прижигания (с китайской гравюры).



верхней губы позволяет вывести больного из состояния обморока, а введение игл в определенных точках у основания первого и второго пальцев излечивает от бессонницы. Таким образом, на основе длительных наблюдений врачеватели древнего Китая пришли к наивному на первый взгляд выводу о существовании «жизненных точек», раздражение которых способствует регуляции жизненных процессов.

Достоверные сведения об успешном применении чжэнь-цзю содержатся в хрониках династии Хань (III век до н.э. — III век н.э.), которые повествуют о чудесных исцелениях легендарного врачевателя Бянь Цюэ (жившего в XI веке до н.э.) и его учеников, искусно применявших иглотерапию и прижигание (самое раннее упоминание о применении чжэнь-цзю), массаж и местные лекарственные средства.

Первое подробное изложение теории и практики чжэнь-цзю приведено в уже упоминавшемся трактате «Нэй цзин».

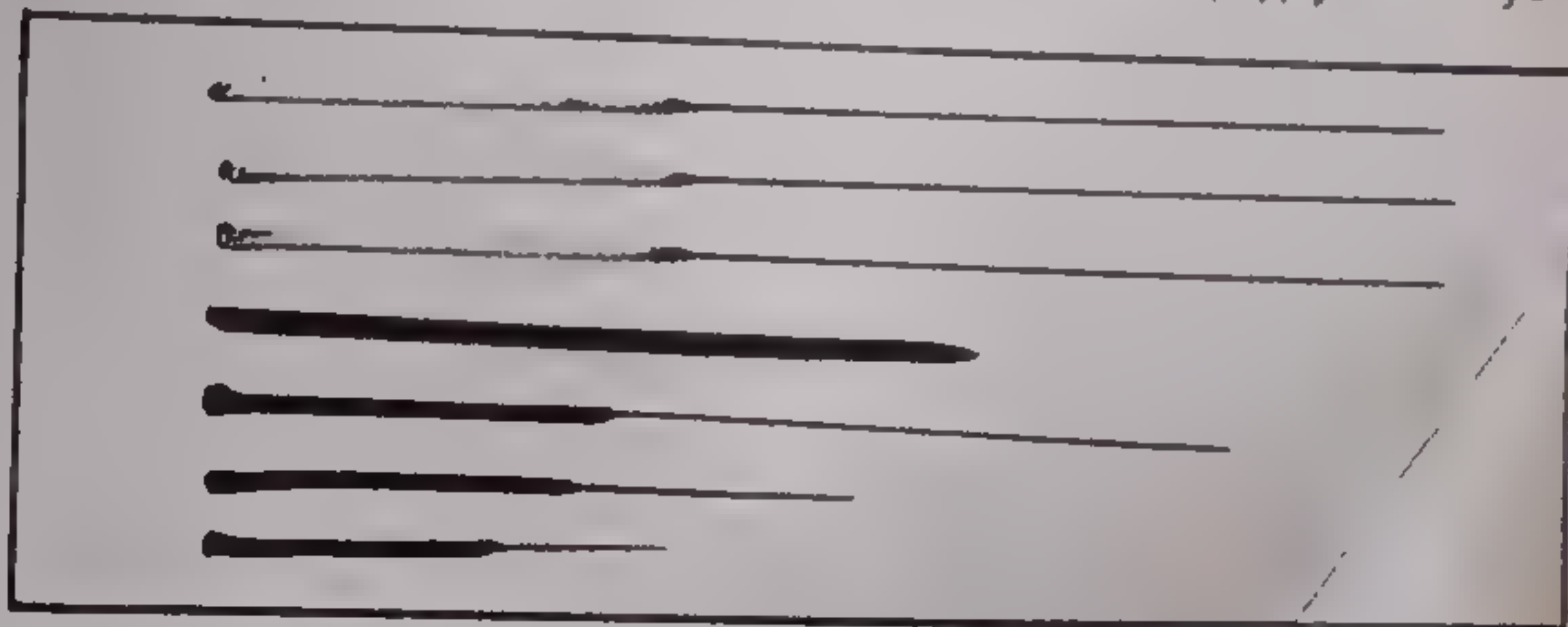
Первый специальный трактат по иглоукалыванию «Чжэнь цзю цзя и цзин» («Классический канон по иглотерапии и прижиганию») был составлен в 265 году знаменитым врачом Хуанфу Ми. Этот труд был известен за пределами Китая уже в V веке и вплоть до XI века оставался главным источником знаний в этой области.

Первые иглы для акупунктуры были каменными. Они имели тончайшее отверстие (подобно игле шприца), по которому, как полагали, движется начало «ян».

Впоследствии иглы стали изготавливать не только из кремня или яшмы, но из кости, бамбука, а позднее и из металлов: бронзы, серебра, золота, платины, нержавеющей стали.

Метод иглотерапии издавна применялся в сочетании с массажем и прижиганием, то есть тепловым воздействием на «жизненные точки». Лечебный эффект достигался приложением тлеющих сигарет, начиненных сухими листьями лекарственных растений. Наиболее часто для этого использовали растение мокса (полынь обыкновенная).

пределы Китая и стал распространяться в различных государствах Азии. В XIII—XVII веках он проник в Европу, а затем и в Америку. В России первое сообщение о методе чжэнь-цзю сделал профессор Петербургской медико-хирургической академии П. А. Чаруковский, который в 1828 году опубликовал статью об иглоукалывании в «Военно-медицинском журнале». Изучение и практическое применение иглоукалывания и прижигания в СССР началось в 1956 году после командировки в Китайскую Народную Респуб-



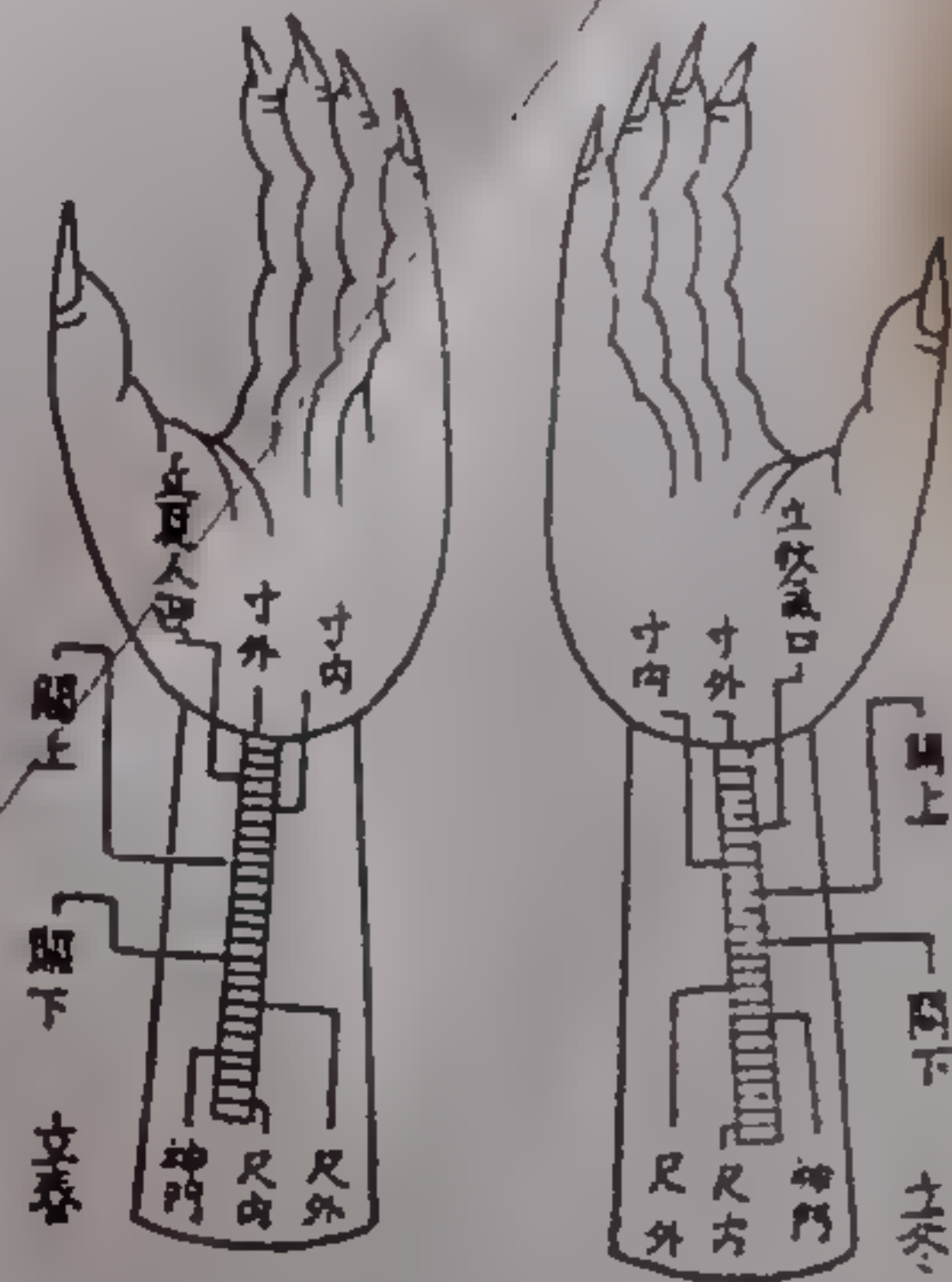
Современные китайские иглы: шесть нитевидных для погружения в ткани и одна трехгранная для пункции вен. Из коллекции автора.

При этом считалось, что эффективность моксы возрастает с годами хранения. Так, для лечения прижиганием болезни, которая возникла семь лет назад, рекомендовалась мокса, собранная три года назад.

Искусство чжэнь-цзю передавалось в древнем Китае от учителя к ученику. Первое государственное заведение, где обучали традиционной медицине — Императорская медицинская школа, — основано в средние века. В ней было 20 учеников, один преподаватель, его помощник и 10 инструкторов. При школе работало 20 мастеров, изготавливавших иглы.

Важное значение для преподавания имело создание двух первых бронзовых фигур, которые были отлиты в полный человеческий рост под руководством врача Ван Вэйи в 1027 году. На поверхности фигур были обозначены все точки и их названия. Каждой точке соответствовал глубокий канал для введения иглы. Снаружи фигура покрывалась воском, а изнутри заполнялась водой. Если ученик вводил иглу правильно, на поверхности появлялась вода. Копирование фигур началось в XIII веке.

В середине I тысячелетия н.э. метод чжэнь-цзю вышел за



Теория пульса. Иллюстрация из книги «Мо цзин».

лику группы советских врачей под руководством профессора В. Г. Вогралика. Сегодня этот метод успешно используется в различных клиниках и научно-исследовательских институтах страны.

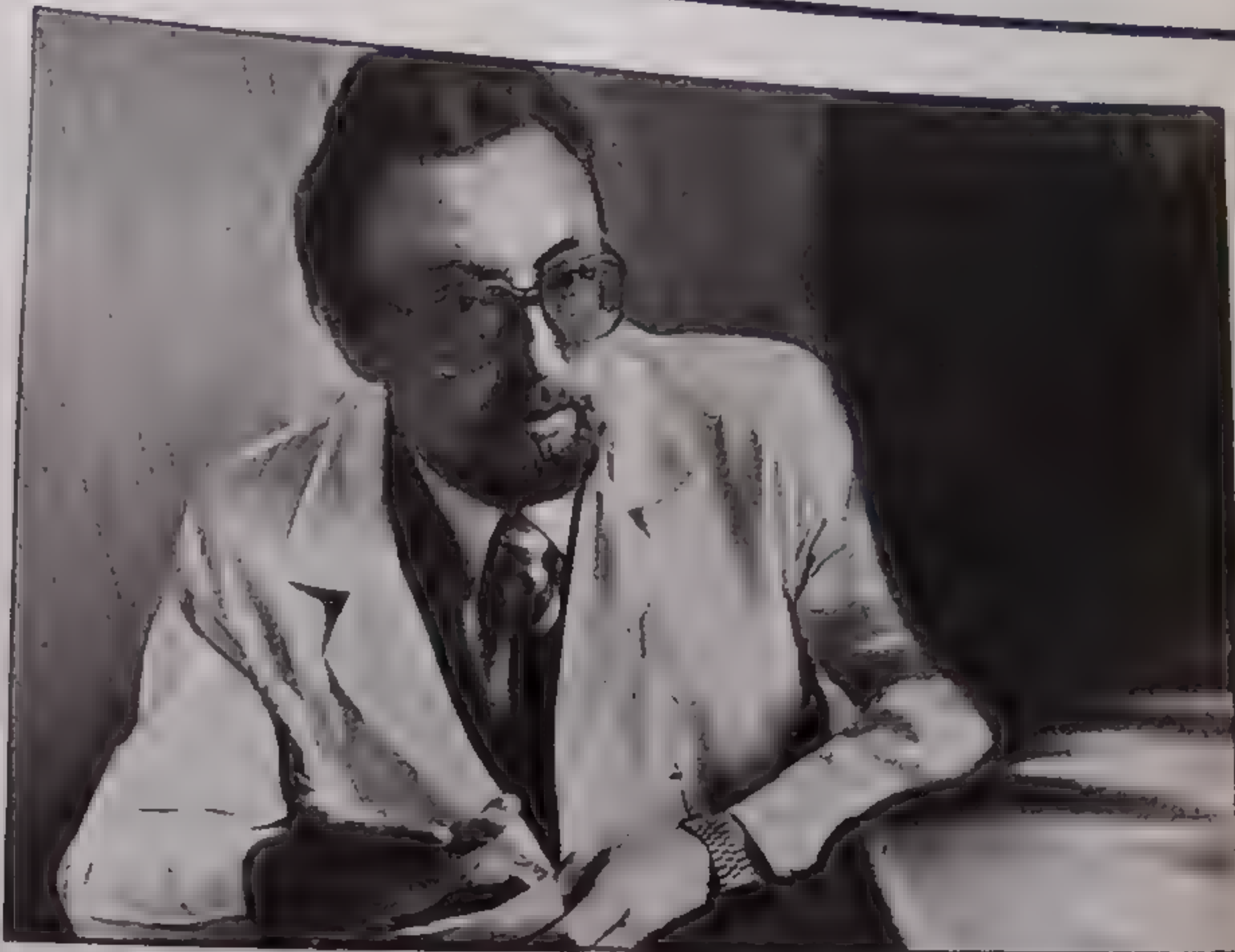
В современном мире традиционная медицина — сокровищница народного опыта — имеет большое будущее как один из истоков научной медицины. Яркое свидетельство тому — принятое в 1980 году решение Всемирной организации здравоохранения о признании иглоукалывания научно обоснованным методом и рекомендация применять его в практике лечения различных заболеваний.

Т. С. СОРОКИНА,  
доктор медицинских наук



# НА ПРИЕМЕ БОЛЬНОЙ АДЕНОМОЙ ПРОСТАТЫ

Аденома предстательной железы, или простаты, — доброкачественное новообразование, которое развивается у мужчин, как правило, после 50 лет.



Мы в кабинете доктора медицинских наук В. Г. ГОРЮНОВА, который консультирует пациента 62 лет, страдающего аденомой простаты.

— Доктор, вы просили меня прийти к вам после того, как мне сделают ультразвуковое исследование мочевого пузыря. Врач, проводивший это исследование, подтвердил, что у меня аденома предстательной железы размером примерно три с половиной сантиметра, и сказал, что в мочевом пузыре остаточной мочи у меня нет. Что это значит?

— Это значит, что аденома пока не препятствует мочеиспусканию и после него в мочевом пузыре не остается мочи.

— Я слышал, что единственный радикальный метод лечения аденомы — хирургическая операция. Но мне очень не хотелось бы оперироваться, тем более что я гипертоник со стажем, а сейчас у меня, несмотря на прием гипотензивных средств, артериальное давление держится на высоких цифрах. Нельзя ли обойтись без хирургического вмешательства?

— Думаю, что операции вам все же не избежать, так как аденома неизбежно будет увеличиваться и вызовет тяжелые осложнения. Хотя какое-то время с операцией

можно подождать, поскольку у вас еще начальная стадия заболевания. Но вы должны знать, что может внезапно развиться острая задержка мочи. Она возникает в тех случаях, когда нарушается кровообращение в малом тазу, что приводит к развитию воспалительного процесса в простате, к ее увеличению, отеку шейки мочевого пузыря. Острую задержку мочи может вызвать алкоголь, причем и в небольших дозах.

— Это исключается, я не пью спиртного даже в праздники.

— Прекрасно. Старайтесь избегать и переохлаждения, так как оно также может спровоцировать воспалительный процесс в простате со всеми вытекающими отсюда последствиями. Одевайтесь по погоде, не простуживайтесь. Если у вас появился позыв к мочеиспусканию, как можно быстрее идите в туалет, не задерживайте опорожнение мочевого пузыря.

— А вот скажите, доктор, мне не повредят ежедневные прогулки в любую погоду?

— Наоборот, очень хорошо, что вы много ходите. Я как раз хотел обратить ваше внимание на то, что к застойным явлениям в органах малого таза, которые способствуют росту аденомы, ведет сидячий образ жизни, ма-

Доктор  
медицинских  
наук  
Владимир  
Георгиевич  
Горюнов.

Фото  
С. Гурария

лая подвижность. Так что прогулки вам на пользу. Только следите, чтобы ноги всегда были теплыми и сухими.

Вам нужно ежедневно выполнять и физические упражнения для мышц ног и таза, такие, как имитация езды на велосипеде, лежа на полу или на кушетке, приседания. Хорошо было бы делать наклоны туловища вперед и в стороны, но вам такие упражнения противопоказаны из-за гипертонической болезни.

Старайтесь всеми средствами бороться с запорами, потому что они вызывают застой крови в венозной системе малого таза. Для этого ешьте сырые овощи, вареную свеклу, по утрам размоченный с вечера чернослив, на ночь можете выпивать стакан кефира, размешав в нем столовую ложку растительного масла.

— А картошку или оладьи тоже лучше жарить на растительном масле?

— От жареных блюд вам надо отказаться так же, как и от копченостей, пряностей, всех приправ, острых закусок. Все, от чего «пылает» зев, вызывает гиперемия слизистых оболочек и мочевыводящих путей, а это способствует развитию воспалительного процесса в предстательной железе.

Надо резко ограничить

соль. Избыток соли приводит к задержке жидкости в организме, а также способствует повышению артериального давления. А при вашей полноте — и поменьше сладостей, белого хлеба, мучных и кондитерских изделий. Постарайтесь избавиться от лишних килограммов.

— Может быть, я полный из-за того, что много пью? Не вредно ли мне это, поскольку у меня затруднено мочеиспускание?

— При аденоме предстательной железы не требуется ограничивать жидкость, тем более что после мочеиспускания остаточной мочи у вас нет. Но и специально больше пить, чтобы промывать мочевой пузырь, как делают по собственному разумению некоторые больные, не надо.

Двух литров жидкости в день, включая первое блюдо, вам вполне достаточно. Вы к тому же страдаете гипертонической болезнью, и большое количество выпиваемой жидкости увеличивает объем циркулирующей крови. Артериальное давление повышается, да и сердцу приходится работать с большей нагрузкой, а это в любом возрасте ни к чему.

— У меня к вам еще один вопрос: в последнее время я по ночам 2—3 раза просыпаюсь, чтобы помочиться. Потом долго не







ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

# ПОДУМАЙТЕ И НЕ РИСКУЙТЕ!

Г. Я. МОЛЧАНОВА,  
кандидат  
медицинских наук

щес

**А**борт — далеко не безобидная операция, как полагают некоторые женщины. Это серьезное хирургическое вмешательство, оно нередко влечет за собой тяжелые осложнения, причем появиться они могут не только в ближайшие дни после аборта, но и месяцы спустя.

Ведь чтобы удалить из матки плодное яйцо, приходится расширять канал ее шейки. А это сопряжено с трудностями, особенно у женщин, еще не рожавших. И во время этой манипуляции на шейке матки нередко возникают трещины и даже надрывы, через которые могут проникать микробы, обычно обитающие в половых путях. Воротами для инфекции становится и внутренняя поверхность матки, представляющая собой после аборта кровоточащую рану. Если учесть к тому же, что образующиеся в матке сгустки крови служат прекрасной питательной средой для микробов, в том числе и болезнетворных, станет понятно, насколько велика вероятность возникновения после аборта воспалительных заболеваний матки, маточных труб, яичников. А эти заболевания не только причиняют много страданий, но и становятся причиной тяжелых осложнений, вплоть до внематочной беременности и бесплодия.

Кроме того, как бы опытен ни был врач, как бы высока ни была его квалификация, он никогда не может быть уверен, что плодное яйцо удалено полностью. Ведь выскабливание матки производится вслепую, на ощупь. А когда хотя бы малая часть плодного яйца остается в матке, зачастую возникает кровотечение и порой настолько сильное, что под угрозой

оказывается жизнь женщины. В таких случаях вновь выскабливают слизистую оболочку матки, а бывает, что приходится даже удалять матку.

Надо знать, что аборт грубо прерывает перестройку женского организма, происходящую во время беременности. И на эту травму организм нередко отвечает нейроэндокринными расстройствами: меняется характер менструаций (они становятся более обильными, продолжительными или, наоборот, скудными, редкими), возникают самопроизвольные выкидыши при последующих беременностях, наступает стойкое бесплодие, развивается ожирение, появляются сексуальные расстройства, в частности исчезает половое чувство. Возникновение таких осложнений наиболее вероятно у женщин, которые прерывают первую беременность.

Аборт опасен не только этими осложнениями. И потому прежде всего хочу снова и снова повторить совет, который дают гинекологи, когда женщины приходят за направлением на аборт: сохраните беременность, если, конечно, нет медицинских оснований для ее прерывания. Подумайте, может случиться так, что, решившись на аборт, вы потом горько об этом пожалеете. Если нарушится детородная функция, восстановить ее будет трудно, а иногда и невозможно даже с помощью самых современных методов лечения. Не рискуйте и своим здоровьем и материнством!

Но если все-таки по тем или иным причинам аборт оказался неизбежным, сделайте по крайней мере все зависящее от вас, чтобы уменьшить нанесенный им вред и вероятность возникновения тяжелых осложнений.

Прежде всего будьте предельно чистоплотны и опрятны. Кровянистые выделения из половых путей после аборта, как правило, бывают необильными и продолжаются не более 5—7 дней. В этот период пользуйтесь гигиеническими прокладками, которые продаются в аптеках, и как можно чаще меняйте их. Можно также пользоваться самодельными прокладками, сши-

тыми из марли или хлопчатобумажной ткани. Такие прокладки следует тщательно стирать, кипятить, проглаживать горячим утюгом с двух сторон и только после этого применять снова.

Пока не прекратятся выделения, обмывайте наружные половые органы не реже 2—3 раз в день с любым туалетным мылом и обязательно проточной водой. Если есть условия, ежедневно принимайте теплый (не горячий!) душ. Ни в коем случае не садитесь в ванну и не посещайте баню — высокая температура может вызвать маточное кровотечение.

Избегайте физических перегрузок. Временно воздержитесь от больших стирок, генеральных уборок, не поднимайте, не переставляйте и не носите тяжелые вещи и сумки, баки с бельем, ведра с водой и т. д. Не танцуйте, не занимайтесь спортом, бегом, можно лишь делать обычную утреннюю гимнастику.

Такого щадящего режима следует придерживаться не только в первые дни после аборта, а до тех пор, пока не восстановится слизистая оболочка матки и не придет очередная менструация. Это происходит нередко уже через месяц.

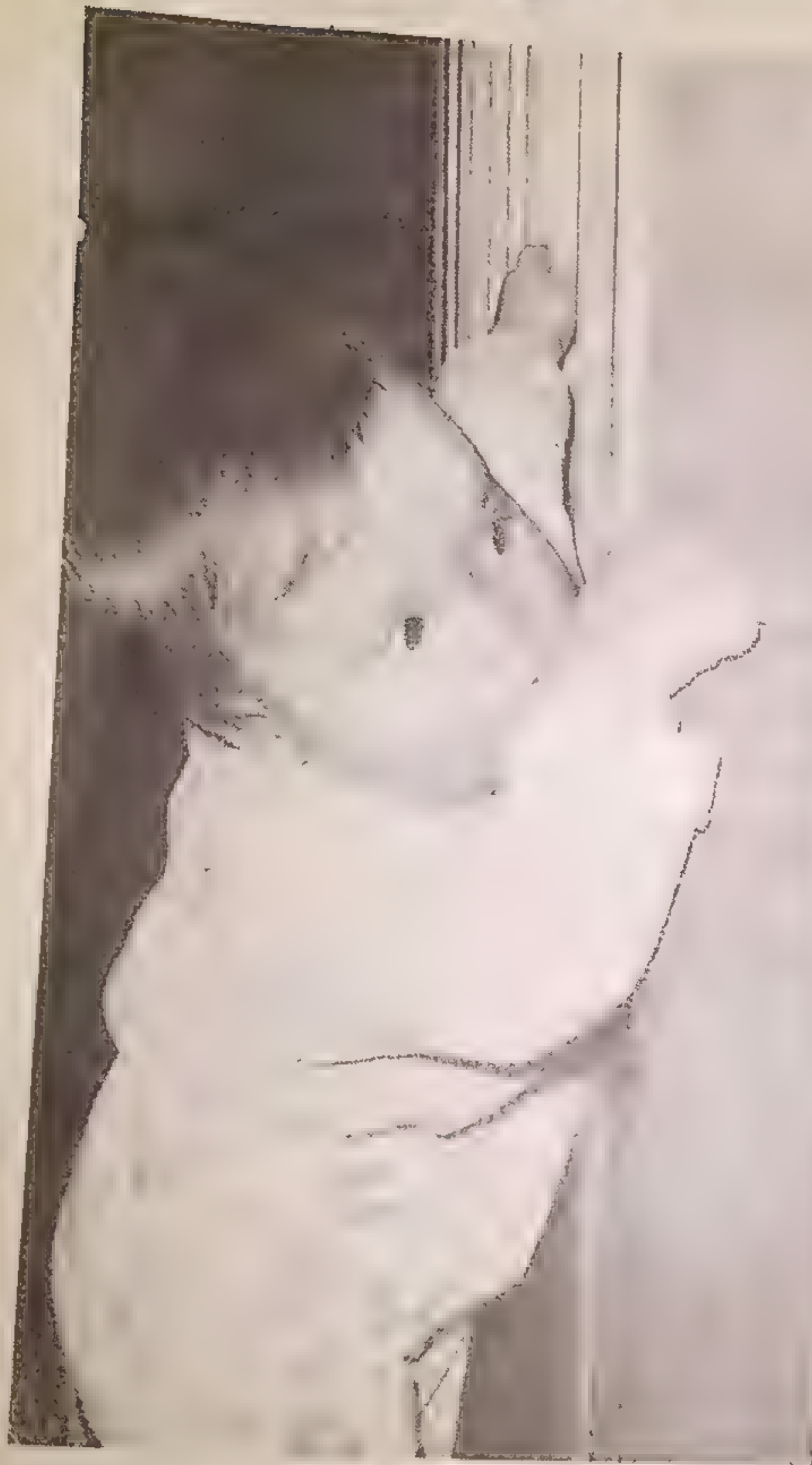
На протяжении месяца после аборта категорически запрещается и половая жизнь. Во время половой близости во влагалище могут быть занесены микробы. Проникнув в матку, они легко внедрятся в ее еще не восстановившуюся слизистую оболочку и вызовут воспалительный процесс. Кроме того, преждевременное возобновление половой жизни опасно потому, что усиливает прилив крови к половым органам и может спровоцировать маточное кровотечение.

В целях профилактики осложнений в холодное время года носите теплое белье, обувь и чулки (не капроновые и не из тонкого эластика, лучше всего шерстяные). Летом старайтесь больше бывать в тени, во всяком случае, избегайте солнцепека. Следите за состоянием зубов, своевременно лечите их.



Г. В. ЯЦЫК,  
доктор медицинских наук,  
С. Г. ГРИБАКИН,  
кандидат медицинских наук

# ОТ ГОДА



# ДО ПОЛУТОРА

## РЕЖИМ ДНЯ

Прежде всего напомним о важности соблюдения режима дня. Это особенно необходимо детям раннего возраста, так как их нервная система еще очень неустойчива, легковозбудима. Неправильное чередование сна и бодрствования, избыток внешних раздражителей легко вызывают у малышей перевозбуждение: они капризничают, хуже едят и спят.

У некоторых детей примерно до года сохраняется потребность спать днем три раза, но чаще после 9—10 месяцев уложить ребенка трижды в день уже не удастся, да и не нужно.

В распорядке дня остаются два обязательных сна по полтора-два часа. Выспавшись и хорошо отдохнув, ребенок активно бодрствует, играет.

Прогулки ему, по-прежнему необходимы, и в теплое время года он может быть на воздухе практически целый день. Зимой длительность каждой прогулки — час-полтора, в зависимости от погоды; закаленные малыши могут гулять и при минус 15 градусах, но не ниже.

Режим питания предусматривает не только соблюдение определенных интервалов между кормлениями, но и правильное распределение продуктов в течение дня. До года ребенка кормят пять раз в день, после года четыре раза. Рано утром, до завтрака, или вечером, перед сном, можно дать выпить стакан молока или кефира. К полутора годам малыш обычно сам отказывается от такого дополнительного кормления.

Блюда, богатые белком (мясо, рыбу, яйца), лучше давать детям в первой половине дня, так как животные белки и экстрактивные вещества возбуждающе действуют на нервную систему и после плотного мясного ужина ребенок будет хуже спать ночью.

На ужин лучше дать кашу (манную, овсяную, гречневую, рисовую), крупяную или творожную запеканку, овощное пюре и молоко или кефир.

Мясные блюда сочетайте с картофельным пюре, тушеной

морковью, свеклой, цветной капустой, добавляя и сырые овощи — кусочек огурца, помидора, салат из белокочанной капусты, морковь тертую или целиком, зелень — укроп, петрушку, кинзу.

Супы можно делать на мясном, рыбном бульоне, с крупами, с овощами (протертыми и нарезанными кусочками), молочные с вермишелью, лапшой, рисом. Зимой используйте овощные консервы для детского питания, но желательно чередовать их со свежими овощами. Из сладостей можно давать на полдник печенье, вафли, зефир, пастилу (одна штука).

Старайтесь, чтобы ребенок во время еды не отвлекался, не забавляйте его играми, книжками.

Продолжительность завтрака и ужина — примерно 15—20 минут, а с обедом ребенок должен управиться минут за 20—25. И не перекармливайте малыша!

Чая, компота, киселя во время одного кормления ребенок может выпить не более 100—150 граммов (примерно половина стакана), супа съесть столько же, мяса или рыбы — 50—60 граммов, гарнира — около 100 граммов, хлеба — кусочек белого и обязательно кусочек черного.

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

Возраст ребенка приближается к году, и постепенно в его поведенческое положение становится для него преобладающим. Он начинает все увереннее и увереннее переступать, сначала держась за что-нибудь одной рукой, а потом и вовсе без опоры. Происходит это чаще всего после года, с колебаниями в пределах полутора-двух месяцев в ту или другую сторону.

Первоначальные навыки ходьбы обычно непрочны — стоит ребенку заболеть, как он теряет приобретенное умение и потом овладевает им почти заново.

Нет необходимости специально учить ребенка ходить: он делает свои первые шаги в силу внутренних побуждений и только тогда, когда весь его мышечный



1  
«Моя невестка, чтобы не полнеть, пьет по утрам очень крепкий чай, заваренный в кипящем молоке. Это не вредно?»

## Крепкий чай, заваренный в молоке

Что касается молока, то это прекрасный продукт, содержащий необходимые организму пищевые вещества. Молоко надо ограничивать только тем, кто плохо его переносит, в частности страдающим гастритом с пониженной секреторной функцией желудка.

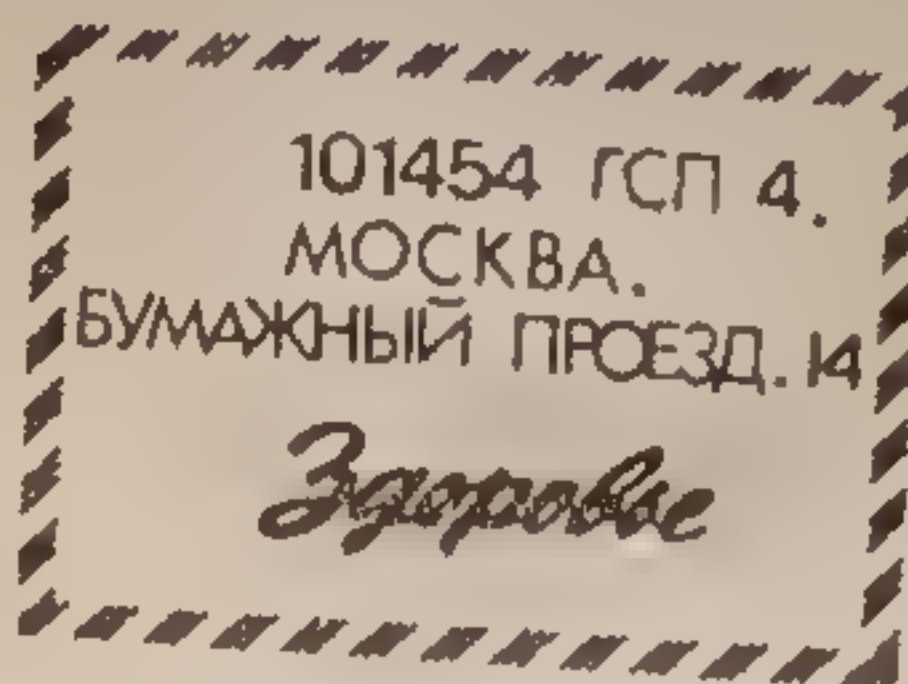
Чай свежесваренный, в меру крепкий обладает приятным вкусом и ароматом, оказывает тонизирующее действие на центральную нервную систему и сосуды, уменьшает и даже снимает головную боль, улучшает настроение. Весьма благоприятное действие оказывает чай и на органы пищеварения, способствуя лучшему усвоению пищи. Известна роль чая как регулятора обмена веществ. Такие свойства чая обусловлены содержанием в нем достаточно большого количества разнообразных химических веществ, в том числе кофеина, теофиллина, гуанина, стимулирующих деятельность сердечно-сосудистой системы, головного мозга, секрецию желудочного сока. В чае содержится также витамин Р, способствующий укреплению стенок сосудов.

Благотворное влияние оказывает чай и на почки и мочевыводящие пути, поскольку он обладает умеренным мочегонным действием, особенно в сочетании с молоком.

Совсем другое дело — очень крепкий чай, заваренный в кипящем молоке. Этот напиток действительно отбивает аппетит, поэтому ваша невестка, выпивая его утром вместо завтрака, долго не хочет есть. Однако тем самым она лишает свой организм необходимых пищевых веществ, которые человек должен получать, будучи даже на редуцированной (низкокалорийной) диете.

В очень крепком чае (более чайной ложки на стакан) резко увеличивается концентрация кофеина, теофиллина и других алкалоидов. Наряду со снижением аппетита это оказывает весьма неблагоприятное действие на центральную нервную систему; вызывает ее перевозбуждение. Стоит ли сбрасывать лишние килограммы такой ценой!

Лучший способ похудеть — есть часто и понемногу. Ограничить мучные и кондитерские изделия, сладости, хлеб. Частое, или дробное, питание малыми порциями принесет гораздо больше пользы и поможет с меньшим риском приобрести стройность, чем искусственное снижение аппетита, весьма не безразличное для организма.



ПОЧТА  
ОДНО  
ДНЯ

СЕГОДНЯ  
ОТВЕЧАЮТ

1  
Кандидат медицинских наук  
Ю. П. ПОПОВА —  
М. Д. Беловой,  
Ленинград

2  
Кандидат медицинских наук  
Л. И. ОЛЕЙНИК —  
С. П. Тимофееву,  
Московская область

3  
Врач  
Ю. Н. ТЕРЕЩЕНКО —  
Л. П. Федотовой,  
Новосибирск

4  
Кандидат медицинских наук  
Е. И. МЕТЕЛИЦА —  
О. Н. Лапиной,  
Елец

2  
«Отчего у некоторых людей дрожат руки?»

## Дрожание рук

Дрожание или тремор мышц — составная часть любого движения. Однако из-за высокой частоты и очень малой амплитуды мы его не ощущаем. Но бывает, тремор становится заметным, например, при эмоциональном или физическом переутомлении. Такой тремор, называемый физиологическим, обычно кратковременен.

Другое дело — тремор патологический, когда дрожание рук обусловлено нарушением деятельности некоторых отделов центральной и периферической нервной системы. Такой тремор может быть и результатом алкогольной интоксикации, отравления окисью углерода, другими ядовитыми веществами и соединениями.

У пожилых и старых людей патологическое дрожание рук чаще всего — проявление болезни Паркинсона, или дрожательного паралича.

При этом заболевании у некоторых больных дрожат сначала пальцы одной кисти, затем, по мере прогрессирования болезни, тремор охватывает всю руку, а потом переходит на другую, на мышцы губ, подбородка, языка, шеи и туловища. Движения пальцев рук страдающего болезнью Паркинсона напоминают скатывание пилюль. Дрожание усиливается, как правило, в покое, под действием холода, отрицательных эмоций и уменьшается при активных целенаправленных движениях, во сне оно прекращается.

Бывает и наследственный тремор мышц рук и шеи. В отличие от вызванного болезнью Паркинсона наследственный тремор, наоборот, усиливается во время выполнения целенаправленных движений.

Развитию дрожания может способствовать гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга.

При появлении тремора рук и ощущения скованности в них следует сразу же обратиться к невропатологу.

В профилактике тремора определенную роль играет физическая активность. Поэтому людям пожилого возраста необходимо делать каждое утро зарядку, выполнять посильную работу дома, на приусадебном участке.

Немалую роль играет и правильное питание. Надо ограничивать в рационе соль и экстрактивные вещества. Необходимо исключать мясные бульоны, острые и пряные блюда, соленья. Желательно больше есть растительной, а также молочной пищи. Исключается алкоголь, который увеличивает дрожание рук и способствует развитию атеросклероза.



аппарат достаточно подготовлен для этого

Стоит ли пользоваться «ходунками», «вожжами» и другими приспособлениями? Конечно, они оберегают малыша от падений и ушибов, но при этом его собственная инициатива ограничивается и он становится менее самостоятельным.

ребенок тренирует органы артикуляции, овладевает искусством речи.

После года ребенок уже способен на диалог со взрослым. Во время купания, еды, прогулки обращайтесь к нему с простыми вопросами, предлагайте назвать некоторые игрушки, предметы, учите просить то, что ему хочет.

## ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

7—7.30 — Подъем, одевание, умывание  
7.30—8.00 — Завтрак  
8.00—11.00 — Прогулка, игры на воздухе  
11.00—13.00 — Сон  
13.00—13.30 — Обед  
13.30—16.00 — Прогулка  
16.00 — Полдник  
16.30—18.00 — Сон  
18.00—19.00 — Прогулка или игры дома, активные занятия  
19.00—19.30 — Ужин  
19.30—21.00 — Прогулка или спокойные игры дома  
21.00—7.00 — Ночной сон

Многие родители опасаются, что, если ребенок начинает рано ходить, у него могут искривиться ножки. Бояться этого не надо — деформация костей происходит только у детей, страдающих тяжелой формой рахита, и независимо от того, ходят они или нет.

### ПЕРВЫЕ СЛОВА

К году ребенок обычно уже сам произносит несколько простых слов и понимает многое из того, о чем говорят с ним взрослые. Развитие речи происходит только в процессе общения со взрослыми: замечено, что звуки родительского голоса могут успокоить плачущего малыша, что уже в первые месяцы жизни он воспринимает интонации взрослого, реагирует на них. Прислушиваясь к сочетаниям звуков, многократно воспроизводя их в своем, казалось бы, бессмысленном, а в действительности очень нужном гулении и лепете,

ся, не жестами, а словами. Он должен знать слово «нельзя» пусть оно звучит внушительно, предостерегающе. И вообще чем богаче, выразительнее речь взрослых, тем большее влияние оказывает она на развитие ребенка.

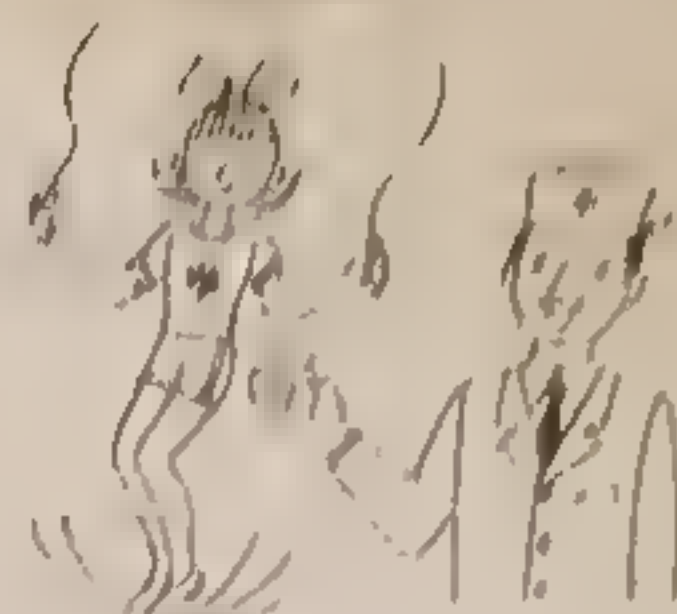
Малыш, овладевающий все новыми и новыми знаниями и умениями, приносит много радости. Но удержитесь от шумных восторгов!

ВОСПИТЫВАЯ РЕБЕНКА, ИЗБЕГАЙТЕ ПОСТОЯННОЙ, НАВЯЗЧИВОЙ ОПЕКИ. ОНА ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АКТИВНОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА, ПОДАВЛЯЕТ ВОЛЕВЫЕ УСИЛИЯ И ЛИШАЕТ ЕГО ТЕХ РАДОСТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ, КОТОРЫЕ ДАЕТ ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ.

Фото читателя А. НЕСТЕРОВА, г. Владимир

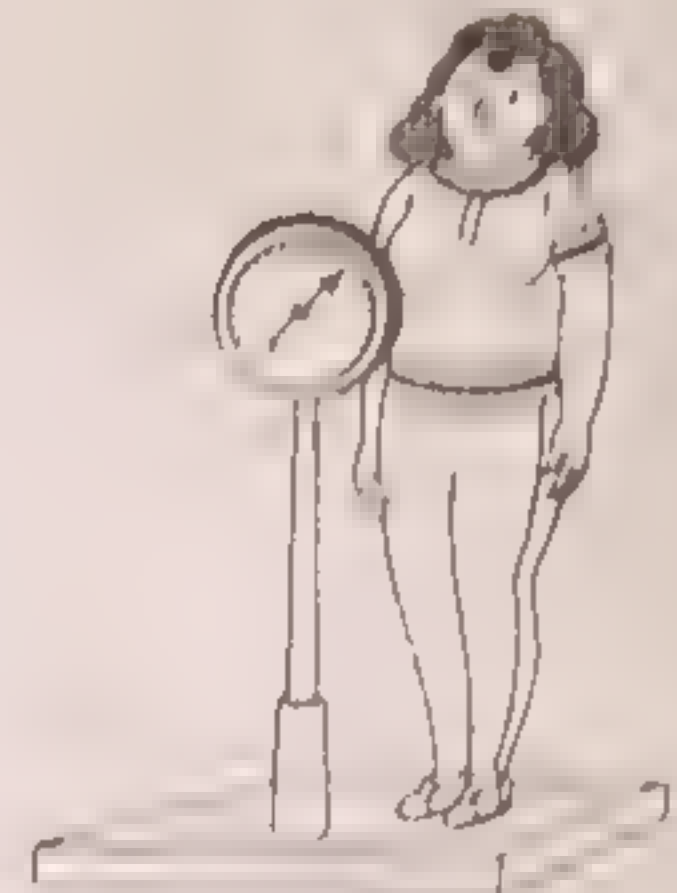
НАД ФАКТАМИ, ПРИПОДБИРАЯМИ В НАУЧНЫХ СООБЩЕНИЯХ, СТАТЬЯХ И ДИСКУССИЯХ

### ОПАСНОСТЬ ГИПОДИНАМИИ



Многочисленные наблюдения, проведенные специалистами Галликовского НИИ эпидемиологии, микробиологии и гигиены, свидетельствуют, что дефицит движений у детей и подростков приводит к повышению частоты пульса и уровня холестерина в крови, чрезмерному отложению жира в печени, ухудшению вентиляции легких.

### ЕСЛИ МАТЬ СТРАДАЕТ ОЖИРЕНИЕМ



Специалисты установили, что в тех случаях, когда беременная женщина страдает ожирением, у плода часто уже внутриутробно поражаются почки. Нарушение функций почек тем сильнее, чем выше степень ожирения матери.

### УВЛЕЧЕННОСТЬ ПОМОГАЕТ



Наркологи, занимающиеся лечением алкоголизма, отмечают, что среди их пациентов почти никогда не бывает людей, имеющих какие-нибудь увлечения. Коллекционирование и другие интересные занятия, заполняя досуг, препятствуют развитию пагубной привычки.

### НУЖНА ОСТОРОЖНОСТЬ



Исследования показали, что вдыхание пыли синтетических моющих порошков, если оно бывает частым и длительным, не только раздражает слизистую оболочку дыхательных путей, но и способствует повышению содержания холестерина в крови, ослабляет общую сопротивляемость организма.

Рисунки В. ШКАРБАНА





Фото Ю. Соколова

— Большой спорт — это постоянные разъезды, тренировочные сборы в разных концах страны... Часто ли вы бываете дома?

— Гораздо реже, чем хотелось бы.

— А как семья относится к вашим частым отлучкам? Скучают?

— Жена моя занималась художественной гимнастикой. И хорошо знает, что без полной самоотдачи успеха в большом спорте не видать. Дочке недавно исполнилось 2 года. И я-то, конечно, больше по ней скучаю, чем она по мне.

— А чем увлекаетесь, кроме футбола?

— Люблю играть в шахматы, читать, слушать музыку и просто размышлять о жизни. Современный футбол не терпит ограниченности. Спортсмен, который замкнулся на футболе и больше ничего не видит вокруг, далеко не пойдет...

— Какую музыку вы любите?

— Нравятся современные советские исполнители и музыкальные группы: Игорь Николаев, Александр Розенбаум, «Машина времени», «Веселые ребята»... И, конечно, песни Владимира Высоцкого.

— А сколько зарабатывает в месяц первый вратарь страны?

— От Госкомспорта СССР я получаю стипендию — 400 рублей в месяц. Плюс 15—20% от этой суммы за каждый выигранный матч в чемпионате страны, то есть еще 60—80 рублей. Сколько всего? По-разному получается. Вот, к примеру, 1986 год. Говорю о нем, потому что таблица под рукой оказалась. В этом году «Спартак» в чемпионате страны сыграл 30 матчей. Из них 14 выиграл, 7 проиграл и 9 сыграл вничью. Так что к моей стипендии в среднем прибавлялось каждый месяц по 80 рублей...

— Что, на ваш взгляд, помогает подростку обрести активную жизненную позицию?

— Целеустремленность. Если мальчишка часами бездумно простаивает в подъездах, покуривает да, как говорится, лясы точит, значит, у него нет цели, которая бы захватила его полностью. Значит, он ничего не хочет по большому счету. Для успеха в любом деле нужна увлеченность. Тем, кто решительно не знает, чем заняться, посоветую: начните играть в футбол. Во дворе, в школе — это неважно. И через несколько месяцев, уверен, вы себя, ребята, узнаете. И куда только лень и скука ваши подеваются. Попробуйте. Футбол — это целый мир, многоцветный и увлекательный.

— В прошлом году вам исполнилось тридцать. Какие планы на будущее?

— Окончив выступать, футбол не брошу. Мечтаю организовать вратарскую школу. Мечтаю в своем родном городе Астрахани создать футбольную команду и поработать с ней. А вообще хочу повозиться с мальчишками. Это на первом месте.

— Несмотря на низкую зарплату? Ведь, возможно, платить будут 120 рублей в месяц?

— Даже несмотря на низкую зарплату...

— Вы — капитан сборной страны по футболу, один, так сказать, из руководителей спортивного коллектива. На XIX Всесоюзной партийной конференции остро критиковались и недостатки в управлении и руководители-консерваторы... Существуют ли подобные проблемы в спорте?

— Во всех областях жизни, и в спорте тоже, мы еще больше говорим о перестройке, чем делаем для нее. Именно поэтому на меня произвели большое впечатление слова Генерального секретаря ЦК КПСС М. С. Горбачева о том, что сегодня, как никогда, нужны поступки, а не разговоры по поводу перестройки. Ведь перестройка — это не манна небесная, и ее не завезут откуда-нибудь... Это наше кровное дело.

Уверен, XIX партийная конференция даст новое ускорение перестройке во всех сферах нашей жизни.

С Р. Дасаевым беседовал П. Смольников

# ЖЕНА УВЛЕЧЕННОСТЬ



# ЙОГА: ПРАНАЯМА, АСАНЫ

В последнее время о йоге много говорят и пишут. Чем она так привлекательна? И в чем ее отличие от других оздоровительных систем?

Йога — составная часть древнеиндийской народной медицины. Первые две ступени восьмиступенчатой йоги Патанджали сформулированы в виде запретов и предписаний и отражают общечеловеческие нормы поведения. Йога, например, запрещает наносить вред всему живому, лгать, клеветать, оскорблять кого бы то ни было, воровать, запрещает сексуальную распущенность и чувство зависти. Предписывает заботиться не только о чистоте тела, но и духа, быть всегда в ровном настроении.

Под здоровьем йога понимает не факт устранения болезни, а ощущение полноты энергии, радости бытия, не только способность к ежедневному труду, но и отсутствие лени. Леность и грузность считаются психофизическим нарушением. Болезнь по йоге — это отклонение от состояния равновесия и нормального функционирования органов тела и психики. Вся система упражнений и отдельные асаны (статические позы) имеют целью привести организм в состояние равновесия, то есть нормального функционирования тела и психики.

Если сравнивать интенсивность нагрузки на организм различных видов физической культуры и спорта с упражнениями йоги, то они более легкие. В этом отличие йоги от занятий спортом в традиционном варианте, которые зачастую приводят к стрессу, что ослабляет возможности иммунной системы.

К преимуществам йоги относится то, что для занятий необходимы только желание да ровный пол, коврик и проветренное помещение. Начинать осваивать упражнения лучше под руководством опытного инструктора, который мог бы указать на возможные ошибки в технике выполнения асан и дыхательных упражнений (пранаяма).

Особенность упражнений йоги состоит в том, что их терапевтический эффект обусловлен фиксацией поз. Каждое упражнение целенаправленно воздействует на определенный орган нашего тела или систему органов. Выполняя упражнения, следует расслабиться и обязательно сконцентрировать внимание на ожидаемом результате. Во время выполнения асан, например, в напряжении находятся только те мышцы тела, которые непосредственно участвуют в упражнении.

Большое внимание йога уделяет системе дыхательных упражнений, так называемой пранаяме, которая позволяет сознательно влиять на тканевое дыхание (проникновение кислорода из крови в ткани).

У подавляющего большинства людей дыхание осуществляется автоматически. Йоги же сознательно управляют дыханием, выдерживают в процессе занятий определенную продолжительность вдоха и выдоха.

Они используют все типы дыхания — диафрагмальное, грудное и ключичное. И что самое главное: при выполнении пранаямы сознание максимально сконцентрировано на самом процессе дыхания. Это помогает добиваться более быстрых успехов в улучшении функции внешнего дыхания, способствует развитию навыков самоконтроля.

Особое внимание уделяют йоги подвижности диафрагмы. И это не случайно: Сейчас мы знаем, что увеличение подвижности диафрагмы на 1 сантиметр увеличивает жизненную емкость легких справа на

110, а слева на 90 миллилитров. Поскольку диафрагма — орган мышечный, то с помощью специальных дыхательных упражнений увеличить ее подвижность на 1—2 сантиметра не составляет труда даже ослабленным людям.

Йоги, осуществляя полное дыхание, добиваются подвижности нижнего края грудной клетки, а следовательно, и диафрагмы на 8—13 сантиметров. Такая подвижность диафрагмы бывает у гребцов, пловцов и бегунов на длинные дистанции.

Сознательное замедление дыхания, что практикуют йоги, способствует более экономному потреблению кислорода и обеспечению всех окислительно-восстановительных процессов в организме. Это и есть, по мнению йогов, сознательное влияние на жизнедеятельность всех органов и систем через пранаяму.

Дышать они рекомендуют через нос, ходы которого должны быть всегда свободны. Йоги следят за тем, чтобы в носовых ходах во время выполнения упражнений не возникали болезненные ощущения. Занятия стараются проводить на свежем воздухе.

Полное дыхание состоит из трех элементов. С них и начинается овладение пранаямой.

## 1. Диафрагмальное (или нижнее) дыхание.

Сядьте или встаньте прямо так, чтобы голова и позвоночник находились на одной вертикальной линии.

Сделайте вдох через нос. При этом живот выпячивается. Затем сделайте выдох с одновременным втягиванием живота.

Положив руки на живот, вы можете контролировать движение брюшной стенки. Выполните 5—7 вдохов и выдохов. При этом типе дыхания воздух максимально заполняет нижние доли легких. Это важно для больных с остаточными явлениями воспалительного процесса в легких, при которых нижние их доли плохо вентилируются.

## 2. Грудное (или среднее) дыхание.

Сидя или стоя сделайте вдох через нос. Плечи и живот при этом остаются неподвижными, а грудная клетка расширяется. Воздух поступает преимущественно в среднюю часть легких. Выдыхая через нос, опустите ребра. Сделайте 5—7 вдохов и выдохов.

## 3. Ключичное (или верхнее) дыхание.

Сидя или стоя сделайте вдох через нос так, чтобы живот и грудная клетка оставались неподвижными, а поднималась только верхняя часть грудной клетки в районе ключиц. При этом типе дыхания воздух заполняет только верхушки легких. Выдыхая через нос, опустите плечи. Повторите 5—7 раз.

Овладев тремя типами дыхания, можно переходить к разучиванию полного дыхания. Полное дыхание — это последовательное диафрагмальное, грудное и ключичное дыхание.

Дышать следует легко и естественно. Сначала слегка выпячивается живот (заполняются нижние доли легких), затем грудная клетка расширяется (заполняются средние доли легких), поднимаются плечи



## ДРЕВНЕЙШИЕ САНИТАРНО- ТЕХНИЧЕСКИЕ СООРУЖЕНИЯ

Название древней страны «Индия» греческого происхождения. Оно связано с историей одной из величайших рек на северо-западе Индостанского субконтинента — Синдху, которую иранцы называли Хинду, а греки — Индос. На территории древней Индии располагаются современные государства: Индия, Пакистан, Бангладеш, Бутан.

Самая древняя рабовладельческая цивилизация в этом регионе — хараппская культура — сформировалась на территории Пакистана в долине реки Инд. В III тысячелетии до н. э. здесь начали возводить первые города из обожженного кирпича: Мохенджо-Даро, Хараппа, Чанху-Даро.

Строились они по заранее разработанному плану, что свидетельствует о высоком уровне гигиенических знаний и традициях сохранения здоровья в древней Индии.

Город Мохенджо-Даро был сооружен по меньшей мере в XXV веке до н. э. Его площадь составляла около 2,5 квадратного километра, а число жителей, по подсчетам ученых, колебалось от 35 до 100 тысяч человек. Прямые улицы Мохенджо-Даро, ориентированные с запада на вос-

ток и с юга на север, являются собой первый в истории пример планировки города. Дома из обожженного кирпича — двух- или трехэтажные, в них было до 30 комнат. В городе имелись мастерские, зернохранилище (его размеры 61 x 46 метров), платформа для помола зерна, санитарно-технические сооружения (колодцы, бани, бассейн, система для отвода нечистот) — древнейшие из известных в настоящее время гигиенических сооружений мира.

Самое замечательное из них — общественная купальня. В ее центре размещался уникальный бассейн (возможно, культового назначения) длиной 12 метров, шириной 7 метров и глубиной около 3 метров. Дно бассейна покрыто битумом, причем так тщательно, что водонепроницаемость его сохраняется в течение четырех с половиной тысячелетий. С двух сторон в бассейн ведут лестницы с площадками для купания. Вода в нем была проточной: поступая по одним трубам, она постоянно вытекала по другим.

По всему периметру бассейн был окружен аркадой небольших комнат для омовений. Здесь же располагались две бани, которые, по мнению исследователей, нагревались горячим воздухом и использовались для культовых обрядов.

В различных районах города имелись колодцы, выложенные обожженным кирпичом; их диа-

## ЗДОРОВЬЕ В ТРАДИЦИЯХ ДРЕВНЕЙ ИНДИИ



Бассейн в Мохенджо-Даро, древнейший из известных в настоящее время. Середина III тысячелетия до н. э.

метр достигал 1 метра. В больших домах строились собственные колодцы; помещения, где они находились, были тщательно вымощены.

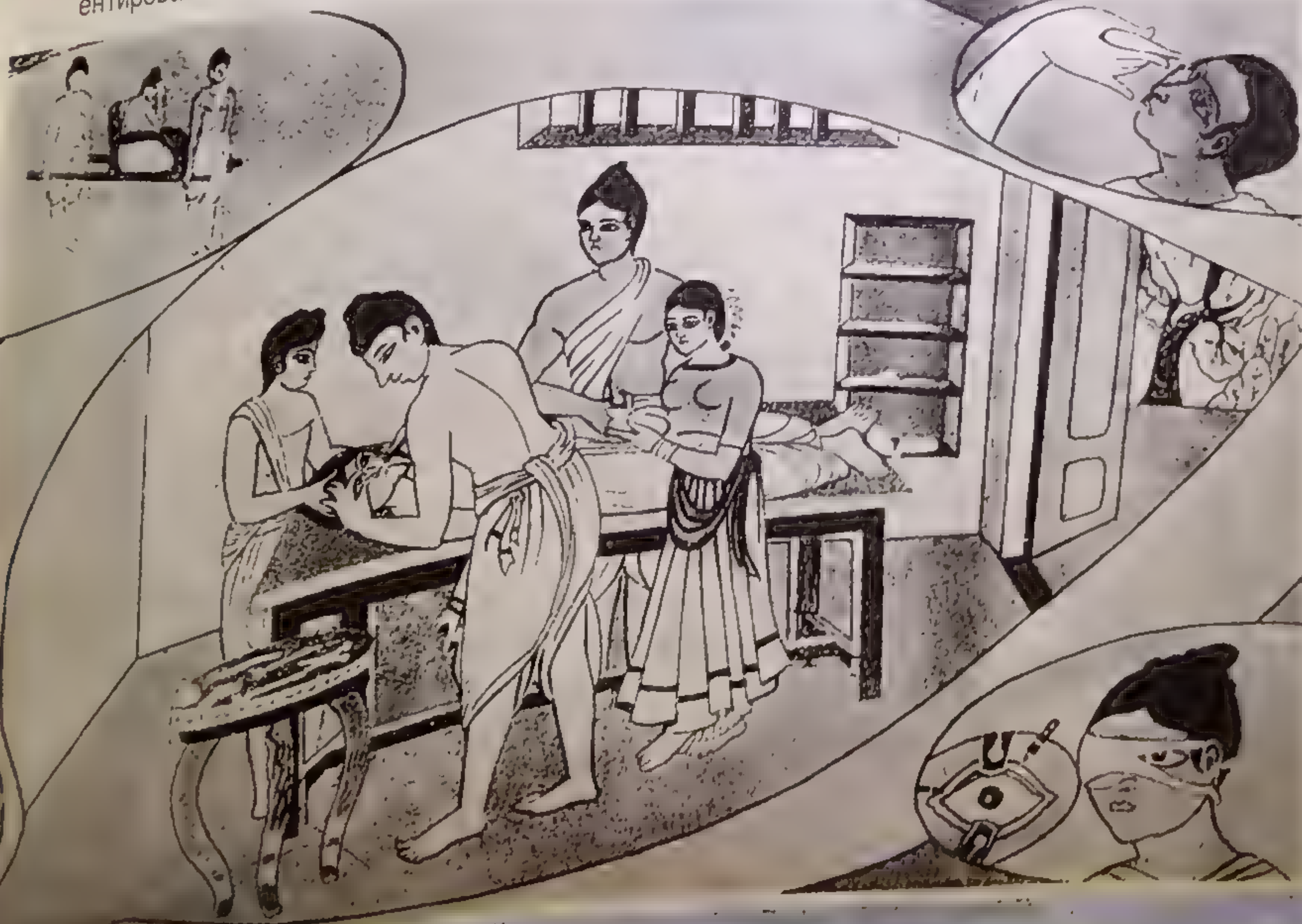
Иллюстрация индийского метода удаления катаракты.

В Мохенджо-Даро строились комнаты для купания и омовений. В одном из ее углов был водосток — через толщину стены трубы выводили в водосточную систему города, которая по замечанию английского индолога А. Бешема представляет собой «одно из самых совершенных достижений индийской цивилизации». Ни одна другая древняя цивилизация, даже римская, не имела такой совершенной системы водопровода. Все каналы покрывались ровными толстыми кирпичами, которые легко можно было снимать при осмотре и чистке системы. Глубина уличных каналов составляла 50—60 сантиметров, размеры магистральных труб достигали 2 метров, и человек, следивший за их состоянием, мог свободно в них передвигаться. Перед поступлением в каналы сточная вода и нечистоты проходили через отстойники и выгребные ямы, покрытые плотно притертыми крышками.

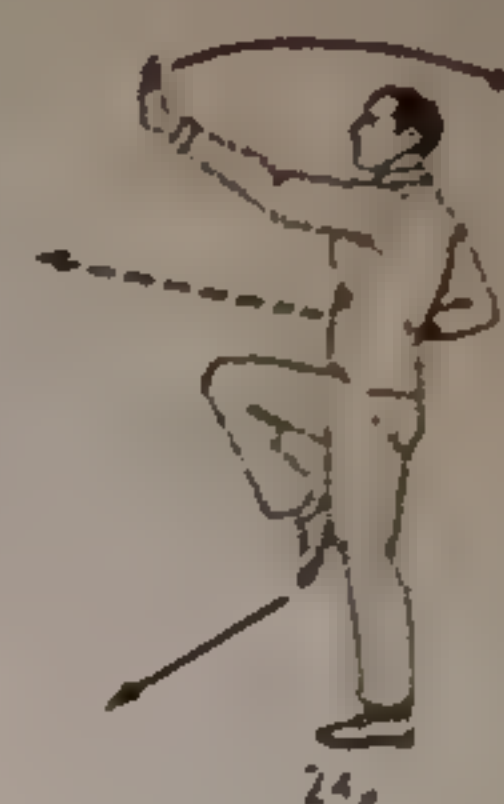
Все это говорит о высокой культуре древнейшей цивилизации долины Инда, которая сумела за две тысячи лет до римского водопровода создать наиболее совершенный образец санитарно-технического строительства.

## ИСКУСНЫЕ ХИРУРГИ

Древнюю Индию часто называют страной мудрецов. В этом немалая заслуга врачей-хирургов.







сти кулак к правому плечу, ребро ладони прижать к плечу. Развернуть правую пятку в сторону, принять позицию выпада, корпус развернуть влево. Одновременно с отведением кулака и разворотом корпуса сжать правую ладонь в кулак, вывести правую руку из-под левой вперед и поднять вверх, поставив блок, рука полусогнута в локте (рисунок 21a).

б) Не прекращая движения, развернуть пятку правой ноги вовнутрь и корпус вправо, принять позицию наездника. Одновременно расположить правую руку над правым плечом, ребро ладони направлено вверх. Выпрямить левую руку от правого плеча влево, глаза смотрят в пространство перед левым кулаком (рисунок 21b).

## 22. УПРЯМАЯ ПТИЦА «ЛУАНЬ»

Развернуть носок левой и пятку правой ноги в стороны, а корпус влево, принять позицию выпада. Одновременно разжать

одновременно опустить левую руку вниз, защитив ладонью правый локоть, пальцы по-прежнему направлены вправо, ладонь — вниз. Выпрямить правую руку по дуге вверх, ось вращения — локоть, затем опустить распрямленную руку вниз и ударить ею по ладони левой руки, которую к этому моменту развернуть ладонью вверх и расположить под правым локтем. Глаза смотрят на правый кулак (рисунок 23).

Примечание: правый кулак на уровне лба. Ноги вместе, спина прямая, корпус слегка подать вперед.

## 24. ВДЕВАНИЕ НИТКИ В ИГОЛКУ

а) Корпус подать слегка назад, выпрямить из-под правой левую руку, большой палец отставлен, рука развернута ладонью вперед. Одновременно согнуть правую руку в локте и отвести ее над левой ладонью к поясу. Вместе с этим согнуть правую ногу в колене и поднять ее перед собой. Глаза смотрят

## 25. МОНАХ РАСПАХИВАЕТ ВОРОТА

а) Выпрямить обе ноги, согнуть левую в колене и поднять ее перед собой, носок оттянут. Одновременно разжать правый кулак, поднять прямую руку вверх и вместе с левой рукой отвести назад и по дуге вниз за спину. Ладони рук направлены друг к другу (рисунок 25a).

б) Не прекращая движения, согнуть обе руки в локте вдоль туловища, вперед и по дуге вверх к ушам, пальцы направлены назад. Корпус слегка подать назад (рисунок 25b).

в) Не прекращая движения, вывести руки из-за головы вниз и расположить возле плеч. Выпрямить спину, левую ногу опустить на землю впереди себя, принять позицию выпада. Одновременно с принятием стойки толчком выпрямить обе руки вперед, ребра ладоней направлены вперед, пальцы — вверх (рисунок 25в).

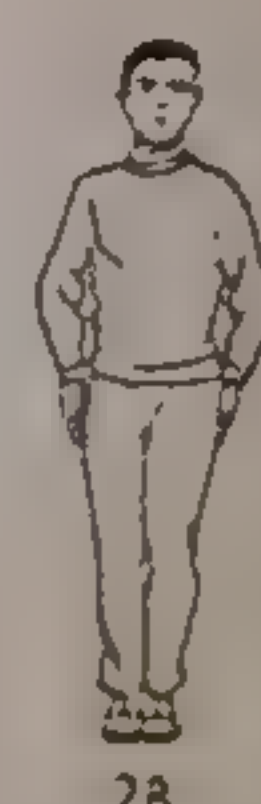
Примечание: отведя руки за

б) Не прекращая движения, опустить правую ногу на землю вправо, развернуть правый носок влево, а вслед за этим и корпус влево на 45°, принять позицию пустого шага. Одновременно руками описать круги из-за спины вверх, над головой и вперед, расположить ладони перед собой, руки слегка согнуты в локтях. Правая ладонь возле левого локтя, пальцы направлены вверх, ребра ладоней — вперед. Глаза смотрят в пространство перед ладонями (рисунок 26b).

Примечание: левую ладонь следует расположить на высоте бровей, правую — на уровне подбородка. Плечи опущены, локти направлены вниз.

## 27. НОГИ ВМЕСТЕ, КУЛАКИ У ПОЯСА

Поднести левую ногу к правой, выпрямить обе ноги, развернуть корпус вправо. Одновременно сжать обе ладони в кулаки, согнуть руки в локтях и поднять кулаки к поясу. Глаза смотрят влево (рисунок 27).



левый кулак, поднять левую руку вверх и поставить блок, расположив ее спереди над головой, ладонь направлена вперед, пальцы — вправо. Правую руку полностью согнуть в локте и вывести локоть вперед так, чтобы правый кулак оказался возле левой стороны груди. Глаза смотрят вперед (рисунок 22).

Примечание: во время разворота корпуса положение левой руки не меняется.

## 23. МОНАХ УДАРЕТ В КОЛОКОЛ

Выпрямить левую ногу, правую ногу приставить к левой. Од-

на левую ладонь (рисунок 24a).

б) Не прекращая движения, опустить правую ногу на землю впереди себя, развернуть корпус влево, принять позицию наездника. Одновременно прижать большой палец левой руки к ладони, согнуть левую руку в локте, отвести ее над головой влево и расположить над левым плечом, пальцы направлены вправо, ладонь — вперед; правую руку выпрямить вправо. Глаза смотрят в пространство перед правым кулаком (рисунок 24b).

Примечание: отведение левой руки и выпрямление правой производится одновременно.

спину, следует расположить их под углом 45° к туловищу. Во время толчка руками пальцы должны быть на уровне бровей, расстояние между ладонями равно ширине плеч.

## 26. ПОЗИЦИЯ ПУСТОГО ШАГА И ЗАЩИТА ЛАДОНЬМИ

а) Развести руки в стороны так, чтобы ладони были направлены вверх, опустить прямые руки вниз и по дуге отвести назад. Одновременно перенести центр тяжести на левую ногу, оторвать правую от земли и поднять ее за спиной, зацепив правым носком за голень левой ноги. (рисунок 26a).

## 28. ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

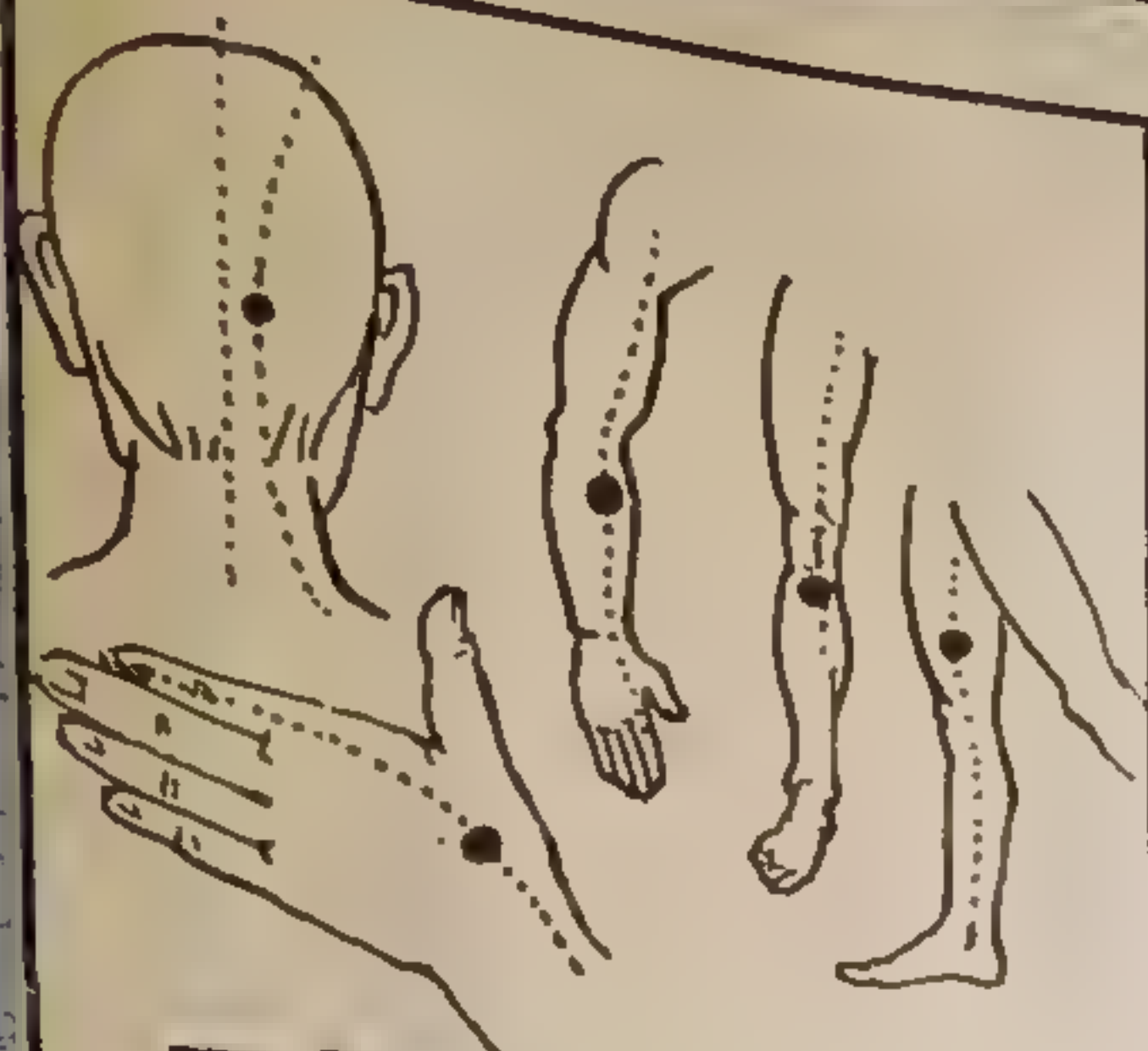
Разжать кулаки, опустить руки вдоль туловища, голову повернуть вправо (рисунок 28).

Разучивая упражнения комплекса, делайте их медленно и лишь постепенно по мере освоения увеличивайте скорость, амплитуду движений и количество повторений. Если вы тренируетесь через день, повторяйте комплекс на каждой тренировке 7—9 раз сначала в среднем, а затем в быстром темпе.

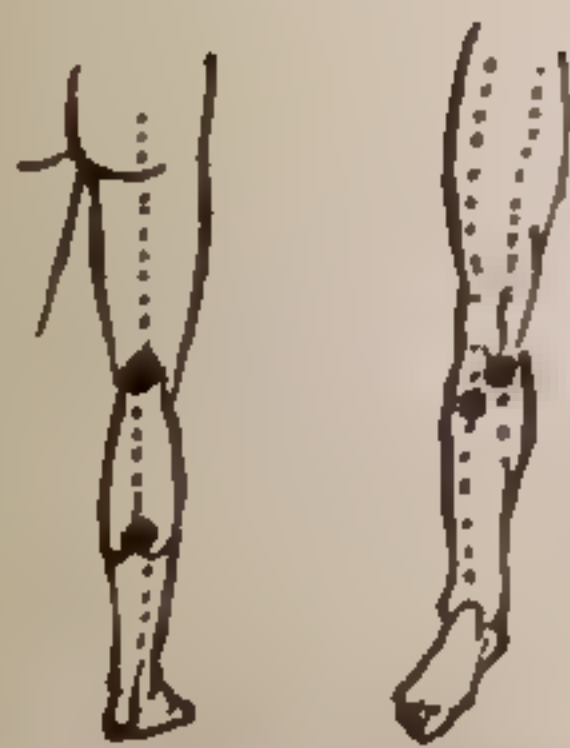
К. М. БАРСКИЙ, востоковед,  
В. В. СМЕКАЛИН, мастер спорта



# ИДУЮТ



при боли  
спастического  
характера  
в области живота



при боли в области  
коленного сустава



при остеомиелите,  
люмбаго

В РЕДАКЦИЮ ПРИШЛО ПИСЬМО

27

«Напишите, пожалуйста, в журнале, вредны ли пары самогона для грудного ребенка? Вопрос у меня не праздный. Дело в том, что мои родители гонят для себя самогон примерно раз в неделю. И от этого запаха я с ребенком не знаю, куда деваться. Я с ними по-разному говорила: плакала, уговаривала, грозила — все бесполезно. В ребенке моем души не чают, но слушать меня не хотят...»

На вас у меня последняя надежда: родители читают журнал и следуют его советам. По понятным причинам не подписываюсь».

КАЗАНЬ

НА ПИСЬМО НАШЕЙ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ ОТВЕЧАЮТ

## САМОГОН разрушает организм

Т. В. НОВИКОВСКАЯ,  
кандидат  
медицинских наук,  
сотрудник  
токсикологического  
центра НИИ  
скорой помощи  
имени  
Н. В. Склифосовского:

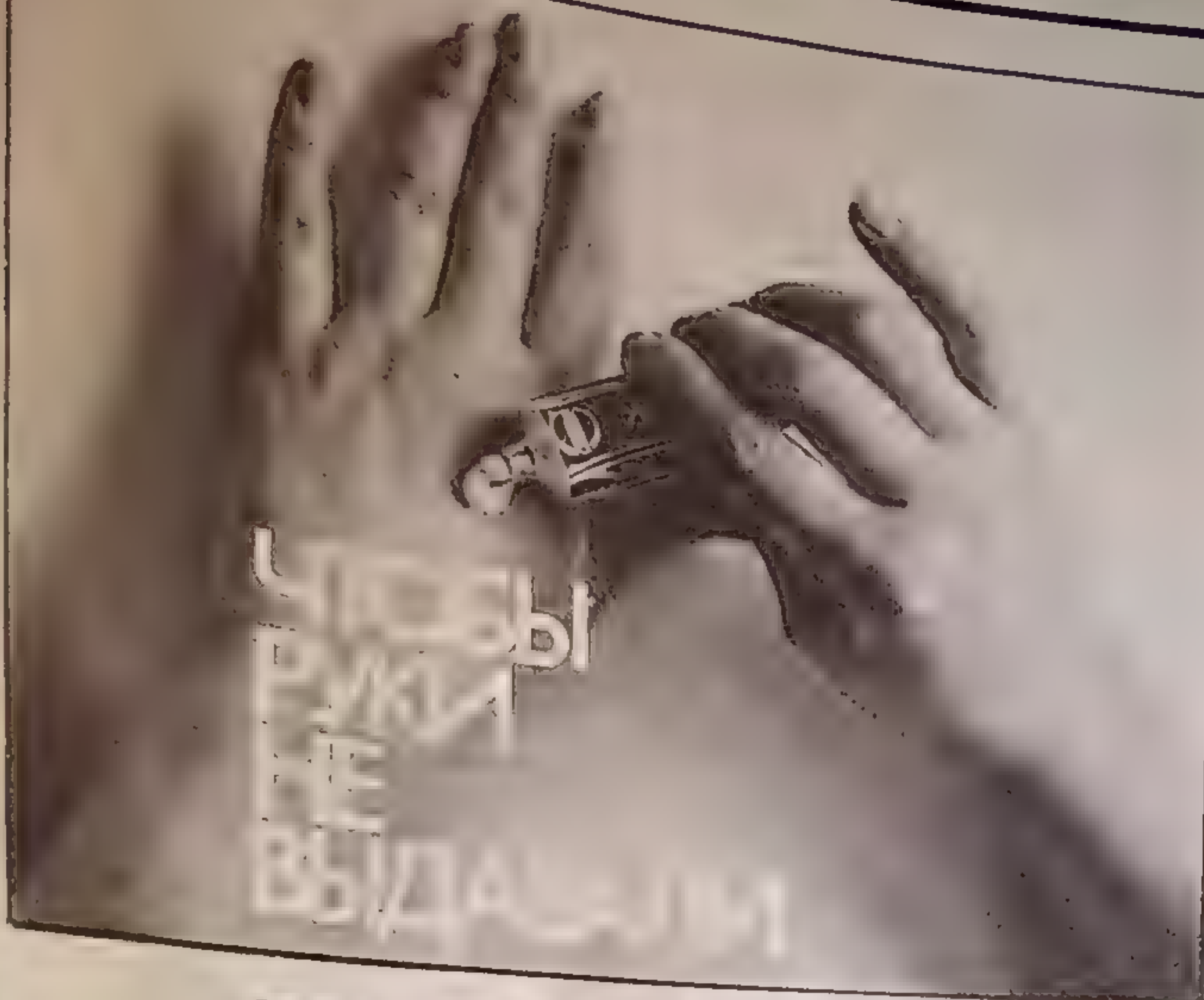
**- П**ри самогонноварении в окружающую атмосферу выделяются этиловый спирт, сивушные масла, ацетальдегид, другие вредные вещества. Они и для взрослых страшный яд, а для детей тем более. Этиловый спирт, попадая в организм малыша, оказывает пагубное действие не только на органы дыхания, но и на сердечно-сосудистую, центральную нервную системы, печень. В дальнейшем это может привести к головной боли, повышенному артериальному давлению, хроническим заболеваниям печени и даже умственной отсталости. Известны случаи, когда под влиянием паров самогона у детей возникало пристрастие к спиртному, а став взрослыми, они пополняли ряды больных хроническим алкоголизмом.

Б. П. ГРОССУ,  
юрист:

**- Р**одители молодой женщины, написавшей письмо в редакцию, не просто недалекие люди, ставящие под угрозу здоровье домочадцев. Они грубо нарушают действующее законодательство, которым предусмотрено, что изготовление или хранение без цели сбыта самогона, чачи и других крепких спиртных напитков домашней выработки, изготовление или хранение без цели сбыта аппаратов для их выработки влечет наложение административного взыскания в виде штрафа от 100 до 300 рублей. Те же действия, совершенные повторно в течение года после наложения административного взыскания, влекут уголовную ответственность и наказываются исправительными работами на срок до двух лет или штрафом в размере от 200 до 500 рублей.







# ВОЗРАСТ

**С. Н. АБРАМОВ,**  
кандидат медицинских наук

**Возьмите себе за правило работать с любыми химическими препаратами, даже со стиральным порошком, только в резиновых перчатках.**

Вы знаете, что руки без должного ухода старятся раньше лица? А представителям некоторых профессий, работающим в сельском хозяйстве, слесарям, токарям, парикмахерам, санитаркам, судомойкам, неумелый уход за кожей рук грозит к тому же развитием таких заболеваний, как кандидомикоз, дерматит, экзема. Ведь им постоянно приходится контактировать с агрессивной средой: кислотами, щелочами, маслами, эмульсиями, мыльной пеной и водой.

Кожа на руках не будет грубеть, трескаться и шелушиться, если возьмете себе за правило работать с любыми химическими препаратами, даже со стиральным порошком, только в резиновых перчатках, а в саду, на огороде — в матерчатых, которые можно сшить самим, или в брезентовых рукавицах.

Если работа требует точных движений и в перчатках ее выполнить невозможно,

купите «Силиконовый» крем, казеиновую пасту «Биологические перчатки». «Силиконовый» крем, например, образует на коже пленку и применяется для защиты рук от воды, водных растворов солей, разбавленных кислот и щелочей, предохраняет кожу от набухания, восстанавливает ее роговой слой.

Перед тем, как приступить к работе, вымойте руки с мылом, насухо вытрите и нанесите 3—5 граммов крема на кисти. После работы крем легко смывается теплой водой с мылом. Чистые руки смажьте любым витаминизированным кремом — «Янтарь», «Люкс», «Восторг», «Атласный».

Если вам предстоит брать в руки землю, песок, потрите края ногтей о влажный кусочек мыла. Оно заполнит подногтевое пространство, легко вымоется после работы, и вам уже не придется прибегать к помощи щетки, что-

бы удалить из-под ногтей грязь.

Краску, масло, мазут не пытайтесь удалить с рук с помощью песка, глины, керосина, бензина и других органических растворителей. Не используйте и хлорную известь, кальцинированную соду для мытья рук. Это приведет к обезжириванию кожи, разрыхлению ее рогового слоя, появятся трещины, что создаст условия для проникновения болезнетворных микроорганизмов. Воспользуйтесь выпускаемыми промышленностью моющими средствами, предназначенными специально для удаления трудносмываемых загрязнений. Это «Лада», «Фея», «Тюльпан», «Волна».

Если, несмотря на все предосторожности, кожа на руках покраснела, стала шероховатой или начала шелушиться, прежде всего обратите внимание на мыло, которым вы моете руки. Чтобы устранить эти неприятные явления, пользуйтесь только мылом с жировыми добавками («Косметическим», «Спермацетовым», «Ланолиновым», «Детским», «Ониксом») и делайте ванночки для рук. Вода должна быть теплой — 38—39°. Руки погрузите в нее до локтей на 10—12 минут, а чтобы вода не остывала, накройте таз полотенцем. Для ванночек можно использовать картофельный отвар, развести в двух литрах воды столовую ложку глицерина и чайную нашатырного спирта или в том же количестве воды развести по чайной ложке пищевой соды, нашатырного спирта и мыльной стружки.

Насухо вытерев руки, вотрите в кожу любой питательный крем — «Персиковый», «Крем для рук», «Глицериномедовое желе». Крем наносится мягким движением, начиная с пальцев и далее к запястью по типу натягивания перчаток. На ночь можно втереть в кожу рук витаминизированный крем, а для усиления его действия надеть матерчатые перчатки.

Не менее важен и уход за ногтями. В норме ногти должны быть блестящие, гладкие, бледно-розового цвета. А вот под воздействием препаратов бытовой химии ногти теряют блеск, ломаются и рас-

слаиваются. Особенно щелочи и лаки пересушивают ногтевую пластинку, состоящую не только из плотных веществ, но и на 10—12% из воды. Вот еще почему при работе с препаратами бытовой химии, щелочами и кислотами настоятельно рекомендуется пользоваться резиновыми перчатками.

По той же причине лак с ногтей нельзя удалять техническим ацетоном. Для этой цели выпускается раствор «Жидкость для снятия лака», в состав которой входят жировые компоненты.

Причиной повреждения ногтей может быть и неумело сделанный маникюр. Если вы делаете его сами, будьте осторожны, вырезая кожуцу ногтевого валика, чтобы не повредить ногтевое ложе. Это может привести к разрыхлению ногтя, появлению на нем белых точек.

Стричь ногти полагается не реже раза в неделю и аккуратно вырезать кожуцу ногтевого валика. Сначала руки подержите минут пять в теплой мыльной воде, потом маникюрной лопаточкой осторожно отодвиньте кожуцу от ногтя и вырежьте ее. Если кожа очень сухая, предварительно смажьте ее каким-либо кремом или жиром.

Особого внимания требует уход за руками, когда появились заусеницы, что может повлечь за собой развитие гнойного воспаления ногтевого валика (паронихий) и даже всего пальца (панариций).

Чтобы этого избежать, тут же смазывайте появившиеся трещины раствором бриллиантового зеленого или йодной настойкой, пока ранка не заживет. Если надрыв кожи глубокий, наложите на ночь повязку с синтомициновой эмульсией. Утром повязку снимите, а поврежденное место вновь обработайте раствором бриллиантового зеленого или йодной настойкой. Ранку можно заклеить дезинфицирующим клеем БФ, который продается в аптеке.



11-93

**ЧИТАЙТЕ  
В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
МОЛОДОГО СИБИРСКОГО ГОРОДА

● МИШЕНЬ АЛКОГОЛЯ—ПЛОД

● ПЕРЕМЕЖАЮЩАЯСЯ ХРОМОТА

● ЧТО ТАКОЕ СОМНАМБУЛИЗМ

● ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ СУПРУГОВ

Индекс 70328. Цена 25 коп

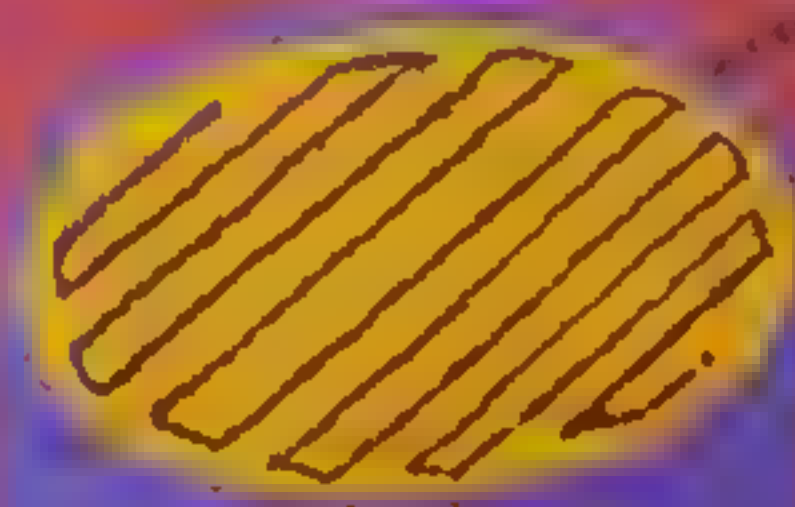
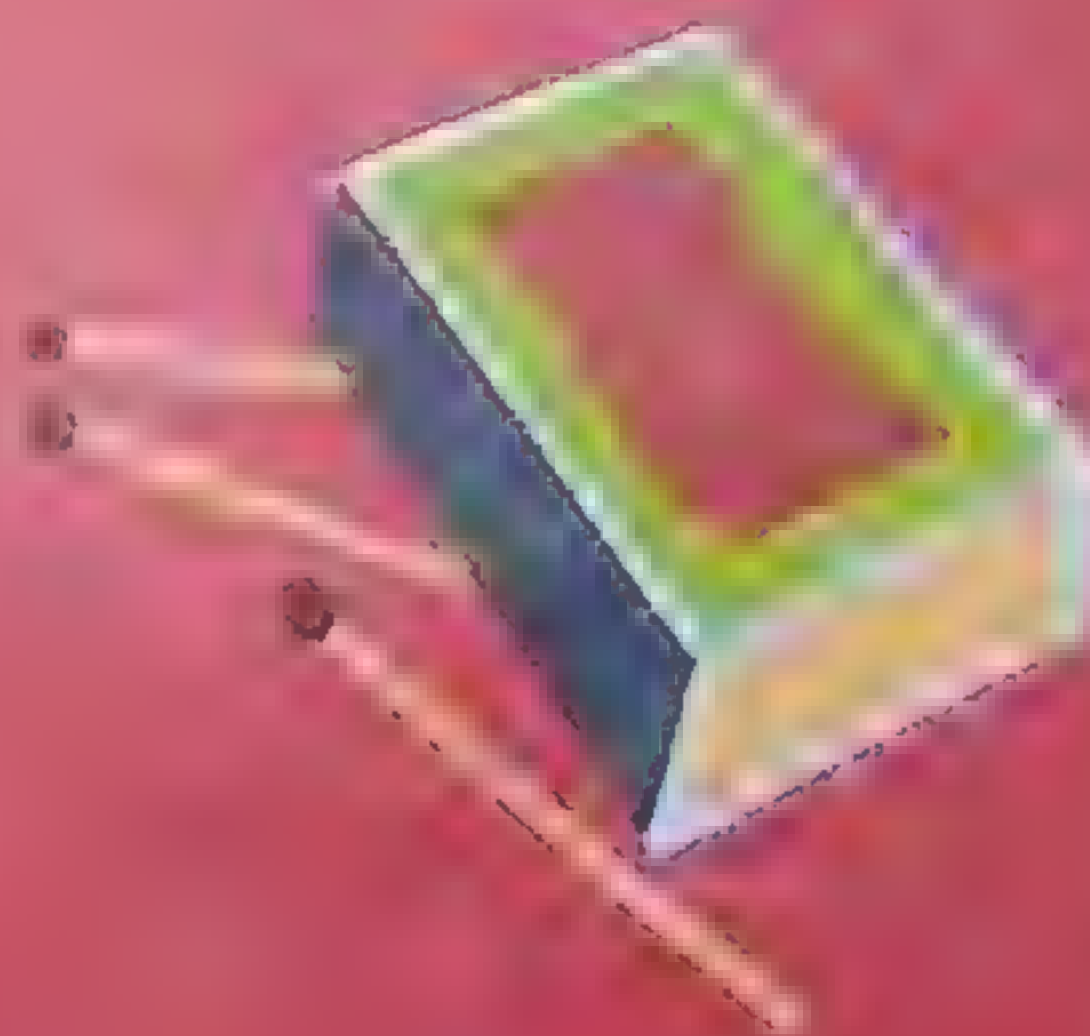
**Родители!**

Не разрешайте детям играть с огнем!

Уберите от них спички!

Не оставляйте детей без надзора

возле печей, керосиновых  
и газовых нагревательных приборов!





Галина ПРОЗУМЕНЩИКОВА,  
чемпионка Олимпийских игр,  
заслуженный мастер спорта

# УЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ!

Умение плавать — жизненно необходимый навык. Лучше всего им овладеть под руководством инструктора или тренера. Летом, находясь вблизи естественных водоемов, можно попробовать научиться плавать самостоятельно при условии, что за тренировками будут с берега наблюдать друзья или близкие, умеющие хорошо держаться на воде.

Прежде всего убедитесь, что дно водоема ровное, твердое, без острых камней. В крайнем случае его нужно очистить хотя бы на площади примерно в 3—4 квадратных метра. Учиться плавать надо в относительно прозрачной воде, что придаст вам уверенность: вода не должна достигать выше уровня груди. Двигаться следует только по направлению к берегу.

Начинать обучение желательно при температуре воды не ниже 20—25 градусов тепла. Продолжительность занятий увеличивайте постепенно. Для взрослых — от 5—10 и до 30—40 минут, для детей — от 4 до 30 минут. После выхода на берег тщательно разотрите тело полотенцем.

Ребятишкам помогают быстрее подружиться с водой игры на мелководье, занятия с элементами соревнований. Что касается взрослых, то им советую начинать с разминки на берегу, включающей несколько упражнений из комплекса утренней гимнастики. Да и разучивать движения, которые они станут делать в воде, лучше поначалу на суше.

Самое существенное для начинающих пловцов — научиться правильно дышать. Рекомендую следующее упражнение. стоя в воде, сделайте вдох, затем, опуская голову в воду, выдох (рисунки 1). Повторите эти дыхательные движения раз десять, отдохните с минуту и снова повторите. От занятия к занятию увеличивайте количество серий дыхательных движений, пока не научитесь выполнять их равномерно, без напряжения.

Теперь приступайте к упражнениям, которые помогут овладеть кролем — способом плавания, наиболее доступным для тех, кто учится плавать самостоятельно.

Движения ног лучше всего отрабатывать при помощи плавательной доски или надувного круга. Держась за доску или круг, делайте поочередные движения ногами вверх-вниз от бедра, чтобы поверхность воды вокруг бурлила. Носки оттяните, а мышцы ног расслабьте (рисунки 2).

Не забывайте о ритмичном дыхании. А если вы сумеете при этом делать вдох в сторону, приближая подбородок к плечу, то вам будет нетрудно «добавить» к движению ног и движения рук, то есть, как говорят пловцы, плыть в общей координации.

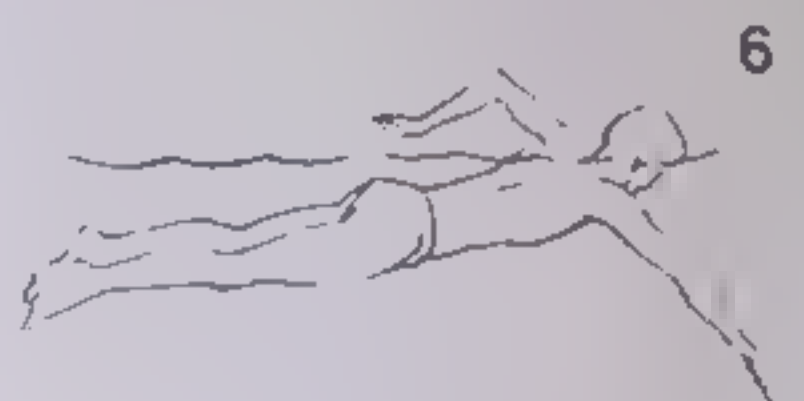
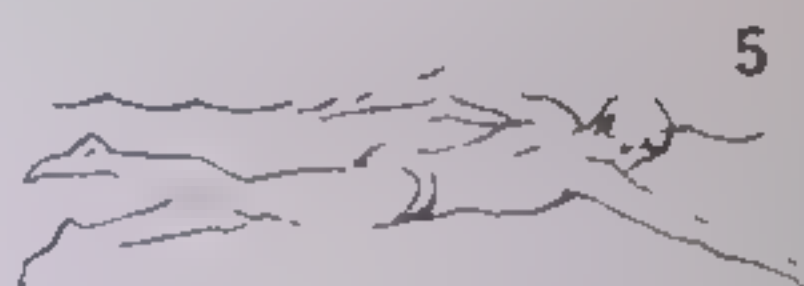
Руки при плавании способом кроль должны работать также поочередно. Из положения руки вытянуты вперед, одна из них, например, левая, слегка согнута в локте, делает гребок к бедру. В это время начинает гребок правая рука, а левая — проносится над водой и делает новый гребок. Движения следуют одно за другим. Когда расслабляют и проносят над водой одну руку, делают вдох, когда другую — выдох в воду, не поднимая головы (рисунки 3, 4). Сначала можно потренироваться, работая руками на берегу или стоя на дне и слегка наклонившись вперед.

Отработав эти движения, пробуйте плыть, работая и руками и ногами (рисунки 5—8).

Когда вы освоите плавание кролем, вам легче будет научиться плавать на спине. При этом руки и ноги также движутся поочередно. Подбородок слегка приближен к груди, ноги как бы выталкивают воду на поверхность, но не поднимая слишком много брызг. Не сгибайте поясницу, дышите равномерно.

Залог успеха — в преодолении страха перед глубиной, в настойчивости и систематичности тренировок. Хорошим подспорьем в овладении плаванием являются пособия, выпущенные издательством «Физкультура и спорт», например, «Спортивное плавание» К. Х. Штихерта (1973 год), «Учите детей плавать» Н. Ж. Булгаковой (1977 год).

Не теряйте летних дней, учитесь плавать! Желаю вам успеха.





...во многом способствуют нормализации холестеринового обмена и снижают некоторым противосклеротическим действием.

Не приходится возражать против употребления семечек. Другое дело, как и в каком количестве. Не следует есть семечки помногу, во всяком случае, не больше стакана в день, иначе это может неблагоприятно сказаться на пищеварении. Семечки не являются сколько-нибудь эффективным средством против изжоги, а, наоборот, могут даже ее спровоцировать.

Не грызите семечки, так как их оболочка может быть загрязнена, да и

зубам это вредит, лучше очищать их руками.

Целесообразно поджаривать семечки: они становятся вкуснее, приобретают характерный аромат, к тому же уничтожаются микробы, попавшие на скорлупу.

Но вот есть семечки в общественных местах, на улице некультурно. Еще более недопустимо, когда шелуху выплевывают прямо на пол, засоряя помещения, дворы, тротуары, общественный транспорт.

Врач  
В. Д. КРАСЮКОВ

## ЗУБЫ БЕРЕМЕННОЙ

6

«Говорят, будто во время беременности у женщины обязательно разрушаются зубы. Прошу разъяснить, как этой беды избежать».



## ОПЕКА И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВО

5

«Просим дать юридическую консультацию: что такое опека и попечительство?»

**ОСНОВНОЕ** назначение опеки и попечительства — защита личных и имущественных прав граждан, неспособных по возрасту или состоянию здоровья отстаивать свои права и выполнять свои обязанности.

Согласно соответствующим статьям кодексов о браке и семье, опека устанавливается над несовершеннолетними до 15-летнего возраста, над слабоумными и душевнобольными, признанными судом недееспособными в установленном законом порядке.

Попечительство устанавливается над несовершеннолетними в возрасте от 15 до 18 лет.

Граждане, злоупотребляющие спиртными напитками или наркотическими веществами и ставшие в связи с этим семьей в тяжелое материальное положение, могут быть ограничены судом в дееспособности. Тогда устанавливается попечительство.

Если люди по состоянию здоровья не могут обходиться без посторонней помощи и неспособны поэтому самостоятельно защищать свои права и выполнять обязанности, по их просьбе также может быть установлено попечительство.

Главная обязанность опекуна и попечителя одинаковая — защита прав и интересов подопечных и опекаемых. Однако есть и различие: опекун целиком заменяет опекаемого при совершении юридических действий, а попечитель является лишь помощником лица, находящегося на его попечении.

Согласно статье 129 Кодекса о браке и семье РСФСР и аналогичным

статьям кодексов о браке и семье других союзных республик, не допускается раздельное проживание опекуна и опекаемого; попечитель же в отдельных случаях с разрешения органов опеки и попечительства может жить отдельно от подопечного.

Органами опеки и попечительства по закону являются исполнительные комитеты районных (городских), поселковых и сельских Советов депутатов трудящихся по месту жительства человека, подлежащего опеке или попечительству, или по месту жительства опекуна (попечителя).

Исполком Совета депутатов трудящихся выносит специальное решение, которое является юридическим основанием учреждения опеки и попечительства. Назначены опекун или попечитель должны быть не позднее месячного срока с момента, когда органам опеки и попечительства стало известно, что это необходимо. Причем непременно требуется личное согласие опекуна и попечителя, а в некоторых случаях и желание подопечного.

Органами опеки принимаются во внимание как личные качества и способность опекуна к исполнению своих обязанностей, так и отношения, существующие между ним и человеком, нуждающимся в опеке. Обязанности опекуна и попечителя выполняются безвозмездно.

Кандидат  
юридических наук,  
заслуженный юрист РСФСР  
Э. Б. ЭЙДИНОВА

**МНЕНИЕ** это предвзятое. Многочисленные наблюдения показали, что нет особой разницы в состоянии зубов у рожавших и нерожавших женщин.

И в то же время беременная должна особенно тщательно следить за зубами. Почему? В период беременности зубы и кости материнского организма отдают кальций, необходимый для формирования скелета плода. Кроме того, беременных нередко «тянет» на кислую, соленую, горькую пищу, а продуктами, которые полезны, они пренебрегают. Все это не может не сказаться на состоянии зубов.

Чтобы зубы не испортились, необходимо правильное питание. В раци-

оне будущей матери обязательно должны быть продукты, богатые солями кальция и витаминами С, В, D: овощи, фрукты, рыба, молоко.

Уход за полостью рта в этот период также приобретает немаловажное значение. Не забывайте ежедневно чистить зубы и полоскать рот после еды.

Женская консультация обычно направляет беременную к зубному врачу. Он проверяет, не повреждена ли эмаль, а если обнаружит пораженные кариесом зубы, проводит соответствующее лечение.

Стоматолог  
Е. М. ЛЕБЕДЕВА

## ЛЕЧЕНИЕ КУРИЛЬЩИКОВ

7

«Можно ли излечить курильщика от пристрастия к табаку? Если да, то где и чем их лечат?»

К **СОЖАЛЕНИЮ**, не каждый курильщик, даже сознающий, что он наносит вред своему здоровью, находит силы, чтобы отказаться от табака. На помощь таким людям приходят врачи — наркологи или психоневрологи, работающие в психоневрологических диспансерах.

Может возникнуть вопрос: зачем обращаться к врачу, не проще ли порекомендовать лекарства через журнал? Сдвигать это нельзя. Ведь лекарственные препараты, например, табекс, лобелин, одним людям помогают преодолеть пристрастие к таба-

ку, на других же не оказывают заметного действия или даже могут обусловить обострение того или иного заболевания. Поэтому врач индивидуально подбирает лекарственный препарат и его дозировку в зависимости от состояния здоровья пациента.

Лишь комплексное лечение и твердое желание избавиться от тяги к курению помогают побороть эту вредную привычку.

Кандидат  
медицинских наук  
Л. А. СТАНКЕВИЧ





Родители — парадоксы: одну и ту же прекрасную, самую совершенную женщину в жизни (подругу и маму) Коваченко, мать сына, ругают и гордятся. Но готовая ни на секунду не отклониться и воспитанию ребенка, дуэнтатично ни на что предоставить себя своей отцовской обязанности? Конечно, что не могут ответить, упердяиво. Подъехали мужчины и ступили души убежденно, что их воспитательная миссия должна вылиться в футбол, а с дочерью — в теннис. Когда с сыном, например, уже можно поиграть на футболе, а с дочерью — в теннис. Но там полонки, соски, поремешки. Дочка строго женское, материнское.

Сыну своим долгом предоставить все, от чего он отказывается. Но перинах, наливших себя многих поколениях родительских радостей. А по вторых, если вы не будете участвовать в уходе за ребенком с самых первых дней его жизни, он не привыкнет считать нас наравне с матерью самым близким существом, и позднее полонка будет заботиться о его жизни и здоровье. А значит, может случиться, что слово отца не станет для него законом.

Взаимное понимание и дружеские отношения между отцами и детьми оказывают благотворное влияние на формирование характера ребенка. Но они необходимы обоим сторонам. Нередко отцы чувствуют себя ущемленными, глубоко страдают от того, что не могут наладить духовные контакты с взрослеющими детьми. Источники отчуждения надо искать в повседневной отчужденности к их воспитанию в то время, когда сын или дочь еще были в полонках.

Но оставим пока психологическую сторону вопроса, обратимся к проблемам чисто житейским и поговорим о той реальной помощи, которая требуется от вас сейчас. Впрочем, она будет нужна всегда, постоянно. И если вы хороший муж и добрый друг, вы обязательно должны помогать жене, вместе с ней выхаживать ребенка.

Не забывайте, что ваша жена еще слаба после родов, что она переносила большое физическое и нервно-эмоциональное напряжение. Послеродовой отпуск дается ей для того, чтобы она не только ухаживала за ребенком, но и окрепла сама. Но, разумеется, она не сможет окрепнуть, если все

# Школа ОТЦОВ



## ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

ведет педиатр,  
кандидат  
медицинских наук  
В. П. Ветров



грозы и хлопоты о новорожденном окажутся только на ее плечах. А забот уже в первые дни великое множество.

Напомним, что все необходимое для ребенка вы приобрели заранее. Если же нет, то надо поторопиться, пока мать с малышом в родильном доме.

Купите кроватку, коляску (желательно высокую и достаточно глубокую), ванночку, а если в доме нет горячей воды, то и кипятильник. Кроватку и коляску протрите мыльным раствором, ванночку вымойте с мылом и обдайте кипятком.

Затем позаботьтесь о белье. Количество его зависит от того, насколько быстро будет проходить цикл «стирка—сушка—глажение». Опыт подсказывает, что на первых порах детское приданое должно состоять из 20 легких и 6—8 фланелевых пеленок, 20 подгузников, 6—8 легких и 5—6 байковых распашонок, нескольких косыночек и чепчиков. Купленное белье перед употреблением должно быть непременно

полностью и выглажено. Ребенку понадобится также два одеяла — шерстяное или ватное и байковое. Их надо прогладить горячим утюгом через влажную ткань.

Не забудьте купить в аптеке баллончик № 1, газопроводную трубку, грелку, вазелиновое масло, борную кислоту, вату, стерильные марлевые салфетки, градусник для измерения температуры воды. А вот пустышки не запасайтесь, она принесет только вред: с ней в рот ребенка могут попасть болезнетворные микробы, из-за чего может неправильно формироваться гортань.

Что еще предстоит сделать к приезду «малышата»?

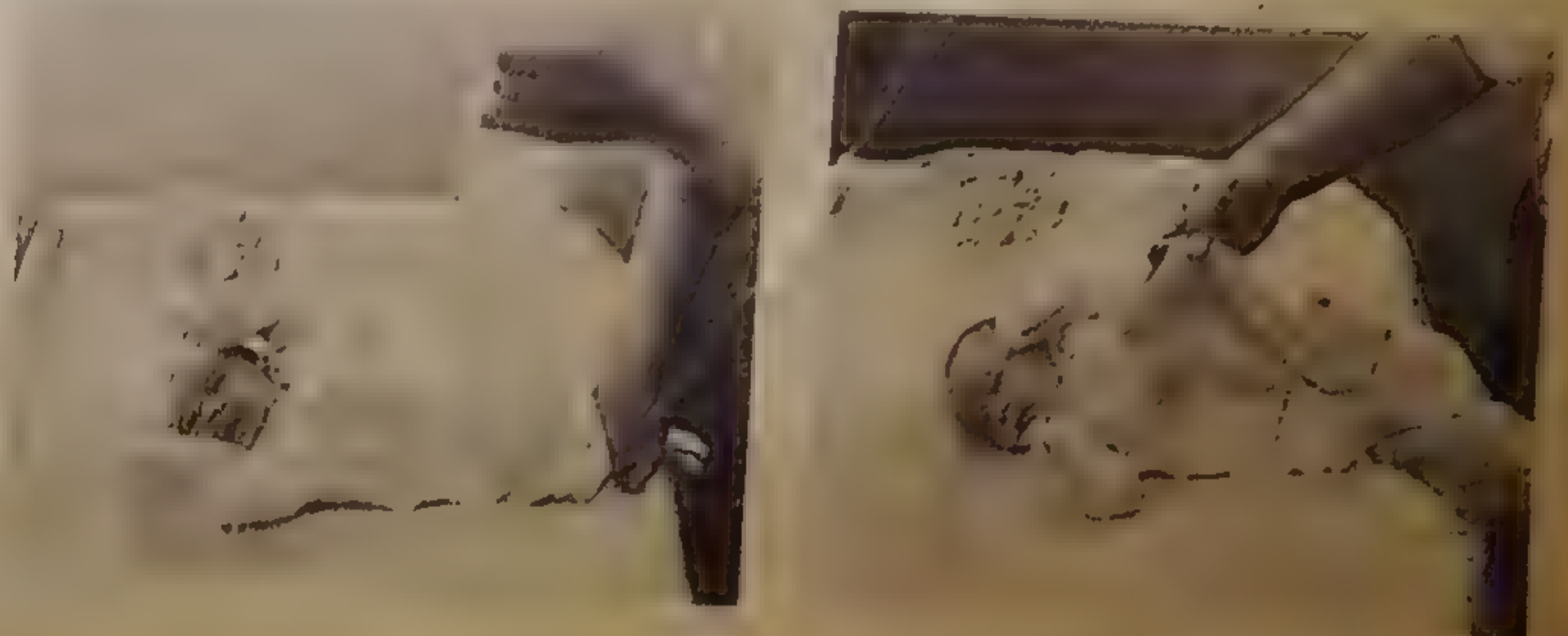
Генеральную уборку. Новорожденные очень чувствительны к различным болезнетворным микробам, которые могут содержаться в пыли. Поэтому полы нужно тщательно вымыть, мягкую мебель, ковры, дорожки, шторы вымыть, вычистить пылесосом, а еще лучше на время их убрать.

Кроме того, надо устроить детский уголок. Выберите для него наиболее светлое и защищенное от сквозняка место. Лучше всего, чтобы кроватка стояла около стены, но не у окна. Для детских вещей, которые должны всегда храниться отдельно, выделите комодик или тумбочку и поставьте рядом с кроваткой. Если размеры тумбочки позволяют, ее можно будет использовать и как пеленальный столик. Чтобы разместить принадлежности туалета ребенка, приберите (только очень надежно!) над тумбочкой закрывающуюся полку. Если пеленать ребенка придется на обычном столе, поставьте его поближе к кроватке и застелите одеялом.

В первый же день, даже в первый час приезда малыша со всей неотвратимостью станет проблема мокрых пеленок. Маму от их стирки, по крайней мере в первые недели, надо освободить. Приготовьте для детского белья отдельный тазик, пусть он всегда стоит с водой, в него будут складываться по мере загрязнения пеленки. Для вас не составит особого труда в конце дня намылить их (стиральным порошком пользоваться нельзя), прокипятить и прополоскать под струей холодной воды. Пеленки необходимо гладить, и это вы тоже должны взять на себя.

См. «Здоровье» № 3 за 1974 год.

Вот так пеленают малыша: сначала заворачивают в подгузник, потом — до подмышек в легкую и байковую пеленку, а если холодно — то и в одеяльце.





# ПОСОБИЕ МОЛОДОМУ СПЕЦИАЛИСТУ

## 4

«Я оканчиваю техникум, уже получила направление на работу, но к ее началу буду в отпуске в связи с беременностью. Положены ли мне пособие и отпуск без сохранения заработной платы?»

ЖЕНЩИНЫ, направленные по окончании высшего или среднего специального учебного заведения на работу, но к началу ее оказавшиеся в отпуске по беременности и родам, имеют право на получение пособия. Оно назначается с того дня, с какого молодой специалист должен был приступить к работе, и до окончания отпуска. Пособие по беременности и родам выплачивается предприятием в размере полного оклада, предусмотренного по той должности, на которую направлен молодой специалист, незави-

симо от того, имеется у него стаж работы или нет.

По окончании оплаченного отпуска по беременности и родам молодой специалист, как и каждая женщина в нашей стране, имеет право воспользоваться дополнительным отпуском без сохранения заработной платы на любой срок, пока ребенку не исполнится год. Женщина вправе также прервать отпуск и выйти на работу раньше срока его окончания.

Юрист  
Н. Н. КОЧМАРЕВ



Брокколи богата минеральными веществами (натрием, калием, кальцием, фосфором, железом) и витаминами. В ней много, например, каротина, который в организме человека преобразуется в витамин А, витаминов группы В, РР и других. По содержанию этих необходимых для организма веществ брокколи превосходит цветную капусту. А аскорбиновой кислоты в ней почти вдвое больше, чем в цветной капусте, и лишь не-

сколько меньше, например, чем в зелени петрушки и в сладком перце—признанных поставщиках этого витамина.

В пищу идут и головки и стебли брокколи. Из нее можно готовить салаты, супы, вторые блюда—так же, как из цветной капусты.

Доктор  
медицинских наук  
Э. Г. ПАРАМОНОВА

## МОЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ДЕТСКОЙ ПОСУДЫ

## 5

«Какие средства надо применять для мытья посуды в детском саду? Допустимо ли использовать стиральные порошки и другие химические моющие средства?»

В ДЕТСКИХ садах и яслях мыть посуду рекомендуется в горячем (45—50 градусов) растворе горчицы или пищевой соды, которые хорошо удаляют жир. Ополаскивать посуду следует такой же горячей водой, а затем обдавать кипятком...

Применение стиральных порошков

и других химических моющих средств с гигиенической точки зрения не может быть рекомендовано для мытья посуды в детских учреждениях.

Кандидат  
биологических наук  
З. А. ПЫЛЕВА

## КАПУСТА БРОККОЛИ

## 6

«Мы много слышали о капусте брокколи. Что она собой представляет? Каковы ее полезные свойства?»

ПО ВНЕШНЕМУ виду брокколи напоминает цветную капусту, но головки ее бывают зелеными или фиолетовыми и располагаются на стеб-

лях длиной 15—20, иногда 25 сантиметров (поэтому брокколи называют ветвистой, другое ее название—спаржевая капуста).

## ВРОЖДЕННОЕ НАРУШЕНИЕ ЦВЕТОВОГО ЗРЕНИЯ

## 7

«Я с детства путаю некоторые цвета. Чем объяснить этот недостаток и можно ли его устранить? Не будет ли он помехой при выборе профессии по окончании школы?»

НЕКОТОРЫЕ совершенно здоровые люди (примерно 8 мужчин из 100 и одна женщина из 200) от рождения лишены способности правильно различать цвета из-за недоразвития аппарата цветового зрения. Эта особенность, которую человек наследует через мать от деда, остается на всю жизнь. Ученые разрабатывают специальные упражнения, помогающие несколько повысить способность различать цвета. Однако метода, который бы позволил полностью исправить врожденный недостаток, в настоящее время не существует ни в нашей стране, ни за рубежом.

С нарушением цветового зрения, безусловно, приходится считаться при выборе профессии: оно препятствует

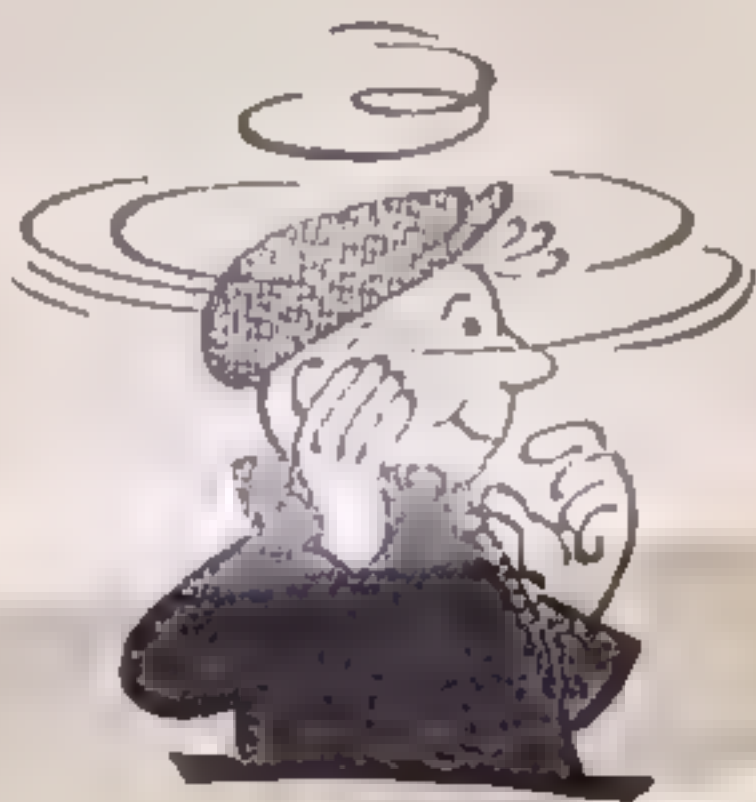
работе, связанной с различением цветов, цветовых знаков и сигналов. Ведь такой дефект зрения может стать причиной брака на производстве, а на транспорте—даже катастрофы.

Способность различать цвета часто нарушается и в результате поражения зрительного нерва, заболевания сетчатки глаза и различных воспалительных процессов, травм, опухолей мозга. В этих случаях нормальное цветоощущение нередко восстанавливается, если удастся устранить заболевание, вызвавшее его нарушение.

Кандидат  
медицинских наук  
В. Н. МАРИНЧЕВ



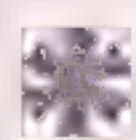
# Школа ОТЦОВ



## ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

ведет педиатр  
кандидат медицинских наук

**В. П. Ветров**



патронажной медицинской сестры, о том, как их следует выполнять. Такая информированность необходима вам, чтобы не быть беспомощным, если когда-нибудь придется остаться одному с ребенком. Но дело не только в этом: мать чувствует себя гораздо спокойнее и увереннее, когда она может посоветоваться с отцом обо всем, что касается ребенка.

Каждое новшество в питании малыша—это целое событие. О том, что ему нужно давать фруктовые и ягодные соки, врач сказал вам уже давно. На четвертом месяце в меню прибавляется сырое тертое яблоко, на пятом—яичный желток и овощное пюре, на шестом—каша.

Существует нерушимое правило: любая новая пища дается ребенку, начиная с минимальных количеств, соки—с капель, пюре, каши—с половины чайной ложки. Увеличивают порции постепенно, день за днем.

Мамы в этом отношении обычно очень пунктуальны и осторожны, папы же, если им доводится принимать участие в кормлении, нередко склонны проявлять весьма рискованную решительность. Вместо половины чайной ложки дают, например, три,

пять ложек. Такой эксперимент чреват печальными последствиями. Органы пищеварения в раннем возрасте весьма уязвимы. Из-за перекорма у ребенка может начаться кишечное расстройство, рвота.

И еще одно предупреждение. У некоторых детей после трех месяцев появляются признаки экссудативного диатеза: красные пятна на щеках, сыпь и самое неприятное—экзема. Обычно эти явления связаны с непереносимостью какого-либо продукта питания. И тут уж осторожность нужна вдвойне!

«Провокаторами» экссудативного диатеза часто становятся апельсины, клубника, малина, сладости. Врачи обычно не рекомендуют давать малышам эти продукты. Судя по нашему опыту, именно папы чаще нарушают запрет.

У одного нашего шестимесячного пациента тяжелая экзема разыгралась после того, как отец во время прогулки дал ему шоколадную конфету. Малыш оценил лакомство и не захотел с ним расстаться, папа же с удовольствием смотрел, как шоколад тает у сына во рту. Потом было много бессонных ночей—ребенок плакал от нестерпимого зуда, в кровь исцарапал себе лицо.

Итак, уважаемые папы, будьте благоразумны! Это касается не только кормления, но и всех других элементов ухода за детьми.

Надо сказать, что советы врача о закаливании ребенка обычно находят больше сочувствия у отцов, чем у матерей. Все отцы—безоговорочно «за»! Но, к сожалению, не все, соглашаясь с необходимостью закаливания, так же безоговорочно воспринимают его основные принципы: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей организма. Перечисленные правила обязательны даже для взрослого человека, а для грудного младенца—тем более: в этом случае даже малейшие вольности недопустимы.

После трех месяцев, если ребенок здоров и уже привык к воздушным ваннам, можно приступать к более активной процедуре—влажным обтираниям. Познакомьтесь, пожалуйста, с их техникой—это даст вам представление о том, насколько методичны и бережны должны быть приемы закаливания.

Начинать обтирания надо ... без воды. Варежкой из мягкой фланели растирают ручки малыша, потом тело, ножки до легкого покраснения кожи. Такой подготовительный курс длится неделю-две. Лишь после этого можно приступать к обтираниям варежкой, смоченной в теплой воде (температура—36—35 градусов). Обтерев верхнюю

**В**ЕРОЯТНО, вы уже твердо вошли в свою отцовскую роль, ведь вашему малышу исполнилось три месяца. Улеглись первые тревоги, миновали первые трудности. А на смену им пришли другие... Что поделаешь? Иначе не бывает: всегда проблемы, заботы, но всегда и радости! А если вы и ваша жена сумеете стать здоровыми, оптимистично настроенными родителями, то радостей окажется несравненно больше, проблем меньше, а решение их—проще. Старайтесь поддерживать в семье атмосферу бодрости. Она очень важна и для взрослых и для ребенка.

У некоторых матерей через три-четыре месяца после родов уменьшается количество молока. Чаще всего это связано с переутомлением, нерегулярным питанием или волнениями. Неприятные переживания могут обусловить даже полное прекращение лактации (выработки молока).

Конечно, вы приложите все силы, чтобы жене не приходилось волноваться! Материнское молоко должно по крайней мере до полугода оставаться основной пищей ребенка. Особенно важно грудное вскармливание сейчас, в летнее время: оно повышает защитные силы организма, предохраняет от кишечных заболеваний.

Поэтому делайте все от вас зависящее, чтобы жена не уставала, по-прежнему помогайте ей в уходе за ребенком и ведении домашнего хозяйства. Конечно, вы работаете и можете уделить малышу лишь несколько часов в день. Но надо, чтобы вы были в курсе всей его жизни, знали о рекомендациях участкового педиатра и





# ЗДРАВСТВУЙ,

С. Маклер, М. Гермашов

**К**ОГДА НА ЧУКОТКУ опускается долгая полярная ночь, отяжелевшему багровому солнцу—Юнель Измайлов это знал—не оторваться от горизонта. В утренних сумерках его хмурый морщающийся диск приезшему легко спутать с лунным.

Багаж не мешало. Но к ночи ветер утих, и утро день выдался хоть не яркий, но летный. Измайлов привычно устроился в дальнем углу вертолета, и пилот тут же запустил винты.

Это был обычный рейс санитарной авиации. Вертолет легко оторвался от взлетной площадки, и вскоре исчезла из виду ближняя сопка. Шума винтов не замечаешь, если к нему привыкнуть. Так даже спокойнее думать...

Впервые Измайлов побывал в этих местах лет десять назад, вскоре после окончания стоматологического факультета Казанского медицинского института. Выпускник мог бы остаться в родной Татарии, но он попросился на Север. В Магадане предложили ехать на Чукотку, а в Анадыре подвели к карте и показали точку на берегу маленькой бухты Провидения.

...Внизу, под вертолетом, зачернели маленькие домики, уютно примостив-

шиеся у самого берега океана. Раньше сюда ездили на нартах, потом на вездеходе. Теперь вертолет «свел» долгие часы путешествия к нескольким минутам. Тундра стала ближе, но и сегодня ее освоение дается нелегко.

Каждый год бригада, в которую входят врачи основных специальностей, проводит комплексное обследование оленеводов в тундре. Но если инструмент терапевта легко умещается в небольшом саквояже, то стоматолог может оказать эффективную помощь больному, только имея с собой... весь стоматологический кабинет.

Вместе с другими врачами Юнель Лутфуллович не раз выезжал в тундру. Он вел прием, удалял зубы, а кому требовалось лечение—приглашал к себе, в Провиденскую центральную районную больницу. Но пастухи приходили туда редко: уж больно много времени отнимал путь. Вот и получалось, что лечили зубы оленеводы только при оказии. Разве это дело? И теперь каждая поездка в тундру приносила врачу все меньше удовлетворения.

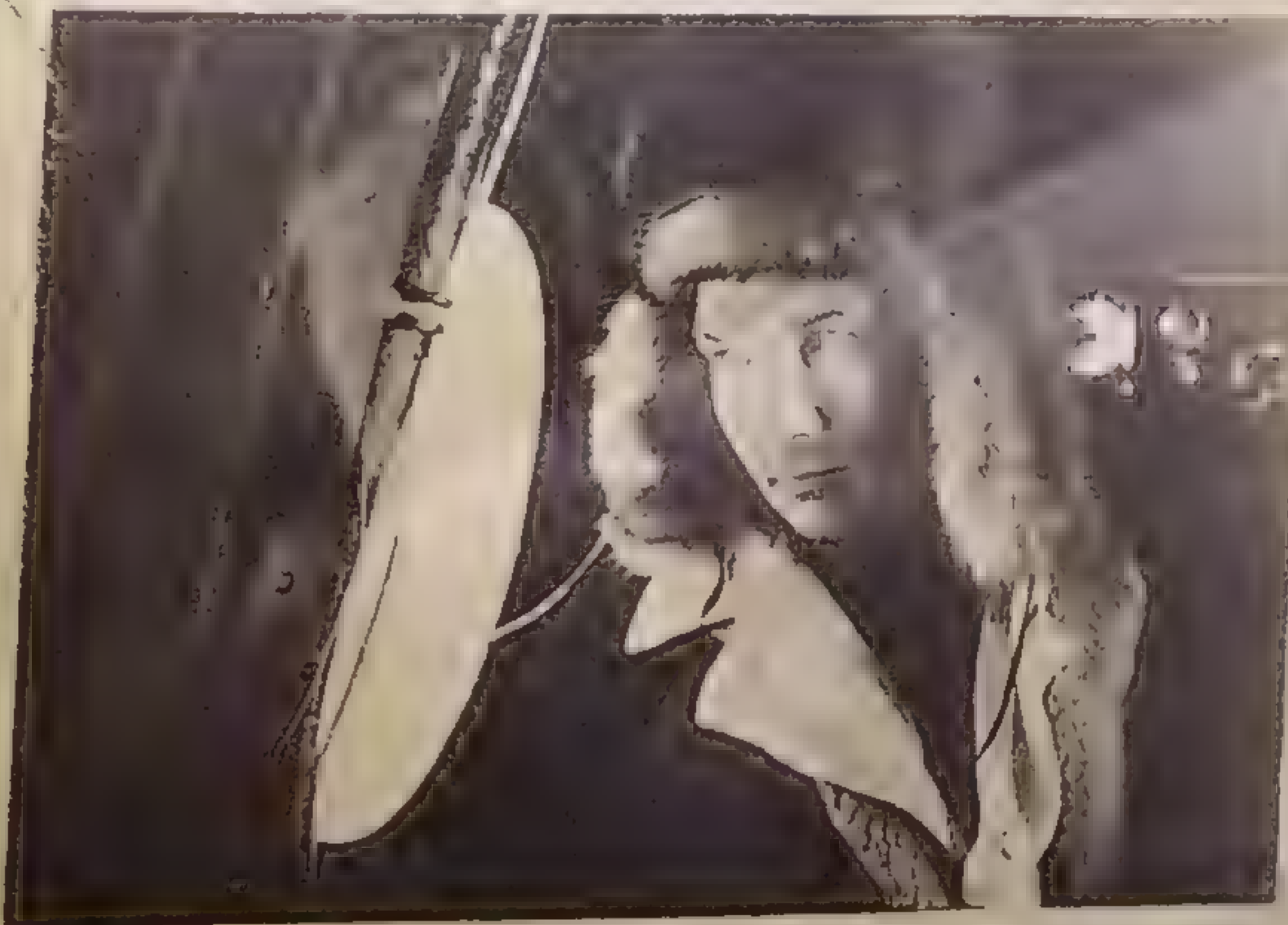
Измайлов мечтал о плановом, систематическом лечении и выход видел один: оборудовать зубо врачебный ка-

бинет непосредственно в тундре, там, где пастухи пасут оленей. И хотя другие называли его прожектором, он упорно стоял на своем.

Несколько лет назад на маршрутах оленеводов появились перевалочные базы. Измайлов решил: теперь можно начинать. И стал собираться в дорогу.

Выбор пал на сирениковскую тундру. Это те самые места, над которыми пролетал сейчас вертолет. Осенью, когда оленей отбирают для забоя, пастухи всех бригад собираются обычно на одном участке. Руководство совхоза «Ударник» подготовило домики перевалочных баз, в одном из них и должен был разместиться стоматологический кабинет.

Сорок дней пробыл он тогда в суровой тундре. Легкая улыбка тронула лицо врача: он вспомнил тех, с кем крепко успел подружиться. Измайлов закрыл глаза и отчетливо увидел добродушного Никифора Тевлянка—лучшего бригадира совхоза «Ударник» и веселого Анатолия Тута—вожака комсомольско-молодежной бригады, принявшего эстафету у самого Кооя, знаменитого в прошлом руководителя первой бригады, стеснительного Сеню Геулькута, которому





часть тела, осушите ее, прикройте пеленкой, а потом обтирайте нижнюю.

Температуру воды снижают каждую неделю на один градус. Дошли до двадцати—стоп! Больше охлаждать ее не следует.

Закаляет ребенка и пребывание на свежем воздухе. Надеемся, что вы часто гуляете со своим малышом и у вас уже есть некоторый опыт. Но напомним еще раз, что терморегулирующие механизмы на первом году жизни еще очень несовершенны, и потому в этом возрасте легко наступает и переохлаждение и перегревание.

Если вам самому не холодно и не жарко, это еще не значит, что так же чувствует себя и малыш. В прохладный день поглядывайте, не озяб ли он, пощупайте, теплые ли ручки, нос. Или, может быть, наоборот, он слишком покраснелся, на лице появилась испарина.

В летнее время, конечно, больше придется опасаться перегрева—он может повлечь за собой кишечное расстройство, повышение температуры, ухудшение общего самочувствия и аппетита. Поэтому на солнце ребенку можно оставаться не больше 5—10 минут, и то только утром, до 10 часов, или после 5 часов дня. Остальное время его коляска должна стоять под деревьями, в «кружевной» тени.

Когда вы берете ребенка на руки в сидячем положении, не забывайте поддерживать ладонью его грудь так, чтобы спина не изгибалась дугой—ведь мышцы и связки в этом возрасте еще очень слабы, позвоночник податлив, и неправильное положение ведет к нарушениям осанки. По этой же причине нельзя усаживать малыша в подушки до тех пор, пока он сам не научится устойчиво сидеть без опоры.

Спать ребенок должен на ровном, жестком матрасе, без подушки; очень хороши матрасы из поролона.

В общем, как вам ни хочется поскорее видеть сына или дочь «большими», не надо форсировать событий! На первом году ребенок и без того развивается очень интенсивно. Каждый день у него появляются новые навыки и умения. Нельзя переоценивать силенки малыша, нельзя и недооценивать их.

Как только ребенок научился самостоятельно переворачиваться со спины на живот, ни на минуту не оставляйте его без присмотра в кровати без сетки и особенно на пеленальном столике—упадет! Нельзя давать ему для игры и даже просто оставлять в пределах досягаемости мелкие шарики, бусы, пуговицы—он может потянуть их в рот и проглотить. И уж, конечно, нельзя спускать полугодовалого на пол.

А как же все-таки сочетать необходимую свободу движений с их безопасностью? Вот теперь самое время подумать о манеже! Его можно купить, можно и смастерить. Учтите только, что все деревянные части должны быть идеально обструганы и зачищены! В крайнем случае используйте вместо манежа кровать: для этого надо вынуть из нее матрас, а вместо него положить ровный деревянный щит, обернутый байковым одеялом.

Другие «технические» задания пока несложны. Следите за ходовой частью коляски, смазывайте ее колеса и места соединений, чтобы они не скрипели.

Если жидкую пищу дают ребенку из бутылочки, придется заняться сосками. Лучше всего купить короткую соску с уже готовым отверстием. А будете сами делать отверстие, не забудьте прокалить иглу на огне, тогда она легко проколет резину. Отверстие считается нормальным, если жидкость вытекает со скоростью 1—2 капли в секунду.

И это занятие мы снова закончим таблицей, по которой вы сможете проверить, правильно ли развивается ваш ребенок. Возникшие сомнения обсудите с врачом. Участковый педиатр—ваш главный друг, помощник, советчик!

## РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ОТ 3 ДО 6 МЕСЯЦЕВ



### К ЧЕТЫРЕМ МЕСЯЦАМ

Во время бодрствования часто самопроизвольно улыбается, издает громкие звуки, двигается, выпрямляя и сгибая руки и ноги, громко смеется.

Подолгу рассматривает, ощупывает и захватывает висящие над грудью игрушки.

### К ПЯТИ МЕСЯЦАМ

Отличает близких людей от чужих.

Подолгу певуче «гулит».

По-разному реагирует на ласковый и строгий тон обращенной к нему речи.

Четко направляет руку и берет погремушку, которую протягивает ему взрослый; долго удерживает погремушку в руке. Долго лежит на животе, поднимая корпус и опираясь на ладони выпрямленных рук.

Переворачивается со спины на живот.



### К ШЕСТИ МЕСЯЦАМ

Произносит отдельные слоги.

Свободно берет игрушку из разных положений и подолгу ею занимается.

Переворачивается с живота на спину.

Передвигается по твердой плоскости, переставляя руки и ноги, много подползая.

Хорошо ест с ложки.



**ЧЕМ СТАРШЕ** ребенок, тем больше он требует внимания, но зато тем разнообразнее и интереснее родительские заботы и обязанности. Больше, конечно, становится дела и для папы.

На десятом-одиннадцатом месяце дети уже в состоянии бодрствовать 3—3,5 часа подряд. Во многих семьях все это время ни на минуту не оставляют малыша одного, не спускают с рук, непрерывно забавляют. Это не только трудно, но не нужно и даже вредно.

Ребенок может и должен иногда оставаться «наедине с собой». Ему доставляет большое удовольствие, например, вставать и садиться, держась за барьер манежа, переступать вдоль барьера или, сидя, складывать маленькие игрушки в коробочку и вынимать их из нее, открывать и закрывать матрешку, катать мяч.

Однако мало посадить малыша в манеж, набросать ему игрушек. Одни дети активны, энергичны и сами начинают действовать, другим надо сначала показать, что делать с кубиками, пирамидкой, мячом.

Предоставьте малышу развлекаться, а сами, сидя поодаль, спокойно занимайтесь своим делом; если манеж надежен, минут на 15—20 можно оставлять ребенка одного в комнате, но только если вы убедились, что он играет. Молчание, тишина не всегда означают, что все благополучно. Иногда ребенок, скучая в одиночестве, начинает сосать палец, воротник кофточки. Отучить от этого потом очень трудно.

Маленькие дети, стремясь познать окружающее, изучают и самый доступный объект — самих себя. Ребенок разглядывает свои руки, ноги, ощупывает лицо, уши; бывает, и трогает половой орган. Ощущения, возникающие при этом, иногда привлекают его внимание. Возможно, он попытается воспроизвести их и, за неимением других занятий, будет делать это часто и подолгу. Онанизм, как и другие дурные привычки у маленьких детей, — порождение своего рода безнадзорности.

Со дня на день малыш начнет ходить, и папа должен обеспечить ему безопасность передвижения. Учтите, что ребенок — существо деятельное и полное любопытства. Он попытается все, что возможно, потянуть к себе, попробовать на вкус, открыть или за-

# Школа ОТЦОВ



## ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ

ведет педиатр  
кандидат медицинских наук

**В. П. Ветров**



хлопнуть, всюду вскарабкаться, всюду пролезть.

Если на доступной вашему сыну или дочери высоте имеются электрические розетки, заклейте их изоляционной лентой или лейкопластырем, предварительно вставив в отверстия спички.

Уберите подальше стиральные порошки и другие моющие средства, различные жидкости — растворы из вашей лаборатории фотолюбителя, бензин, керосин. Уберите и лекарства, особенно цветные дражированные таблетки. Они привлекают ребят своим ярким видом и могут стать причиной отравления.

В некоторых новых домах нет ни форточек, ни фрамуг: открывается часть окна. Если у вас такая конструкция оконной рамы, советуем сделать ограждение из нескольких прутиков или реечек, как показано на нашем рисунке. Поверьте, это не излишняя предосторожность: хирурги любой детской больницы могли бы рассказать вам о тяжелейших травмах, которые получают дети, взобравшись на подоконник и...

Полы в большинстве домов натерты, скользкие. А у первых ботинок, которые вы купили своему малышу, кожаная подошва тоже гладкая и скользкая. Чтобы ребенок не падал, пройдитесь по ней разок-другой наждачной бумагой.

На одиннадцатом-двенадцатом месяце надо вводить новшества и в питание. Детям уже можно давать не только фрикадельки, но и паровые котлеты из мяса или рыбы, из предварительно отваренных мозгов, пюре из самых разнообразных фруктов, жидких или сушеных, творожный пудинг, молочную лапшу. Мы рассказываем об этом для того, чтобы вы были не просто в курсе дел, но и взяли на себя покупки. Учтите, что продукты, используемые в детской кулинарии, должны быть абсолютно свежими!

До сих пор ваш малыш ел 5 раз в день, причем в последний раз его кормили в 22 часа. Все уже привыкли, что к этому времени он просыпается (а укладывают его в 20 часов), начинает покрхтывать, хныкать. Переодевание в сухое белье и мамина грудь или бутылочка очень быстро успокаивают его и снова приводят в блаженное сонное состояние.

Но вот наступает время, когда этот ритм уже, видимо, не устраивает малыша. Случается, он вечером продолжает безмятежно спать, отворачиваясь от предложенной еды. В семье начинаются дискуссии: будить? Не будить?

Считаем, что проявлять чрезмерную настойчивость не следует. Если ребенок не просыпается, значит, голод его не беспокоит, организм уже прис-



пособился к более длительному ночному перерыву в питании, и пятое кормление можно отменить.

Коль скоро мы коснулись режима, поговорим об этом подробнее. Если вы до сих пор были аккуратны в соблюде-



...период переходит в скрытую форму. Период постепенно распространяется на другие органы и ткани. Об этом может свидетельствовать специальный анализ крови (реакция Васермана).

Скрытый период сменяется обострением заболевания. Появляются пятнистые или узелковые высыпания на теле, увеличиваются лимфатические узлы. В это время высыпаний на коже лица, как правило, не бывает. Субъективных ощущений тоже нет, однако больной продолжает оставаться заразным. Это вторичный период сифилиса, который длится несколько недель, после чего сыпь исчезает и наступает мнимое выздоровление. Подчеркиваю: мнимое, ибо больной и в это время может явиться источником заражения.

Если больной не лечится, то вновь наступает рецидив (возврат) заболевания. Появляется сыпь более крупная, не обильная, иногда она группиру-

ется в дуги, кольца, гирлянды. В этот период может возникнуть мелкоочаговое поредение волос на голове, бровях, бороде. На коже, в области половых органов нередко образуются разрастания, напоминающие цветную капусту; бывают иногда высыпания в рту, зеве, на ладонях, подошвах и даже на лице. Рецидивы могут повторяться несколько раз, сменяясь скрытым периодом. Все это время больной продолжает оставаться заразным.

Разумеется, не следует всякую сыпь на теле, лице, а также на слизистых оболочках и половых органах расценивать как проявление сифилиса. Но и нельзя оставить ее без внимания. Только врач может разграничить сыпь, характерную для сифилиса, от любой другой и правильно назначить лечение.

Главный врач  
кожно-венерологического  
диспансера  
Б. Я. КАРДАШЕНКО

известен под названием калмыцкого. В прессованном чае, как и в рассыпном, содержатся дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды (в

молоко, масло, муку и соль. Иногда еще и различные пряности (имбирь, корицу, перец, кардамон, бадьян, мяту, тмин и другие). В одних районах



том числе кофеин), аминокислоты и витамины. Наличие в напитке этих компонентов и объясняет прилив бодрости и улучшения самочувствия после стакана крепкого чая.

У многих народов свои национальные способы приготовления напитка из прессованного чая. В Калмыкии и Киргизии, например, любят так называемый степной чай: к заваренному зеленому кирпичному чаю добавляют

этот чай пьют с коровьим молоком, в других — с козьим, овечьим, кобыльим или даже с верблюжьим, а порой молоко частично или полностью заменяют кумысом. В некоторых местах вместо масла в напиток кладут говяжье или баранье сало.

Кандидат  
медицинских наук  
Д. Д. БРАУН

## НЕПРЕРЫВНЫЙ ТРУДОВОЙ СТАЖ

4

«Сохраняется ли непрерывный трудовой стаж, учитываемый при выплате пособий по временной нетрудоспособности, если через 17 дней после увольнения по собственному желанию я заболел и смог вновь поступить на работу только через полтора месяца?»

ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ на работу после увольнения по собственному желанию непрерывный трудовой стаж сохраняется, если перерыв не превысил одного месяца.

Если в течение этого времени работник был временно нетрудоспособен и представил справку лечебного

учреждения с подписями лечащего и главного врача, удостоверенными печатью, то месячный срок удлиняется на число дней, во время которых человек болел.

Юрист  
Л. И. ЦАРЕВА

## ПЛИТОЧНЫЙ ЧАЙ

5

«Никогда не читала о плиточном калмыцком чае. Правда ли, что его пьют с маслом, солью и перцем?»

НАПИТОК, о котором вы спрашиваете, готовят из прессованного чая. Плиточный и черный кирпичный чай изготавливают прессованием из мелкой крошки, получающейся после отсева целых листьев при сортировке обычных видов чая. Зеленый кирпичный чай прессуют из полуфабриката, при-

готовленного из листьев и зеленых стеблей чайного куста.

В торговую сеть плиточный чай поступает в виде прямоугольных плиток весом в 100, 150 и 250 граммов, кирпичный же чай прессуют в виде кирпичей весом в 1—1,5—2 килограмма. Зеленый кирпичный чай больше

## ПРИДОМОВОЕ ОЗЕЛЕНЕНИЕ

6

«Я против «повального» озеленения, которое мешает жителям первых этажей. Ответьте, я прав? И как полагается озеленять участки возле дома? Ведь придет весна, и снова ретивые общественники начнут где попало сажать деревья».

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, бывает еще, что иные новоселы сажают деревья и кустарники без разбора, где попало.

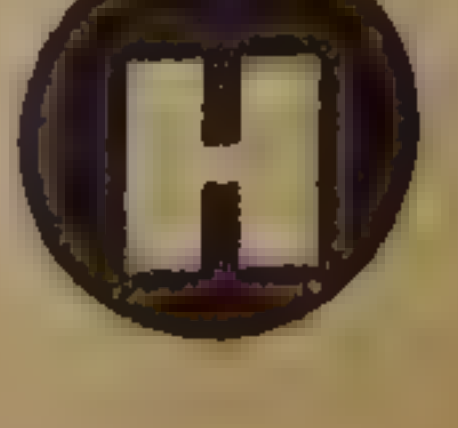
Проходит несколько лет, и эти же люди, особенно живущие на первом этаже и не на солнечной стороне, оказываются в плену собственных «садовочков». Деревья и высокие кустарники настолько затеняют окна, что целые дни в комнатах должно гореть электричество, в квартире появляется сырость, невозможно как следует проветрить помещение.

Между тем в правилах и нормах, регулирующих строительство и благоустройство территорий вокруг новостроек, четко сказано: деревья можно сажать не ближе пяти метров, а кустарники — трех метров от стен зданий!

Несоблюдение этого простого правила приводит к печальной необходимости избавляться от зеленых насаждений, растущих под окнами, что часто вызывает споры и волнения среди жильцов.

Следить за придомовым озеленением должны жэки, домоуправления или заменяющие их организации.

Руководитель сектора  
озеленения городов  
Академии  
коммунального хозяйства  
имени К. Д. Памфилова,  
кандидат  
сельскохозяйственных  
наук  
И. И. ГАЛАКТИОНОВ





Содержание супружеские пары, как правило, стремятся планировать «прибавление семейства». В принудительном порядке возразить не приходится. Но далеко не одинаково, какими мерами это достигается.

К сожалению, некоторые мужчины полагают, будто предохранение от беременности не столь уж обязательно. Ведь аборт в нашей стране разрешен и производится они в большинстве квалифицированными специалистами. При таких воззрениях именно аборт избирается средством регулирования рождаемости, и есть женщины, прибегающие к этой операции в течение своей супружеской жизни по многу раз. Об опасностях искусственного прерывания беременности написано немало, и все это отнюдь не преувеличение. Давно известно, что следствием аборта нередко становится бесплодие. В последнее время доказано, что и некоторые другие гинекологические заболевания могут быть связаны с предшествующими абортами.

Как же избежать аборта, как предупредить беременность, если в данное время она по каким-то серьезным обстоятельствам нежелательна?

На протяжении многих десятилетий ученые искали такие средства, которые были бы абсолютно безвредны, удобны в применении и давали полную гарантию контрацепции—предупреждения зачатия. Не стоит утруждать внимание читателей рассказом о том, какие бесчисленные варианты продумывались, исследовались и в конце концов, как не выдержавшие строгого испытания, отвергались. Хотелось бы только опровергнуть обвинение в равнодушии к этой проблеме, которое иные мужчины и женщины подчас по неведению предъявляют ученым. Дело совсем не в равнодушии. Дело в том, что в созданные природой сложные механизмы продолжения человеческого рода вмешаться, не повредив здоровью женщины, чрезвычайно трудно.

этапы физиологических процессов, происходящих в яичниках и матке.

Ежемесячно в одном из яичников созревает фолликул (пузырек, наполненный жидкостью и содержащий яйцеклетку), который примерно на 13—14-й день от начала предшествующей менструации разрывается, и наступает овуляция—выход яйцеклетки. Затем яйцеклетка попадает в маточную трубу, где может произойти оплодотворение.

На месте лопнувшего фолликула образуется своего рода временная железа внутренней секреции, так называемое желтое тело. И зреющий фолликул и желтое тело выделяют гормоны, выработку которых стимулируют гипоталамус и гипофиз. Назначение гормонов—подготовить слизистую оболочку матки к восприятию оплодотворенной яйцеклетки. Если беременность не наступила, желтое тело рассасывается, а слизистая оболочка матки отторгается—начинается очередная менструация.

Суть действия гормональных контрацептивов—временно затормозить выработку гормонов, воспрепятствовать овуляции, а следовательно, сделать невозможным оплодотворение. Однако они не вызывают полного прекращения естественных циклических процессов: менструации наступают в срок, только обычно бывают более скудными, чем до приема гормонов.

Но эти препараты обязательно должен назначить врач! А назначаются они только тогда, когда по тем или иным причинам женщине противопоказаны другие методы контрацепции. Во избежание тяжелых последствий нельзя действовать самостоятельно, так как примерно у 7—10 процентов женщин возможна индивидуальная непереносимость гормональных средств. Кроме того, в некоторых случаях, особенно при длительном, бесконтрольном приеме, могут развиваться осложнения, например, тромбофлебит.



## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ НОВЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ

Главный акушер-гинеколог  
Министерства здравоохранения РСФСР,  
кандидат медицинских наук

**З. И. Скугаревская**

На состоявшемся недавно в Москве VII Международном конгрессе акушеров-гинекологов многие крупнейшие специалисты из разных стран делились опытом работы в данной области, но ни один из них не мог назвать идеального, приемлемого абсолютно для всех и абсолютно безупречного контрацептива. К сожалению, такого средства пока нет нигде в мире!

И тем не менее наука не стоит на месте. Ученые разработали новые, достаточно надежные и удобные средства контрацепции: принимаемые внутрь препараты женских половых гормонов и внутриматочные средства—ВМС.

Для того, чтобы понять, как действуют гормональные контрацептивы и почему они предупреждают наступление беременности, необходимо представить себе основные

Гормональные контрацептивы назначают и как лечебное средство. Они дают хороший терапевтический эффект при таких заболеваниях, как эндометриоз, маточные кровотечения, воспалительные процессы в половых органах. И что очень важно—применение этих препаратов не оказывает отрицательного влияния на течение последующих беременностей и состояние родившихся детей.

Таким образом, есть как будто все основания считать, что найден вполне удовлетворительный контрацептив. Но... Да, опять досадное «но»!

Помимо индивидуальной непереносимости, есть и другие противопоказания к применению гормональных препаратов: это тромбофлебит или варикозное расширение вен, заболевания печени, некоторые психические и кожные заболевания. И еще одно ограничение, обязательное для



Но чтобы обеспечить быструю «оборачиваемость» пеленок, нужна сушилка. Ее можно либо купить в хозяйственном магазине, либо смастерить самому. Одна из конструкций воспроизведена на нашем рисунке. Такую сушилку легко сделать из планок и подвесить на блоках в ванной комнате, закрепив веревку на гвозде. «Систему» удобно поднимать и опускать, она вмещает достаточное количество пеленок (размер ее—80х80 сантиметров).

Как видите, вы становитесь «главным конструктором» детского хозяйства. Вам предстоит много потрудиться в этом качестве, а пока позаботьтесь еще о подставке для ванночки—это должен быть либо низкий неширокий столик, либо две устойчивые табуретки.

И еще одно организационное дело. Если у вас есть балкон, освободите его от вещей и повесьтедвигающуюся занавеску для защиты от ветра и дождя. Так вы подготовите удобную площадку для обязательного дневного сна вашего ребенка на воздухе.

Не исключено, что поначалу это крохотное существо—ваш ребенок—покажется вам уж слишком хрупким для больших мужских рук, и вы не будете знать, как к нему и подступиться. Не бойтесь—вы сможете управляться с малышом ничуть не хуже матери. Посмотрите, например, как ловко и бережно делают это мужские руки на наших фото, и вы быстро освоите приемы пеленания. Дело это весьма нехитрое, но необходимое. Ведь на первых порах вам, именно вам, а не маме надо будет подниматься к ребенку ночью, чтобы сменить ему пеленки, когда он станет мокрым, или дать ложечку воды, если захочет пить. Почему именно вам? А вот почему.

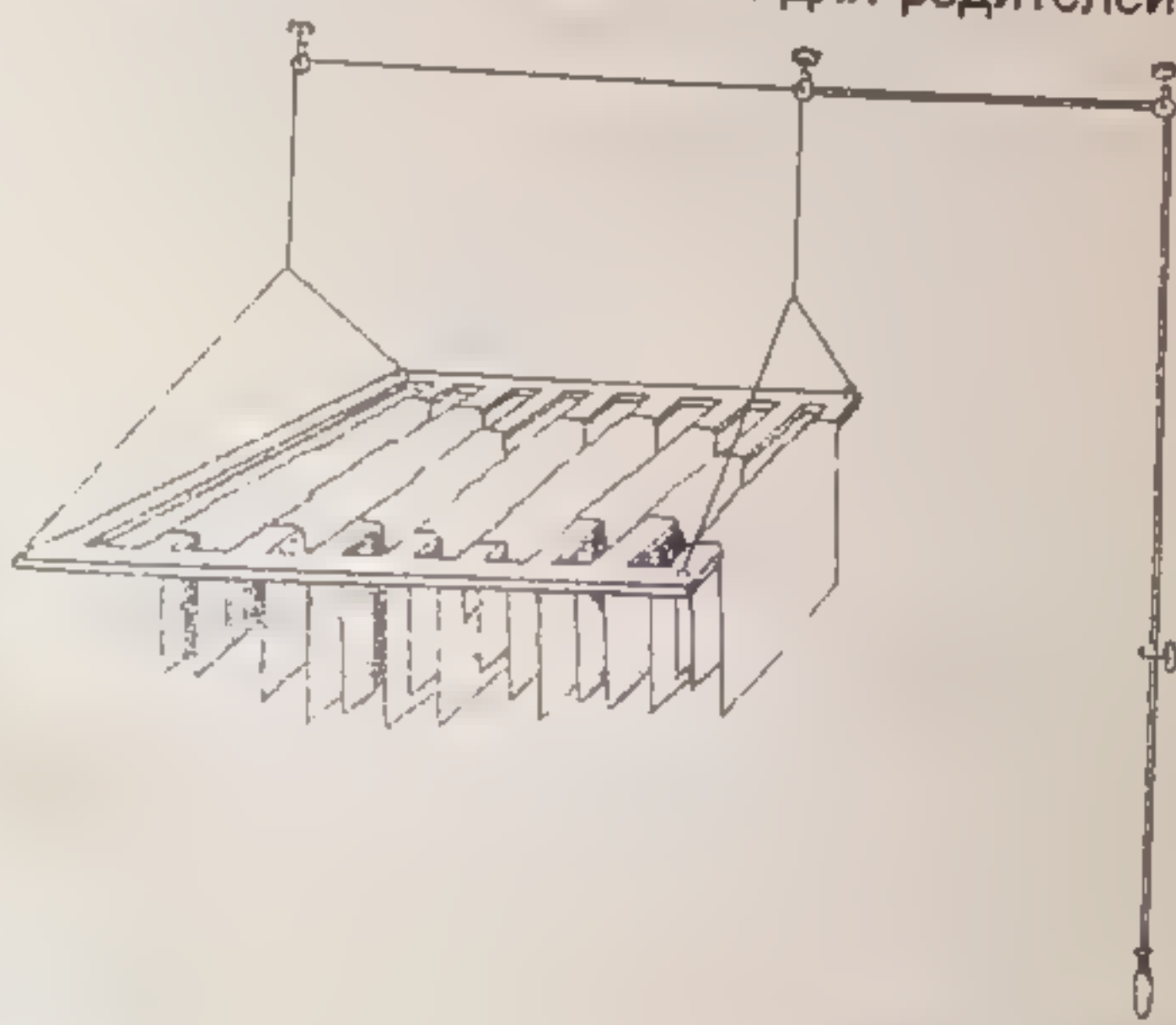
В течение первых полутора-двух месяцев жизни у новорожденных формируется суточный ритм сна и бодрствования, и надо с самого начала приучить малыша к режиму, добиться, чтобы он ночью спал и выдерживал обязательный шестичасовой (с 12 ночи до 6 утра) перерыв в кормлении. Это залог хорошего аппетита и пищеварения, спокойного поведения. Но если к ребенку по ночам подходит мать, он, почувствовав запах грудного молока, долго и настойчиво плачет, требуя внеочередного кормления. Присутствие же отца, естественно, не вы-

зывает подобных рефлексов, ребенок быстро успокаивается и затем, не просыпаясь, спит всю ночь. Со временем же он привыкает вообще не просыпаться по ночам.

Учтите также, что если мать окажется вынужденной систематически подниматься к ребенку, если она не будет нормально отдыхать и высыпаться, у нее может уменьшиться и даже совсем пропасть грудное молоко или ухудшиться его качество, и ребенок лишится незаменимой для него пищи, а вы ведь, безусловно, хотите, чтобы он рос крепким и здоровым. Так позаботьтесь же об этом!

Уже на второй день по приезде ребенка домой вам предстоит принять участие в его купании. Первое время, пока не заживет пупочная ранка, ребенка купают только в кипяченой воде, добавляя раствор марганцовокислого калия (до розового цвета). Сначала налейте в ванночку холодную воду, а затем вливайте в нее горячую, пока термометр не покажет 37 градусов.

Купание малыша—огромное удовольствие и для него самого и для родителей.



Поддерживайте ребенка на полусогнутой левой руке, пока мама моет и обливает его. Правда, сейчас продаются специальные «держалки» для купания детей в ванночках, но что может быть надежнее добрых отцовских рук!

С каждым днем ваш малыш становится крепче, в его облике и поведении появляется что-то новое. Вам следует знать основные показатели психического и физического развития ребенка. Сегодня мы приводим эти показатели на первые три месяца жизни. Советуем вам вырезать их и вклеить в тетрадку, где потом будете записывать

первые слова ребенка, разные забавные случаи из его жизни. Когда-нибудь, через многие годы, это станет для вас самым увлекательным чтением. Будет хорошо, если против каждого из показателей вы отметите, совпадают ли сроки развития

## НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА

**ПЕРВЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ:** взятый на руки, успокаивается.

**ТРЕТЬЯ—ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛИ:** реагирует на зрительные и слуховые впечатления (лицо взрослого, яркий предмет, хлопок в ладоши). Фиксирует взгляд на неподвижном предмете, начинает следить за медленно движущимся предметом. Начинает улыбаться в ответ на ласковые слова взрослого.

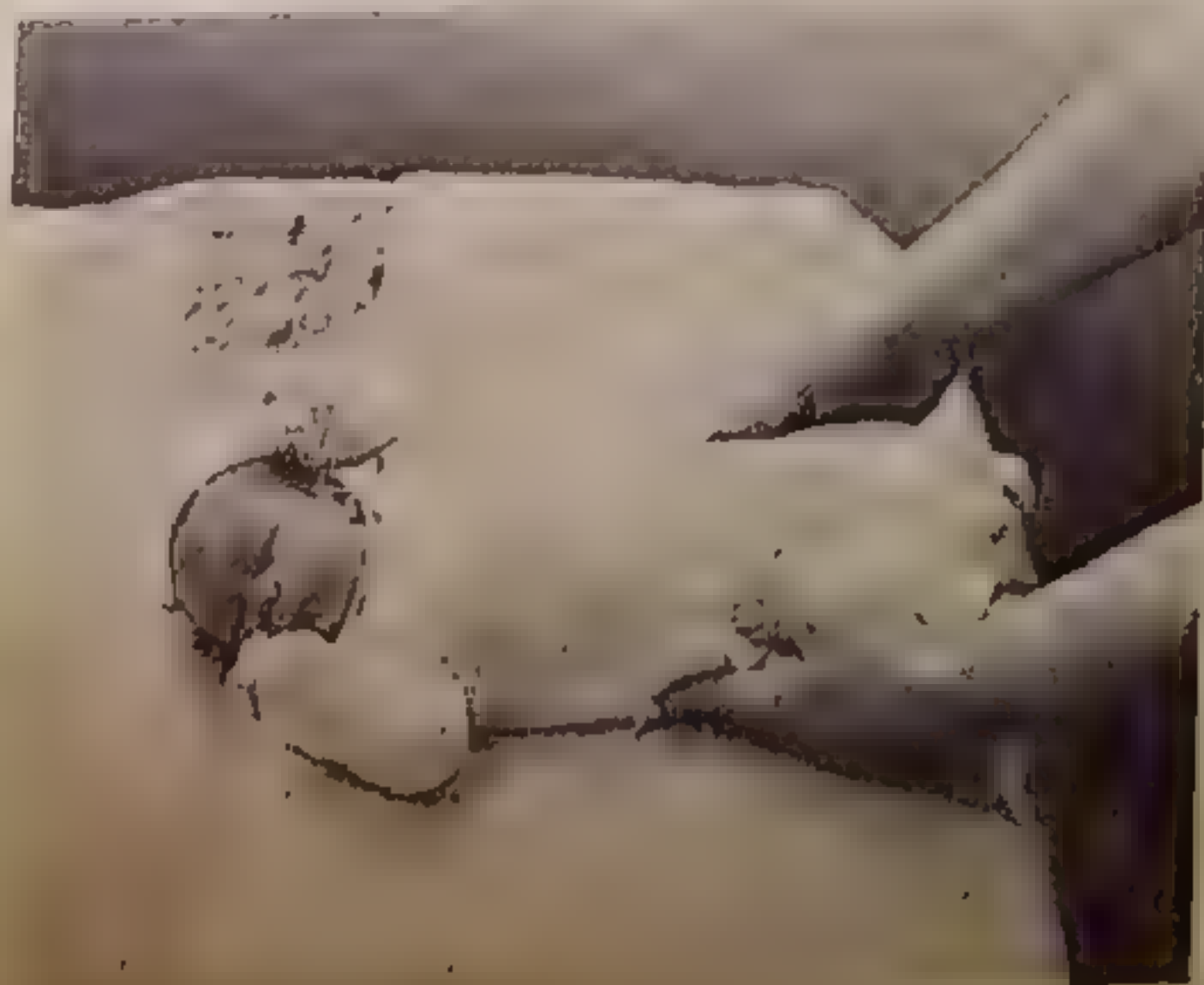
**К ДВУМ МЕСЯЦАМ:** спокойно бодрствует, рассматривает висящие над ним игрушки. Следит за движущейся перед глазами игрушкой. Подолгу улыбается. Недолго удерживает голову, находясь в горизонтальном и вертикальном положении.

**К ТРЕМ МЕСЯЦАМ:** отвечает на ласковую речь взрослого улыбкой, звуками, быстрыми движениями рук и ног. Поворачивает голову на звук, раздающийся сбоку или сзади. Лежа на животе, хорошо удерживает головку. Поддерживаемый под мышки, крепко упирается ногами, согнутыми в тазобедренных суставах.

вашего ребенка с указанными, или он опережает их, а может быть, и отстает, и насколько. Такие наблюдения помогут вам вовремя заметить те или иные отклонения в развитии сына или дочери и принять по указанию врача необходимые меры.

Закончим наше занятие напоминанием: к ребенку можно подходить, лишь хорошо, с мылом вымыв руки и переодевшись в чистую домашнюю одежду. Само собой разумеется, что с появлением малыша вы навсегда перестали курить в комнате.

Советы об уходе за детьми и данные об их развитии в последующие месяцы жизни мы дадим на следующем занятии. А если у вас, уважаемые папы, появятся какие-либо вопросы—пожалуйста, напишите! Мы с удовольствием вам ответим.





ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

ЖИТЬ И РАБОТАТЬ ПО-ЛЕНИНСКИ!

• НОВОЕ О ФУНКЦИЯХ МОЗГА

• ЛЮБОВЬ, БРАК, СОВМЕСТИМОСТЬ

• ВСЕ О ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЯХ

Индекс 70328. Цена 25 коп.

20 11 1989 11809





# УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКОЙ

Е. В. КУДРЯВЦЕВ,  
кандидат  
биологических наук

Те, кто ежедневно делает по утрам гимнастические упражнения, знают, что многократное повторение одних и тех же движений изо дня в день, в течение многих недель и месяцев, надоедает. Повысить интерес к утренней гимнастике, а значит, и ее эффективность помогают упражнения с различными предметами и снарядами. Один из самых простых — гимнастическая палка. Ее можно купить в магазине, заказать столяру, сделать самому из дерева или любого легкого металла. Диаметр — 2—3 сантиметра, длина — 1 метр.

Фиксируя руки в определенном положении, гимнастическая палка способствует увеличению амплитуды движений и напряжения мышц. Занятия с этим снарядом помогают увеличить подвижность позвоночника, суставов, улучшить осанку. Пользоваться гимнастической палкой во время утренней гимнастики особенно полезно страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

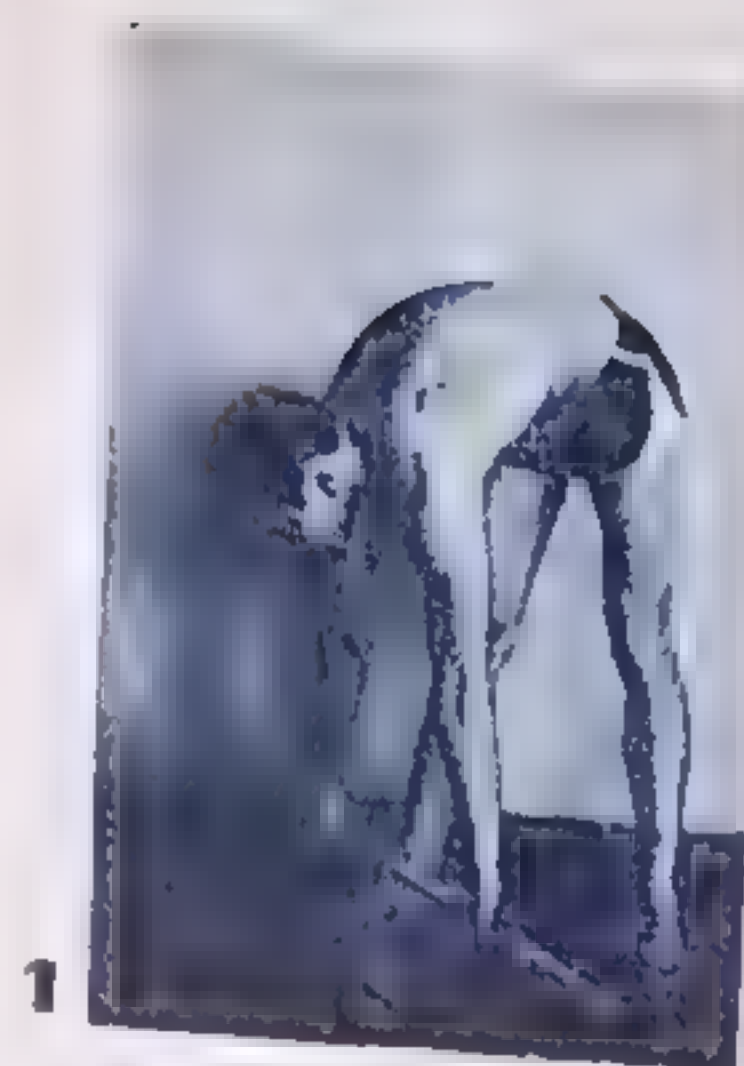
Предлагаемые ниже упражнения могут составить комплекс утренней гимнастики для здоровых нетренированных людей.

1. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз и держат палку хватом сверху; расстояние между кистями — 60 сантиметров. 1 — согнуть руки в локтях, палку на грудь; 2 — руки вверх, посмотреть на палку, потянуться; 3 — опустить палку на грудь; 4 — вернуться в и. п. Поднимая палку — вдох, опуская — выдох. Повторить 8 раз.

2. И. п. — то же. 1 — поднять палку вперед — вверх; 2 — прогнуться, одновременно отставив левую ногу назад на носок; 3 — 4 — вернуться в и. п. На 1 — 2 вдох, 3 — 4 — выдох. То же, отставляя назад правую ногу. Повторить 4—5 раз, меняя ногу.

3. И. п. — ноги шире плеч, руки с палкой подняты вверх. 1 — наклон влево с касанием ноги концом палки, выдох; если это не удастся сразу, старайтесь увеличивать амплитуду движений постепенно. 2 — вернуться в и. п., вдох. 3 — 4 — те же движения в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

4. И. п. — ноги шире плеч, руки перед грудью. 1 — повернуться влево, вдох; 2 — наклониться к левой ноге, касаясь ее серединой палки, выдох; 3 — 4 — выпрямиться, вернуться в и. п., вдох. То же в правую сторону (фото 1). Повторить 4—5 раз в каждую сторону.



5. И. п. — ноги на ширине плеч, палка сзади вертикально вдоль позвоночника, левая рука держит ее за верхний конец, правая — за нижний (фото 2). 1 — 2 — передвинуть палку к левому локтю; 3 — 4 — к правому. Темп

движений медленный, дыхание произвольное. Повторить 4 раза в каждую сторону. То же, поменяв руки: левая — вниз, правая — вверх.

6. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз и держат палку хватом сверху за концы. 1 — 2 — палка вперед — вверх; 3 — 4 — назад — вниз (к ягодицам), как бы выкручивая кисти рук, плавно, без рывков (фото 3); 1 — 4 — вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

7. И. п. — ноги шире плеч, палка на локтевых сгибах за спиной (на уровне нижнего угла лопаток), голова поднята. 1 — распрямить плечи, вдох; 2 — повернуть туловище влево, выдох. 3 — 4 — то же в другую сторону (фото 4). Повторить 6 раз.

8. И. п. — ступни на ширине плеч, палка в руках у бедер. 1 — присесть и опереться на палку, положив ее на пол; 2 — выпрямить ноги, не отрывая рук с палкой от пола (фото 5); 3 — присесть; 4 — выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

9. И. п. — ноги на ширине плеч, верхний конец палки в вытянутой левой руке, нижний конец упирается в пол на расстоянии шага. 1 — 2 — отпустить палку и махом перенести через нее правую ногу, справа налево (фото 6). схватить палку; 3 — 4 — повторить движение слева направо. То же, но палка в правой руке, а мах левой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 10 раз каждой ногой.

10. И. п. — ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках у бедер. 1 — 2 — наклонившись, опустить палку до уровня колен, перешагнуть через нее сначала правой (фото 7), затем левой ногой. 3 — 4 — перешагнуть через палку обратно в той же последовательности. Дыхание произвольное, темп медленный. Повторить 6 раз.

11. И. п. — ноги вместе, палка на полу под ступнями. 1 — подняться на носки (фото 8); 2 — опуститься на пятки, носки вверх. Дыхание произвольное. Повторить 12—18 раз.

12. И. п. — ноги на ширине плеч, палка перед грудью. Прыжки на месте; на один прыжок — палка вверх, на другой — вниз. Дыхание произвольное. Повторить 60 раз.

Все упражнения с гимнастической палкой следует выполнять плавно, без рывков, своеобразным тянущим усилием, чтобы избежать растяжения мышц и связок; особенно это касается упражнений 5 и 6.



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

РЕБЕНОК РАСТЕТ В КОЛЛЕКТИВЕ

ОСТОРОЖНО, ЛЕКАРСТВО!

ОТЧЕГО У ГИПЕРТОНИКА БОЛИТ ГОЛОВА?

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ РОДОВ

Индекс 70328. Цена 25 коп





СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

РЕБЕНОК РАСТЕТ В КОЛЛЕКТИВЕ



ОСТОРОЖНО, ЛЕКАРСТВО!

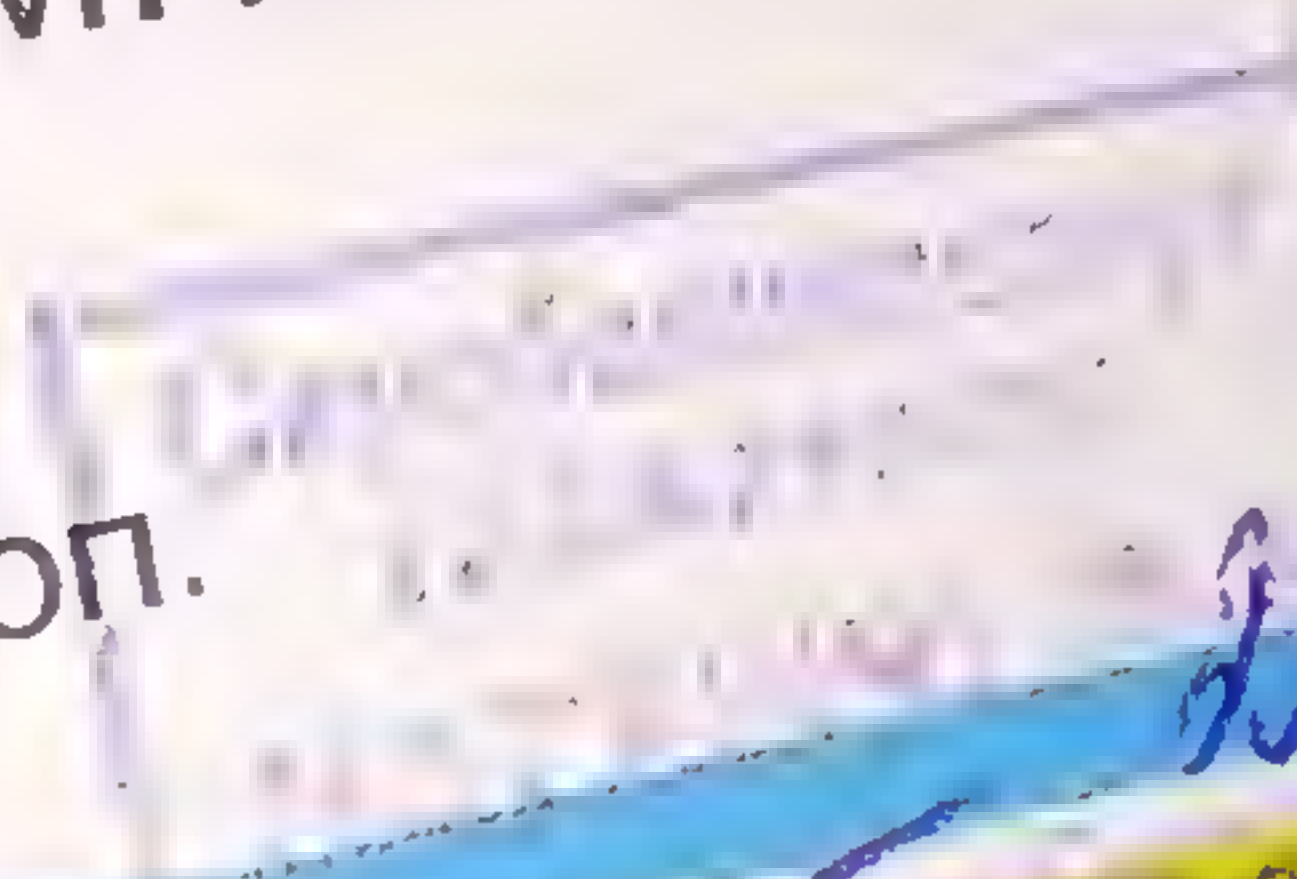


ОТЧЕГО У ГИПЕРТОНИКА БОЛИТ ГОЛОВА?



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ РОДОВ

28. Цена 25 коп.



57003 2603-81





И. М. КОРОТКО, 3.  
кандидат педагогических наук,  
доцент курса подвижных игр  
Центрального института физкультуры

## АКТИВНЫЙ ДОСУГ СЕМЬИ

Рисунки В. ДАЛУДЫ

### РАЗВЕДЧИКИ

Расположившись на поляне, участники игры рассчитываются на «первый» — «второй» и делятся на пары. Ведущий, вручив первым номерам какой-либо предмет: мячик, кусок коры, небольшой камень, отмеченную краской шишку, — уходит их с поляны в лес на 200—300 метров. Там они



прячут шишки, мячики и другие предметы и вместе с ведущим возвращаются на поляну, запомнив путь по лесным ориентирам.

Первый номер сообщает своему напарнику (второму номеру) место расположения предмета и путь следования до него. По общей команде вторые номера отправляются на поиск спрятанных предметов. Выигрывает та пара разведчиков, второй номер которой быстрее остальных найдет спрятанный предмет и принесет его на поляну.

### ЛЕСНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

Ведущий игру заранее запасается несколькими компасами и шишками, окрасив их в разные цвета: на каждого участника по одной шишке. Все остаются на поляне, а ведущий, взяв компас, блокнот с карандашом и шишки, отправляется в лес и раскладывает в разных местах шишки (примерно в 150—200 метрах от поляны). При этом он засекает и записывает азимуты и ориентиры, где положены шишки, и возвращается к игрокам.

Здесь он выдает участникам листки с текстом, указывающим места, где лежат шишки. Например, азимут 60

градусов, 50 пар шагов, отдельно стоящее дерево (пункт 1); азимут 295 градусов, 40 пар шагов, пень (пункт 2); азимут 270 градусов, 45 пар шагов, поваленная ель (пункт 3); азимут 180 градусов, 30 пар шагов, валун (пункт 4).

Каждый участник игры, взяв компас и листок с ориентирами, с интервалом в 2 минуты отправляется в лес на поиски своей шишки. Ведущий остается на поляне и каждые 3 минуты дает свисток, чтобы участники не заблудились.



Задача — побыстрее вернуться на поляну с шишкой своего цвета. Это значит, что участник правильно прошел по несложному азимуту и нашел ориентир. Игра служит как первая ступенькой к настоящему спортивному ориентированию.

### ВЕРНЫЙ ГЛАЗ



Гуляя по лесу, можно попробовать выяснить, у кого лучше глазомер. Участники игры определяют на расстоянии (в шагах) до какого-либо дерева край тропинки, записывают результат на листок, который отдают ведущему.

По команде ведущего каждый останавливается, отсчитав названное им самим число шагов. И сразу становится ясно, у кого глазомер лучше: он оказывается ближе всех к намеченной цели.



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ И НАСЕЛЕНИЯ

# ГЛАУЦИНА ГИДРОХЛОРИД

препарат растительного происхождения, полученный из травы мачка желтого.

Оказывает противокашлевое действие. Лечебный эффект обычно наступает через 3—5 минут после приема препарата и длится несколько часов. В отличие от кодеина глауцина гидрохлорид не оказывает побочного действия на органы желудочно-кишечного тракта и угнетающего влияния на дыхание.

Глауцина гидрохлорид применяют в качестве противокашлевого средства у больных с различными заболеваниями легких и верхних дыхательных путей: острых и хронических бронхитах, пневмониях и других.

Препарат обладает гипотензивным свойством, что делает целесообразным его применение при заболеваниях органов дыхания в сочетании с гипертонической болезнью.

Побочное действие: легкое головокружение, обычно проходящее через 10—15 минут.

Противопоказания: гипотония, инфаркт миокарда.

Выпускается в таблетках, покрытых оболочкой, по 0,05 г.

Срок годности препарата 2 года при хранении в сухом, прохладном месте.

Отпускают в аптеках по рецепту врача.



Всесоюзное  
информационное бюро  
при Министерстве  
здравоохранения СССР

232



# ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА

О. А. ИВАНОВА,  
кандидат  
медицинских наук

Выполните несколько несложных тестов для оценки гибкости позвоночника.

Тест 1. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз (**рисунок 1**). Кончики пальцев должны коснуться пола.

Тест 2. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнитесь, отрывая грудь от пола (**рисунок 2**). Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10—20 сантиметров.

Тест 3. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены (**рисунок 3**). То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Тест 4. Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад (**рисунок 4**). Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади.

Чтобы улучшить подвижность суставов позвоночника, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные его движения: сгибания и разгибания, наклоны вправо и влево, круговые движения, скручивания. Предлагаемые упражнения помогут замедлить возрастные изменения подвижности суставов позвоночника. В целях снижения нагрузки на межпозвонковые диски в большинстве упражнений исходное положение лежа или сидя.

1. Исходное положение (и. п.) — стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет 1—2 вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить (**рисунок 5**); на счет 4—5 опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

2. И. п. — сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет 1—4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног (**рисунок 6**); на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. На

счет 1—4 поставить ноги на пол за головой (**рисунок 7**); на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1—4 прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

5. И. п. — лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы. На счет 1—4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища (**рисунок 8**); на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

6. И. п. — лежа на спи-

не, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет 1—2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

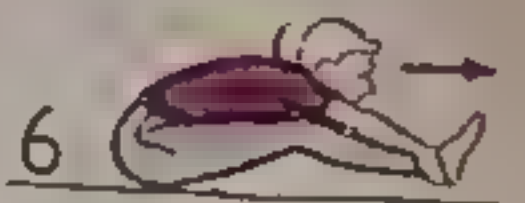
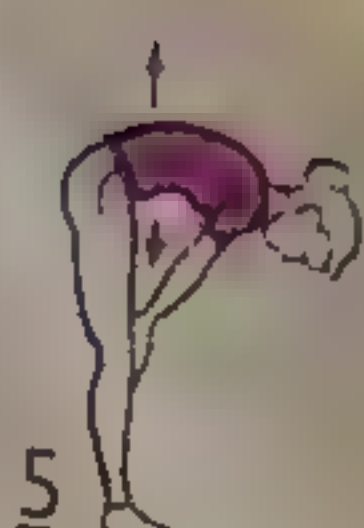
7. И. п. — сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову. На счет 1—2 наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги (**рисунок 9**); на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

8. И. п. — лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. На счет 1—2 постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

9. И. п. — сидя, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1—2 поворот корпуса влево, правым локтем коснуться

левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола (**рисунок 10**); на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

10. И. п. — стоя, ноги врозь. На счет 1—4 круговое движение туловищем вправо (**рисунок 11**); на счет 5—8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.





Цена 25 коп. Индекс 70328

УДК 33.9.01  
МАГАЗИН  
ДР  
Адрес: 34

78  
074844





# УЧИТЕСЬ ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ!

## Занятие второе

**Т**ЕМ, КТО уже научился переступать на лыжах и сохранять равновесие, можно выходить на лыжную прогулку.

По равнине и отлогим подъемам выгоднее двигаться попеременным лыжным ходом. При этом движения рук и ног чередуются, как при обычной ходьбе.

Выдвигая ногу вперед, несколько согните ее в колене, а другую сзади толчком разогните. Тяжесть тела перенесите на выставленную вперед ногу, туловище наклоните вперед. Старайтесь скользить на одной ноге: это даст возможность отдохнуть другой ноге. Конец палки ставьте на линию носка выставленной вперед ноги.

Разучите и другие способы ходьбы на лыжах.

Одновременный бесшажный лыжный ход применяется, когда вы двигаетесь под уклон, по обледенелому насту и при хорошем скольжении. Движение вперед производите, только отталкиваясь палками (рисунок 1). Руки после толчка палками отводят как можно дальше назад (рисунок 2).

Одновременный одношажный лыжный ход применяется при движении под легкий уклон, по насту, по проезжим дорогам. Поднимая руки с палками вперед, сделайте скользящий шаг

одной ногой вперед (рисунок 3) и, приставляя другую, резко оттолкнитесь палками.

Одновременный двухшажный лыжный ход делают так: два скользящих шага вперед, а затем приставляют ногу и производят толчок палками (рисунок 4). Точно так же выполняется одновременный трехшажный лыжный ход. При этом слишком не наклоняйтесь, не наваливайтесь на палки и сильно не сгибайте ноги.

Оба последних способа ходьбы применяются на хорошо укатанной лыжне.

Во время прогулок избегайте длительных остановок, чтобы не озябнуть; не утоляйте жажду снегом. Вначале ходите на расстояние не больше трех-пяти километров, постепенно увеличивайте маршрут вдвое и более. Детям и пожилым людям рекомендуются полчасовые — часовые прогулки в медленном темпе.

После ходьбы на лыжах примите душ или оботритесь влажным полотенцем и обязательно вымойте ноги. Одежду и обувь хорошенько просушите; обувь смажьте специальной мазью или жиром.

Кандидат  
педагогических наук  
А. Х. ГУСАЛОВ

Рисунки Э. СТРЕЛКОВОЙ.

См «Здоровье» № 1 за 1972 год.



1



2



3



4



41-3

**ЧИТАЙТЕ  
В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

ПОЧЕМУ НА «КУРГАНПРИБОРЕ»  
ХОРОШО РАБОТАЕТСЯ?

● СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ПОДРОСТКА

● ПЯТЬ ПРИЧИН ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Индекс 70328. Цена 25 коп





Юрата НОРВАЙШЕНЕ,  
кандидат медицинских наук,  
лауреат I Всесоюзного и международных  
конкурсов бальных танцев

# УЧИТЕСЬ ТАНЦЕВАТЬ!

## ГОРЕЦ



Этот веселый танец, построенный на движениях национальных танцев жителей Карпат, можно включить в утреннюю гимнастику, а вечером танцевать с друзьями, стоя в линии или в кругу. Аккомпанемент — любая быстрая ритмическая музыка размером 4/4, например, произведение композиторов Мсаругва «Скокиан» (пластинка «Танцуем без перерыва») или Тухманова «Когда это было» (пластинка «По волне моей памяти»).

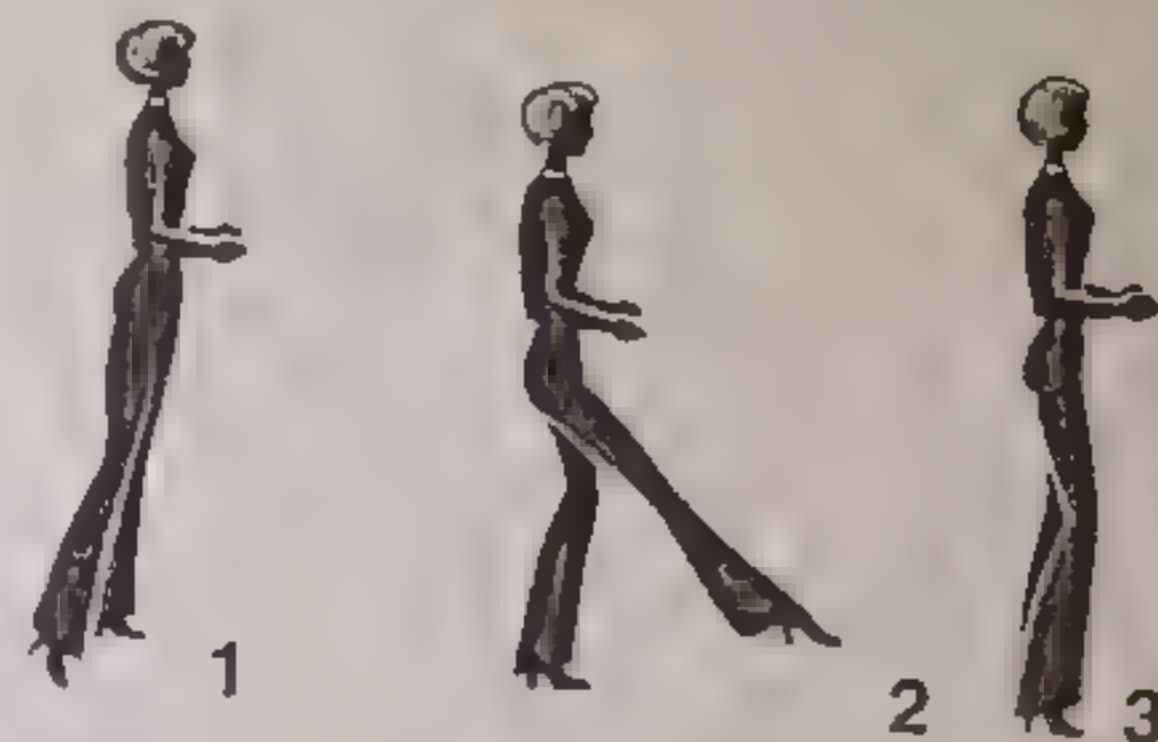
В описании танца используются следующие сокращения: ИП — исходное положение, ПН — правая нога, ЛН — левая нога. Цифры слева означают порядковый номер шагов, справа — счет музыкального сопровождения, И — затакт.

Рисунки Л. БОРЗЫХ,  
фото А. КЕЗИСА

### ДВИЖЕНИЕ ПЕРВОЕ — ПРИСЕДАНИЯ

Исполняется на один такт.  
ИП — естественная позиция ног, вес на ПН. Руки согнуты в локтях на уровне пояса.

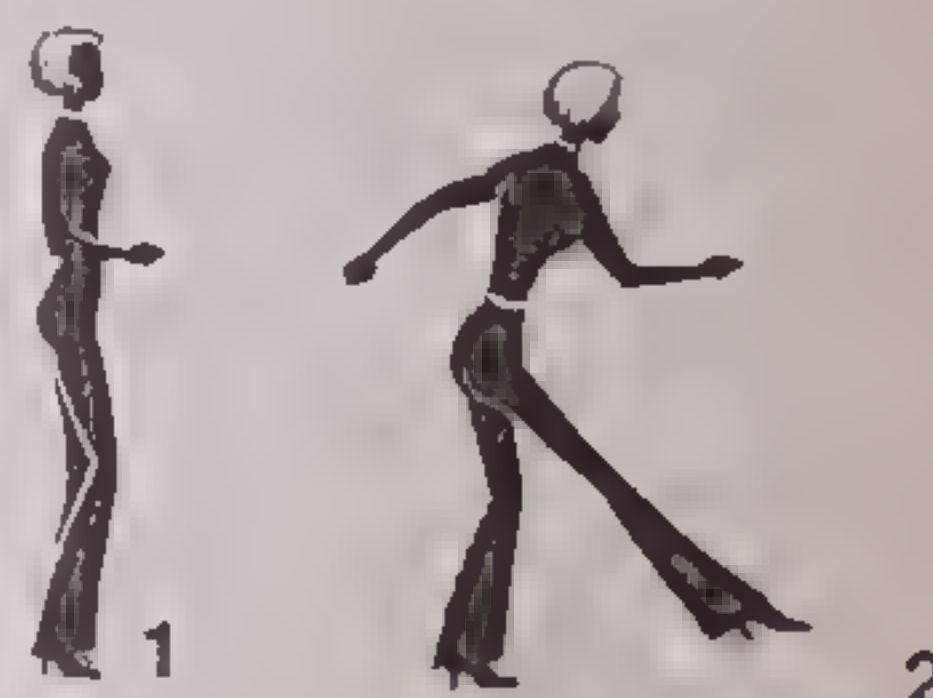
1. ЛН шаг в сторону I
2. Согнуть левое колено (присесть) и одновременно выбросить вперед прямую ПН II
3. Выпрямить левое колено и одновременно ПН приставить к ЛН, вес тела на ЛН III
4. ПН шаг в сторону IV
5. Согнуть правое колено (присесть) и одновременно выбросить вперед прямую ЛН II
6. Выпрямить правое колено и одновременно ЛН приставить к ПН, вес тела на ПН IV
- 7—12. Повторить шаги 1—6



### ДВИЖЕНИЕ ВТОРОЕ — ПРЫЖКИ

Исполняется на один такт.  
ИП — естественная позиция ног, вес на ПН.

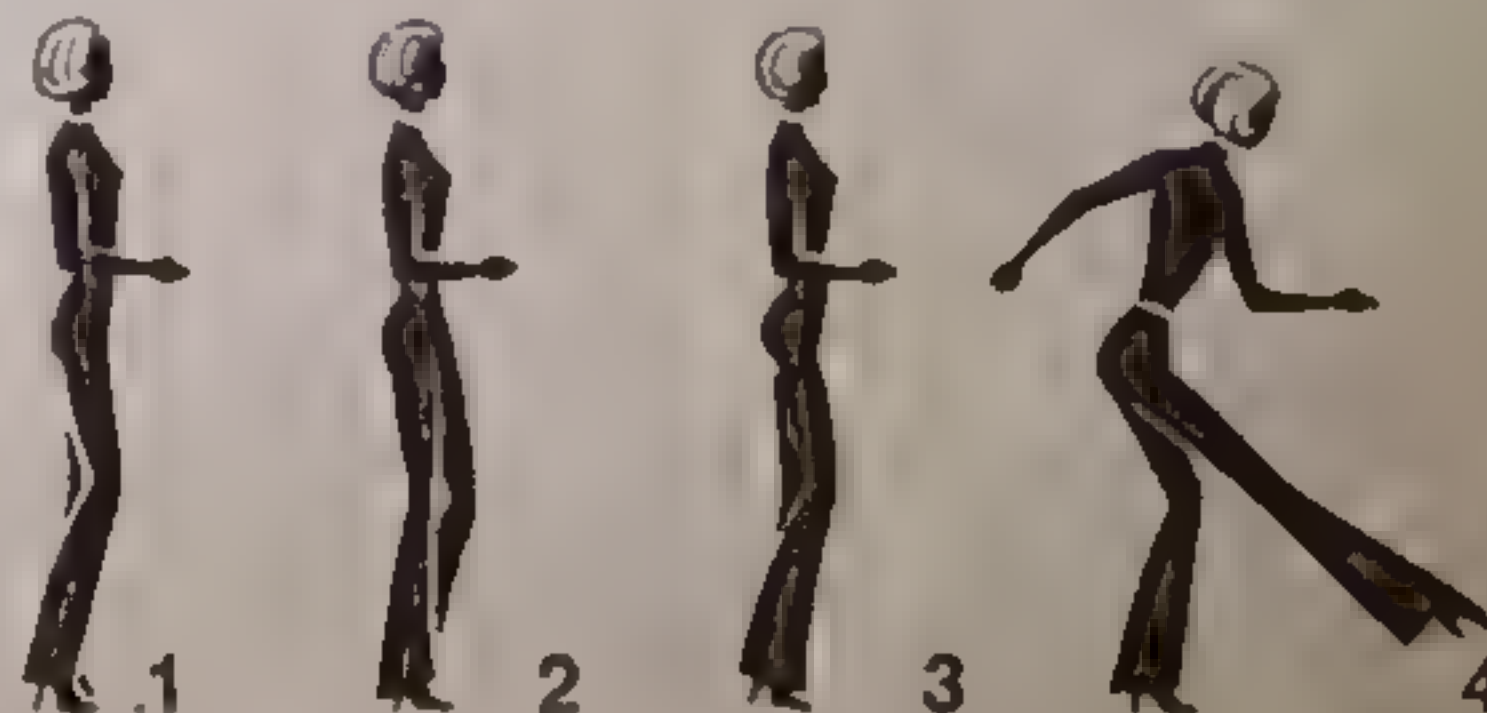
1. ЛН шаг на месте I
2. На ЛН легко прыгнуть назад и одновременно выбросить вперед прямую ПН. Корпус наклонить вперед, правую руку выбросить вперед, левую — назад II
3. ПН шаг на месте II
4. На ПН легко прыгнуть назад и одновременно выбросить вперед прямую ЛН. Корпус наклонить вперед, левую руку выбросить вперед, правую — назад I
- 5—8. Повторить шаги 1—4



### ДВИЖЕНИЕ ТРЕТЬЕ — ШАГИ НА МЕСТЕ

Исполняется на один такт.  
ИП — вес на ПН, ЛН — выбросить вперед (см. шаг 4 второго движения).

1. ЛН шаг на месте I
2. ПН шаг на месте II
3. ЛН шаг на месте II
4. На ЛН легко прыгнуть назад и одновременно выбросить вперед прямую ПН. Корпус наклонить вперед, правую руку выбросить вперед, левую — назад I
5. ПН шаг на месте III
6. ЛН шаг на месте II
7. ПН шаг на месте IV
8. На ПН легко прыгнуть назад и одновременно выбросить вперед прямую ЛН. Корпус наклонить вперед, левую руку выбросить вперед, правую — назад I



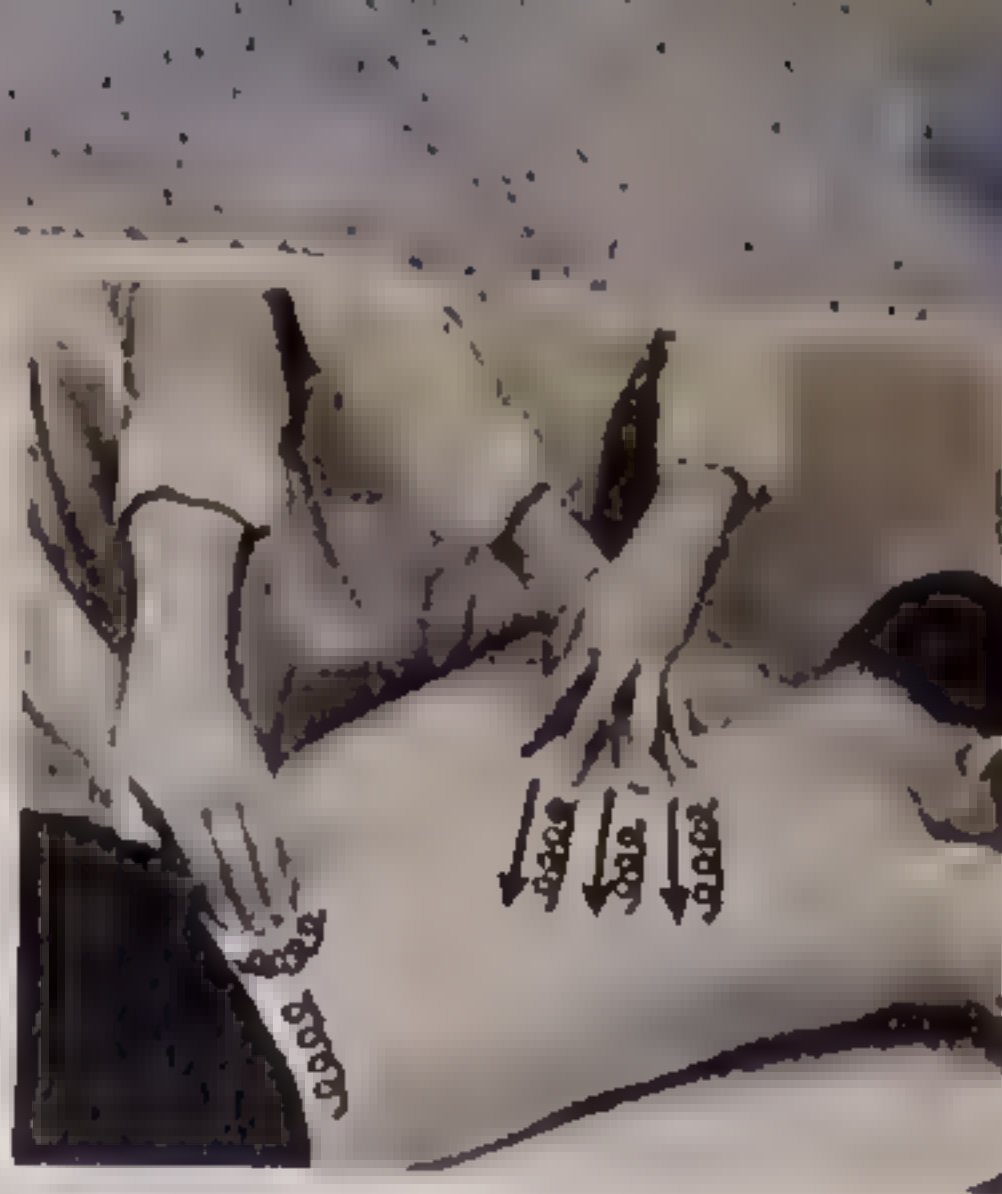




1. Спиралевидное растирание спины. Основанием ладони правой или левой руки массируют спину снизу вверх.



2. Продольное растирание спины кулаками. Затем, не прерывая движения, спиралевидное растирание пальцами.

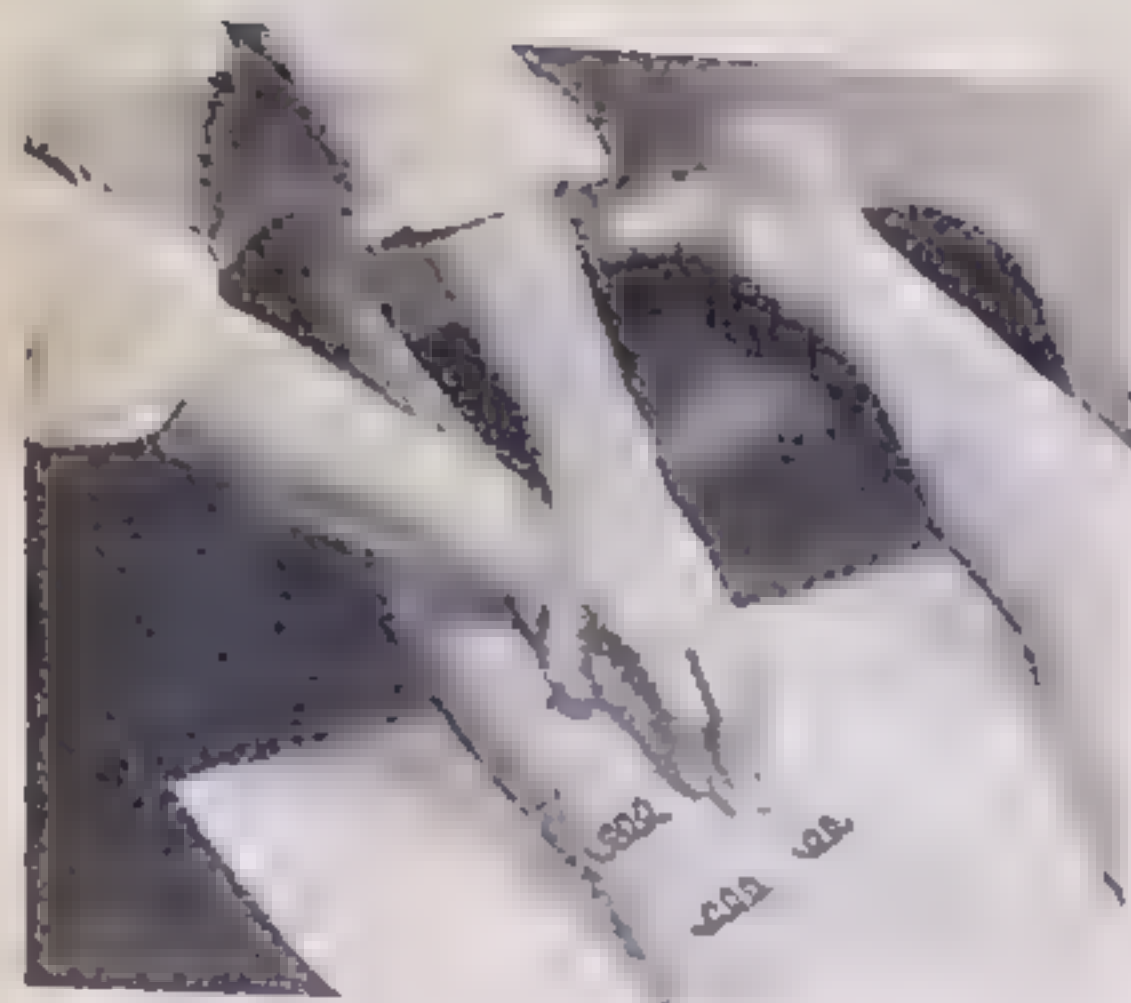


3. Кругообразное растирание пальцами поясницы. Кругообразное и продольное растирание межреберных мышц.



4. Кругообразное растирание пальцами трапециевидной и дельтовидной мышц, а также плечевого сустава.

# ШКОЛА МАССАЖА



5. Кругообразное растирание коленного сустава в местах прикрепления мышц. Подколенную впадину не массируют.



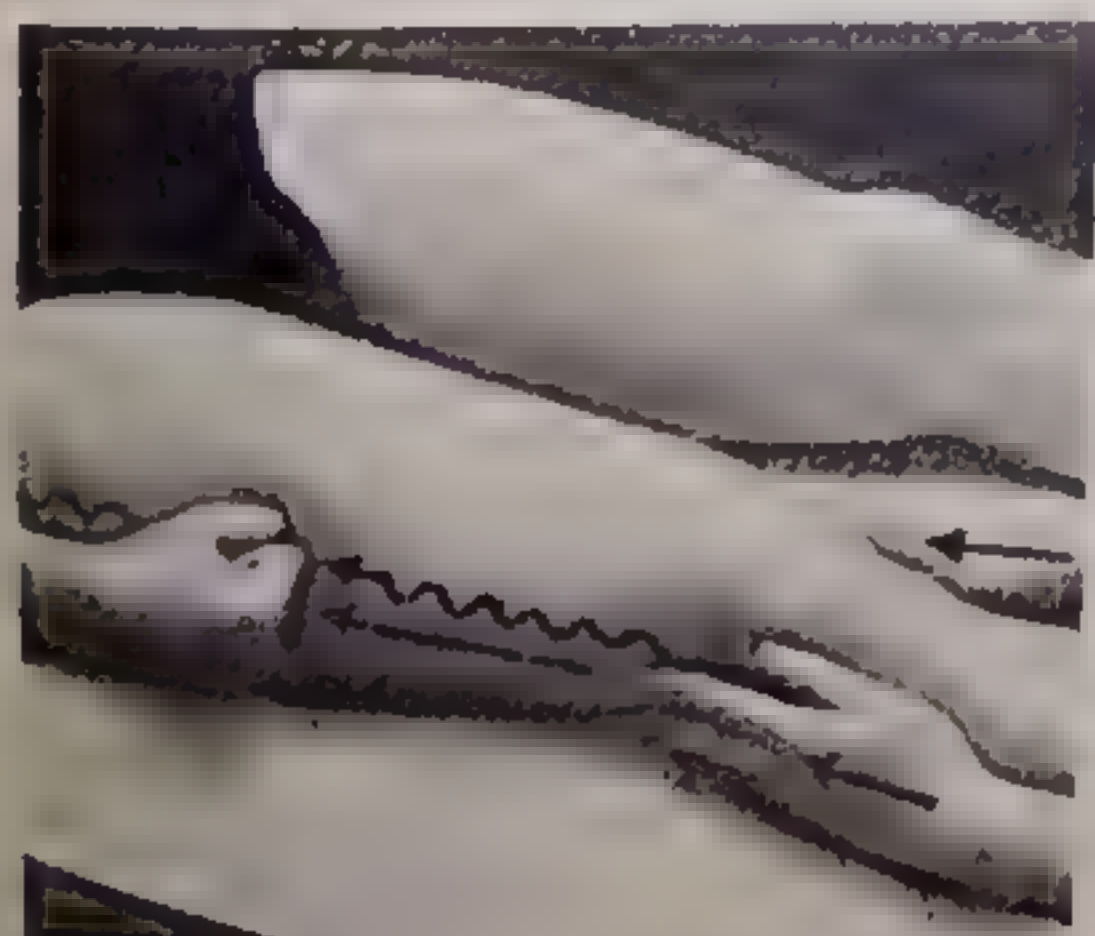
6. Продольное растирание подошвы гребнем пальцев. Растирание ахиллова сухожилия — продольное и кругообразное.



7. Продольное и кругообразное растирание стопы. Голено-стопный сустав растирают, как и ахиллово сухожилие.



8. Растирание коленного сустава: кистью — прямолинейное, а пальцами — продольное и кругообразное.



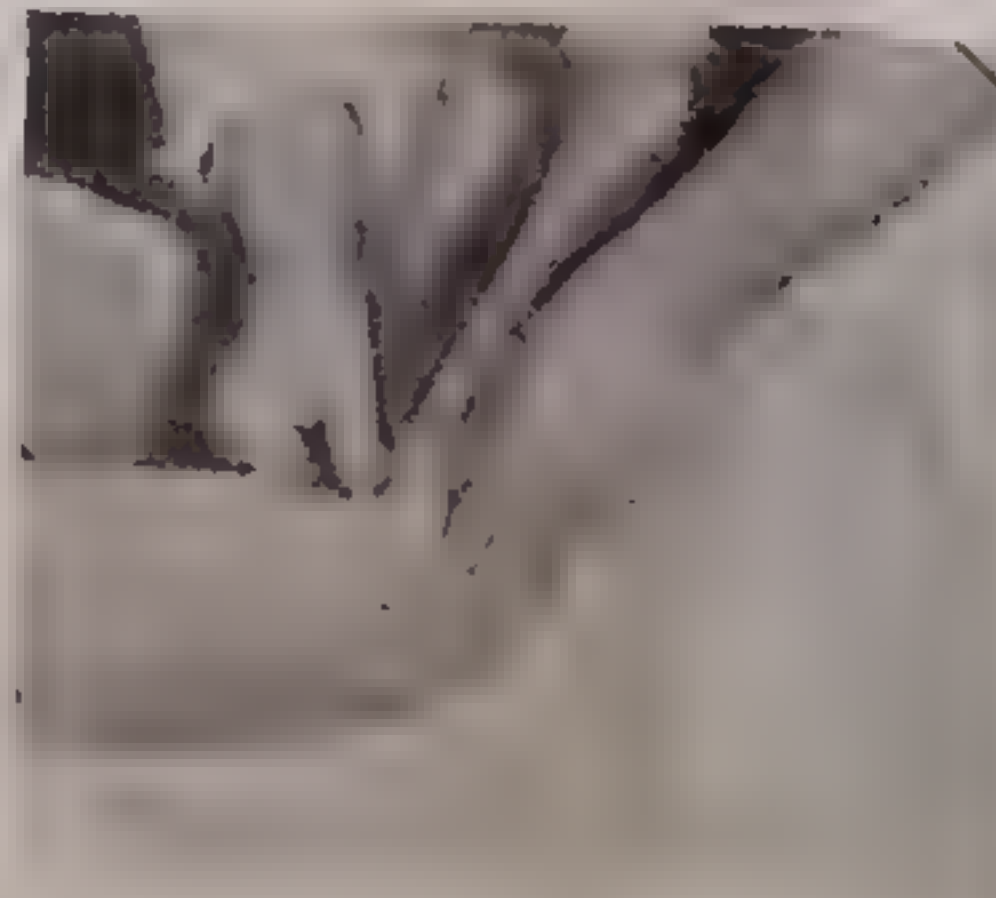
9. Продольное растирание коленного сустава основанием ладони, бедра — гребнем пальцев и спиралевидно.



10. Кругообразное и продольное растирание межреберных мышц, под реберным углом массаж обеими руками.



11. Прямолинейное и кругообразное растирание пальцев; продольное и кругообразное — лучезапястного сустава.



12. Прямолинейное растирание локтевого сустава кистью, кругообразное — пальцами обеих рук.

## РАСТИРАНИЕ

С ПОМОЩЬЮ этого приема улучшается кровоснабжение суставов, сухожилий и тех участков тела, где замедлена циркуляция крови. Растирание уменьшает болевые ощущения и отечность, ускоряет рассасывание затвердений и растягивание спаек и рубцов, способствует восстановлению подвижности и укреплению суставов.

В отличие от поглаживания при растирании применяется некоторая сила давления, которая увеличивается, если кисть массирующей руки находится в вертикальном положении или когда одной рукой надавливают на пальцы другой, массирующей руки.

Выполняют растирание подушечками и гребнем пальцев, основанием ладони, кулаками. Применяются различные виды растираний: прямолинейное, продольное, спиралевидное и кругообразное. При кругообразном растирании четыре пальца вращают в сторону мизинца, делая упор на большой палец, а большим пальцем делают вращательные движения в сторону указательного пальца (с упором на четыре пальца).

На фото показаны последовательные фазы положения рук массирующего.

Массируя суставы, следует применять весь комплекс растираний, а в области туловища каждый прием надо повторять 2—3 раза.

При длительном растирании в области суставов рекомендуется пользоваться вазелиновым маслом, тальком.

Старший преподаватель  
Центрального ордена Ленина  
института физической культуры,  
мастер спорта В. М. СВЕШНИКОВ

См. «Здоровье» №№ 1, 2.

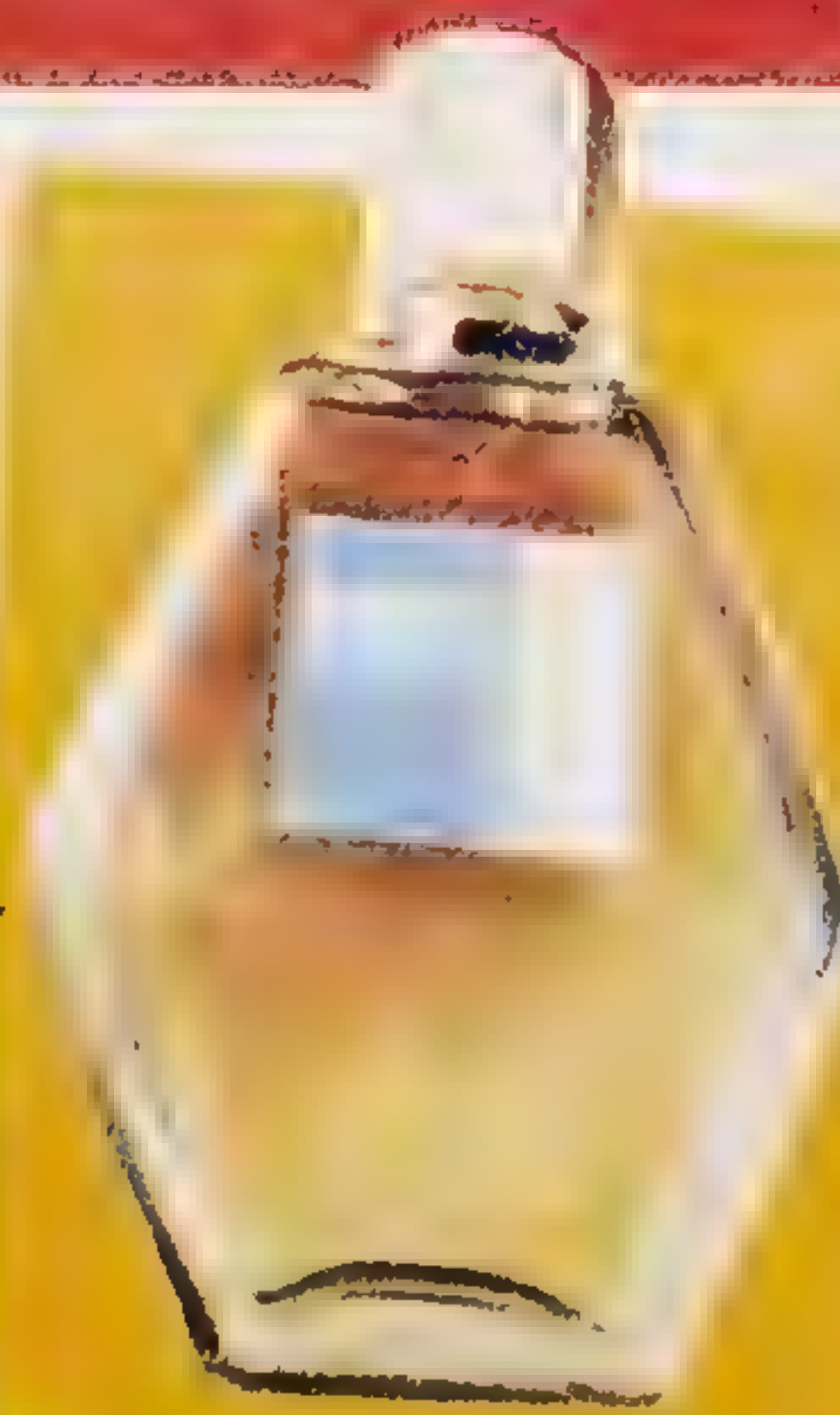
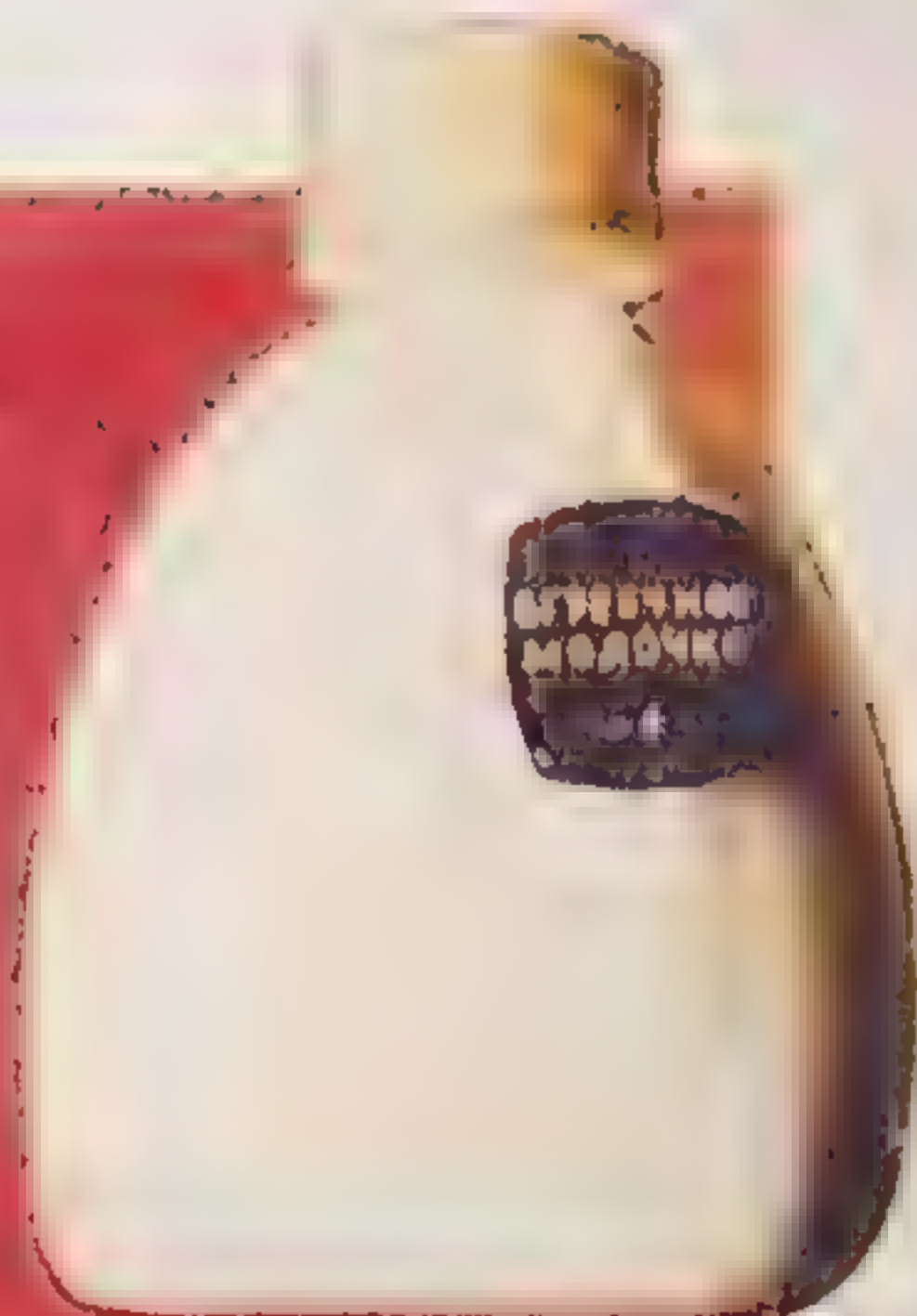


# КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ, ЛИЦОМ И НОГАМИ



БЕТУЛИН — спиртово-водный настой трав, содержащий витамин С, каротин и хлорофилл. Благодаря удачному сочетанию этих компонентов, бетулин может применяться как профилактическое средство, способствующее укреплению волос и устранению перхоти. Рекомендуется людям с усиленной функцией сальных желез кожи головы («жирные волосы»). Ежедневно на протяжении недели бетулин втирают в корни волос ватным тампоном. В конце недели надо вымыть голову и повторить всю процедуру снова. И так в течение месяца. После этого необходим перерыв на 1—2 недели.

«ОГУРЕЧНОЕ МОЛОЧКО» — жидкий эмульсионный крем, в который входит натуральный огуречный сок. Этот крем хорошо очищает кожу от загрязнения и придает ей приятный матовый оттенок. Рекомендуется для любой кожи. «Огуречное молочко» наносят ватным тампоном на лицо и руки.



«ЖИДКОСТЬ ДЛЯ НОГ» изготавливается на спиртовом экстракте лечебных трав (тысячелистника, зверобоя, эвкалиптового листа) с добавлением камфоры, хинозола и касторового масла. Ватным тампоном или мягкой щеткой, смоченными этой жидкостью, протирают массирующими движениями влажные ноги, вымытые теплой водой. «Жидкость для ног» смягчает, дезинфицирует кожу.

Косметические средства, выпускаемые ленинградской фабрикой «Грим» ВТО, рекомендует Московский научно-исследовательский институт косметологии Министерства здравоохранения РСФСР.

20 коп. Индекс 70328



## ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Г. А. САЛЕНИКОВИЧ,  
врач-эндокринолог

септической жидкостью: фурацилином, риванолом. И обязательно обратитесь к лечащему врачу. Смазывать поврежденную кожу йодом, туго бинтовать или закреплять повязку пластырем нельзя. Если повреждений нет, смажьте стопы жирным кремом, а еще лучше — кремом для ног. При потливости припудрите стопы детской присыпкой.

Обрезание ногтей — очень ответственная для вас процедура. Ногти не должны быть длинными, чтобы острые их края не травмировали пальцы. Край ногтя подрезайте до уровня кожно-ногтевой складки. Боковые края не следует обрезать и очень коротко закруглять, так как это может способствовать врастанию ногтя, нагноению. Лучше не срезать ногти ножницами, а регулярно подпиливать их пилкой.

Собираясь на пляж, в бассейн, в баню, возьмите с собой купальные резиновые или пластиковые тапочки, полностью закрывающие стопу. Это необходимо для профилактики грибковых заболеваний.

Комнатные тапочки и летнюю обувь носите такого фасона, чтобы пальцы были закрыты. Желательно, чтобы носок обуви был достаточно плотным. Это поможет в случае удара ногой обо что-то избежать травмы пальцев.

Туфли или сапоги покупайте строго соответственно своему размеру. Обувь выбрана правильно, если в ней можно свободно двигать пальцами. Учтите, что в тесной обуви сдавливаются и травмируются пальцы, в свободной — пятки, особенно при длительной ходьбе. Новую обувь разносите несколько дней дома. Старайтесь быть в ней не дольше двух часов кряду, а затем переобуваетесь в домашние тапочки, то есть к новой обуви привыкайте постепенно.

Всякий раз, обуваясь, встряхивайте носки (чулки) и туфли, чтобы в них не попало что-либо, способное поранить ногу. Время от времени осматривайте внутреннюю поверхность обуви, тогда вы вовремя заметите в ней острые выступы, складки шероховатости.

А теперь о том, чего вам категорически делать нельзя.

Никогда не ходите босиком. Маленькая ранка на пальцах или подошвенной поверхности стоп может обернуться большими неприятностями. По той же причине не вскрывайте волдыри водяных мозолей иглами или булавками, наложите, как уже говорилось, стерильную повязку.

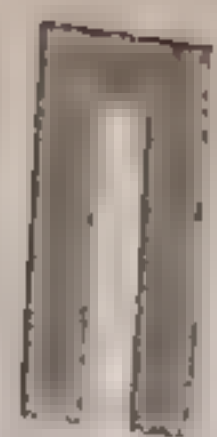
Не срезайте бритвой мозоли или натоптыши. Нельзя вам пользоваться мозольными пластырями или другими химическими средствами. После смягчения в теплой мыльной воде мозоли и натоптыши можно удалять в несколько приемов с помощью специальной щетки-терки для стоп или пемзы и делать это очень осторожно.

Не парьте ноги в горячей воде, откажитесь совсем от контрастных ножных ванн (с погружением ног то в горячую воду, то в холодную), не прислоняйте стопы к батареям центрального отопления или к бытовым электронагревательным приборам. Вы можете обжечь кожу: ведь чувствительность ее при сахарном диабете снижена. Ноги согревайте хлопчатобумажными или шерстяными носками, пледом.

Не пользуйтесь круглыми подвязками для носков или чулок. Никогда не надевайте влажные носки, чулки, чтобы не было потертостей. Носки и чулки предпочтительны хлопчатобумажные или шерстяные, без грубых швов, всегда чистые и сухие, соответствующего стопе размера. Резинки на носках хороши те, которые не сдавливают ногу и не оставляют на коже следов в виде рубчиков.

Друскининкай

## ГИГИЕНА СТОПЫ



Почему этой на первый взгляд узкой теме посвящена отдельная статья? Дело в том, что при сахарном диабете особенно часто поражается кожа стоп. Существуют даже термины: «диабетическая стопа», «диабетическая гангрена стопы». Из-за нарушения обмена веществ, в первую очередь углеводов, а также жиров ухудшается питание кожи ног. Она становится легко подверженной развитию грибковых и гнойничковых заболеваний, которые плохо поддаются лечению.

Положение усугубляется еще и тем, что при сахарном диабете происходят патологические изменения в сосудах, особенно в капиллярах, а из-за этого нарушается кровоснабжение кожи стоп. Кожа бледная, холодная на ощупь, ногти на пальцах ног утолщаются, деформируются, в межпальцевых промежутках появляются мокнущие, плохо заживающие трещины. Страдают и нервы, расположенные в коже стоп, а потому чувствительность кожи снижается. В результате часто остаются незамеченными ее повреждения.

Опыт показывает, что с небольшой потерей, ссадины может начаться наиболее опасное и трудно поддающееся лечению осложнение — диабетическая гангрена (омертвление тканей). В особо тяжелых случаях, чтобы не допустить распространения процесса, приходится даже ампутировать ногу.

Опасность осложнений будет наименьшей, если вы станете делать все необходимое для нормализации содержания сахара в крови: соблюдать диету, вовремя принимать лекарства или своевременно и в назначенной дозировке делать инъекции инсулина.

Тем, кто курит, придется отказаться от этой привычки. Курение само по себе и без диабета вызывает поражение сосудов ног со всеми вытекающими последствиями.

И, естественно, необходимо постоянно уделять внимание уходу за ногами. Должно стать нормой каждый день мыть ноги в теплой воде, особенно тщательно в складках, под ногтями. После мытья осушите стопы, промокните их чистым мягким полотенцем, не забывая о межпальцевых промежутках. Грубо растирать стопы полотенцем, закладывать его между пальцами и делать пилящие движения нельзя: так можно повредить кожу.

Вымыв и вытерев ноги, внимательно осмотрите кожу стоп. Если обнаружите покраснение, припухлость, трещины, водяную мозоль, наложите стерильную повязку с любой анти-

сепсиса. Для воплощения в практик, этих рекомендаций требуется время. Но дать ряд советов можно уже сегодня.

Прежде всего в жилых, общественных, производственных помещениях — и особенно в детских яслях, садах и школах — поддерживайте влажность воздуха, близкую к условиям средней полосы (6—8 г/м<sup>3</sup> или 30—40% относительной влажности).

В квартирах, на работе пользуйтесь увлажнителями. Различные типы их, в частности «ИОН», выпускаются серийно. Даже такое «хобби», как аквариумы с их открытой водной поверхностью дают хороший эффект. В спальнях и детских комнатах постоянно держите открытые емкости с водой. А в связи с тем, что повышенная потеря жидкости неизбежно влечет за собой вывод из организма жизненно важных микроэлементов и витаминов, утоляйте жажду не просто водой, а такими напитками, как клюквенный, брусничный морсы, компоты, компенсирующие потери полезных для организма веществ.

Б. В. УСТЮШИН,  
кандидат медицинских наук

Мята любит тепло. Для ее корневищ критическая температура — минус 10—12°. Это следует учитывать. Чтобы она не замерзла зимой, прикройте грядку поздней осенью слоем листвы или ветками елок.

Сбор листьев производят в сухую погоду, когда у растения образовались бутоны. Срезают олиственные побеги, подвяливают в пучках или сразу подвешивают в хорошо проветриваемом помещении — можно на чердаке. Как только лист становится хрупким, его отбивают от стеблей.

Хранят сырье в сухом месте в плотно закрытых пакетах, целлофановых мешочках не более 1,5 лет.

В быту мяту используют в чайных целебных смесях для ароматизации напитков. В промышленности — для ароматизации фруктовых вод, отдушки уксуса, добавляют в зубные пасты, кремы.

А. М. РАБИНОВИЧ,  
профессор ботаники

«Купил в аптеке почечный чай. На упаковке рекомендуют настаивать его в течение 4 часов. А в вашем журнале («Здоровье» № 2 за 1988 год) написано: «Настой пьют только свежим в теплом виде». Нет ли тут расхождения?»  
П. И. Бобкин,  
Ярославская область

Свежим называют настой, который готовят и пьют в течение дня, имея в виду, что его нельзя готовить на несколько дней. Кроме того, можно готовить порцию за один прием. Перед тем, как выпить настой, его надо слегка подогреть.



то побудило обратиться к этой, прямо скажем, узкопрофессиональной теме? Трагические события в Элисте и совсем недавние — в Волгограде, Ростове-на-Дону.

Напомню: в Элисте несколько десятков человек — дети и матери, — находившиеся в Республиканской детской больнице, оказались зараженными вирусом СПИДа. Пострадали дети Волгограда, Ростова-на-Дону. А виной тому — безответственность медицинского персонала, полное пренебрежение элементарными правилами, запрещающими делать одним и тем же шприцем инъекции нескольким пациентам. Результат трагичен: в медицинских учреждениях дети получили заболевание, перед которым сегодняшняя медицина бессильна. А ведь там доверяли врачам, с надеждой на исцеление отдавая детей в их руки...

Все мы бываем пациентами: кто реже, кто чаще сдает на исследование кровь, получает инъекции. «Только бы рука у семейки была легкая», — думаем мы в эти минуты. Вернее, думаем. До Элисты. Теперь мысли другие: трагедия поколебала нашу веру в непогрешимость медиков, породила обоснованную тревогу у сотен и сотен людей. Свидетельство тому — взволнованные письма в редакцию.

«Можно ли, — спрашивает читатель Р. Велишаев из Ферганы, — одной и той же иглой и набирать лекарство, и делать инъекции? Или же надо использовать две иглы — одной набирать, а другой делать укол?»

«Я живу в Нукусе, — пишет Л. В. Ширева, — мне назначили уколы. И вот что я увидела в своей поликлинике № 2: медсестра берет пакет со стерильным шприцем и все высыпает себе на ладонь (хотя у нее на столе есть лоток), потом пальцами берет иглу и вставляет в шприц, делает укол. Зовет следующего и, не вымыв рук, берет новый пакет —

все повторяется сначала. Я спросила, почему стерильный шприц не собирают пинцетом. Старшая медсестра мне ответила: «Это неудобно».

Кому неудобно?! Ведь существует непреложное правило: шприц собирают только пинцетом, который должен храниться в дезинфицирующем растворе. Из пакета или стерилизатора медсестра достает пинцетом колбу, поршень, две иглы и выкладывает их на стерильный лоток. Затем берет колбу в руку, пинцетом вставляет в нее поршень, надевает иглу для набора лекарства, набирает его в колбу, пинцетом снимает иглу и надевает другую — для инъекции. Перед процедурой медсестра должна вымыть руки, протереть их спиртом.

Не случайно говорю об этом так подробно: в скучном перечне действий важна каждая деталь, подчеркиваю — каждая! Стоит чем-либо пренебречь, и возникает лазейка для инфекции. А каждый из нас хочет иметь твердую гарантию от каких бы то ни было случайностей.

«Я — хронический больной, и уколы приходится делать довольно часто, — делится своими мыслями Н. П.-ов из Свердловска. — Однако в последнее время всячески стараюсь (даже в ущерб лечению) заменить инъекции таблетками. Есть хоть какая-то гарантия, что в дополнение к своим болячкам я не получу вместе с инъекцией еще одно заболевание?»

Да, теоретически гарантия безопасности пациента существует. Это рекомендации, изложенные в «Отраслевом стандарте по дезинфекции и стерилизации», предусматривающем определенные методы, средства и режимы обработки медицинских инструментов. Главное и строжайшее требование — все изделия однократного и многократного применения перед процедурой или операцией обязательно подвергаются предстерилизационной очистке, стерилизации, а при необходимости и дезинфекции. Каждый инструмент предназначен только для одного пациента. Затем многоразовые подлежат повторной обработке, а одноразовые выбрасываются.

Этот стандарт разработан на основе многолетних исследований Всесоюзного научно-исследовательского института дезинфекции и стерилизации и Всесоюзного научно-исследовательского и испытательного институ-



# Где

Татьяна СКОРБИЛИНА

Фото В. СМЕРНОВА

# ГАРАНТИЯ?

О шприцах разовых, индивидуальных, стерильных





## ОДЫШКА СЕВЕРА

«Мы живем на севере Тюменской области. А потому промелькнувшие недавно в печати слова «одышка Севера» заставили задуматься: не относится ли это к нам? Расскажите, пожалуйста, как справиться с неприятными для здоровья последствиями этого явления?»

Ю. Довгания, Лабытнанги

Слово «Север» вызывает у многих ощущение холода, темноты, одиночества. Однако современное строительство комфортабельных домов, общественных и бытовых помещений во многом изменили жизнь северян. В большом городе люди живут, работают, не ощущая оторванности от «материка». И лишь один на первый взгляд

малоприметный фактор — сухость воздуха — остается неустраняемым.

Длительная полярная зима вымораживает влагу из воздуха. При относительной влажности 90% и морозе 40° влаги в воздухе на Севере всего лишь 0,16 г/м<sup>3</sup>. В то время как в пустыне при сорокаградусной жаре и относительной влажности 20% эта цифра на два порядка выше — 10,18 г/м<sup>3</sup>.

Такой сухой воздух заполняет и жилые, и производственные помещения. Лишь 1,5—2 месяца в году содержание влаги в воздухе приполярных регионов приближается к тем, что обычны для умеренных широт — 6—8 г/м<sup>3</sup>.

Ученые Московского НИИ гигиены имени Ф. Ф. Эрисмана выявили закономерность взаимосвязи между сухостью воздуха среды обитания человека и ответными реакциями организма. Установлено, что сухой воздух Севера приводит к увеличению потерь жидкости организмом в процессе дыхания и через кожу. Испарение с кожи, которое на Севере в два раза интенсивнее, чем в привычных для нас условиях умеренного климата, сопровождается ростом по-



терь тепла. В результате всех этих процессов люди на Севере нередко страдают от жажды. А повышенное выведение жидкости с выдыхаемым воздухом сопровождается функциональным кровенаполнением легких и более напряженной их работой. Комплекс этих явлений и называют одышкой Севера, которая, безусловно, небезразлична для организма.

Есть ли пути коррекции этого столь заметного, но очень неприятного для здоровья фактора? Учеными-гигиенистами обоснованы требования к микроклимату жилых и производственных помещений на

## ВО САДУ ЛИ В ОГОРОДЕ: МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

«Очень любим пить чай с мятой. Но, к сожалению, купить такой набор в магазине удается редко. Нельзя ли мяту выращивать самим, например, на приусадебном участке?»

В. Прокошкина, Москва

Для посадки этого хорошо известного лекарственного растения выберите низинный участок с плодородной почвой. На тяжелых, глинистых, песчаных почвах мята растет плохо.

Размножается она вегетативно всеми

своими подземными и надземными органами: отрезками (20—33 сантиметра) корневищ, стеблей, даже укоренением листьев. Оптимальная температура воздуха для развития растений — плюс 18—22°. Корневища лучше проращивают, если их перед посадкой на ночь замочить в воде.

Сроки посадки зависят от региона, в котором вы живете. В Крыму, Молдавии, на Северном Кавказе корневища высаживают в виде сплошной ленты поздней осенью в октябре — ноябре, когда почва хорошо увлажнена. На Украине, в средней полосе мяту можно высаживать как ранней весной, так и осенью.

Расстояние между бороздами примерно 45 сантиметров. Глубина борозды — 8—10 сантиметров.

Если вы сажаете мяту весной, с осени перекопайте участок на глубину 25 сантиметров. Можно внести, если у вас есть, перегной — сложенные в кучу и перепревшие листья, ботву картофеля, помидоров. Минеральные удобрения лучше не вносить:

ведь вы выращиваете лекарственное растение для себя и вам важнее его экологическая чистота, чем высокая урожайность. А если вы не поленитесь лишний раз взрыхлить в течение лета междурядья, прополоть сорняки, урожай тогда будет не намного меньше, чем с применением «химии».

Рассаду выращивают весной в парниках или дома на окне при температуре 20—25°, закладывая небольшие отрезки корневищ (5—6 сантиметров) в ящики на глубину 3—4 сантиметра. После образования у растений стеблей 3—5-сантиметровой высоты рассаду пересаживают в открытый грунт, выдерживая междурядья 45—60 сантиметров, а расстояния в ряду — 30 сантиметров. В первый год жизни растения рекомендуются частые поливы и не менее 5 рыхлений между рядами с обязательной прополкой. Мята хорошо развивается и дает качественное сырье в течение первых четырех лет. Затем посадки переносят на другую грядку.

На вопросы отвечает  
И. Н. СОКОЛЬСКИЙ,  
кандидат фармацевтических наук

«Слышал, что масло шиповника обладает хорошими ранозаживляющими свойствами. Как его получить в домашних условиях?»

Н. Сапронов, Воронеж

Масло из семян шиповника в домашних условиях получить нельзя. Для этого требуется специальное оборудование.

Однако имейте в виду, что масло шиповника и масло облепихи обладают прак-

тически одинаковым ранозаживляющим действием и в достаточной мере взаимозаменяемы. Рецепт получения облепихового масла дан в журнале «Здоровье» № 7 за этот год.

«Среди растений, которые рекомендуются для лечения мочевыводящих путей (о них «Здоровье» упоминало в № 1 за 1988 год), — плоды и семена петрушки. Я с удовольствием буду их принимать, но, к сожалению, не знаю как и в каких количествах».

Р. Б. Саакян, Ереван

Семена петрушки перед приготовлени-

ем настоя размельчают до порошка. Чайную ложку такого порошка заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают через два-три слоя марли и отжимают. Принимают за полчаса до еды по четверти или половине стакана настоя 4 раза в день.

В различных источниках вы можете встретить и другое соотношение воды и порошка семян, но приведенный рецепт предпочтительнее.

И все же, прежде чем принимать настой, обязательно проконсультируйтесь с врачом. В зависимости от особенностей заболевания он определит конкретную для вас продолжительность курса лечения.



И. М. КАСЬЯНОВА,  
кандидат медицинских наук



**Даже обычная  
гигиеническая  
ванна — весьма нагру-  
зочная процедура.**

**Н**е все знают, что даже обычная гигиеническая ванна — весьма нагрузочная процедура. Благодаря механическому, температурному, химическому раздражению кожных покровов, которое рефлекторно передается на многие системы, в том числе на сердечно-сосудистую, нервную, иммунную, гигиеническая ванна оказывает воздействие на весь организм. В результате снижается напряженность мышц, улучшается кровоснабжение периферических тканей и внутренних органов, циркуляция крови в капиллярах, венах, а лимфы — в лимфатических сосудах. Кроме того, повышается интенсивность обменных, энергетических процессов, активизируются адаптационные возможности организма.

Хорошо это или плохо? На этот вопрос однозначного ответа дать нельзя. Одно дело, когда принимает ванну здоровый молодой человек: ничего, кроме пользы, эта процедура ему не принесет. Но совсем иным может быть результат, когда принимает ванну страдающий каким-либо заболеванием. Более того, даже при одном и том же заболевании, но разной формы ванна может оказать и положительное, и отрицательное воздействие. Приведу пример. Из-за того, что ванная процедура активизирует обмен веществ в организме, в том числе сгорание углеводов, содержание сахара в крови снижается. Поэтому больным сахарным диабетом инсулинонезависимого типа ванна полезна. А вот больному, компенсирующему сахарный диабет с помощью инъекций инсулина, эту гигиеническую процедуру принимать не рекомендуется, так как она может повлечь за собой гипогликемию — резкое снижение сахара в крови.

Противопоказана гигиеническая ванна и тем, кто страдает любым острым воспалительным заболеванием: не исключена опасность, что эта процедура станет причиной генерализации — распространения — воспалительного процесса. Вредна она и чешущим опухоль — доброка-

чественную и тем более злокачественную — из-за того, что интенсификация обменных процессов в организме может усилить рост новообразования. Недопустимо принимать ванну и женщинам во второй половине беременности, поскольку в таком случае реальна угроза преждевременных родов.

Горячая ванна повредит и больному гипотонией. Под ее воздействием расширяются периферические сосуды, кровь устремляется в них, и может произойти резкое падение артериального давления, наступить коллапс.

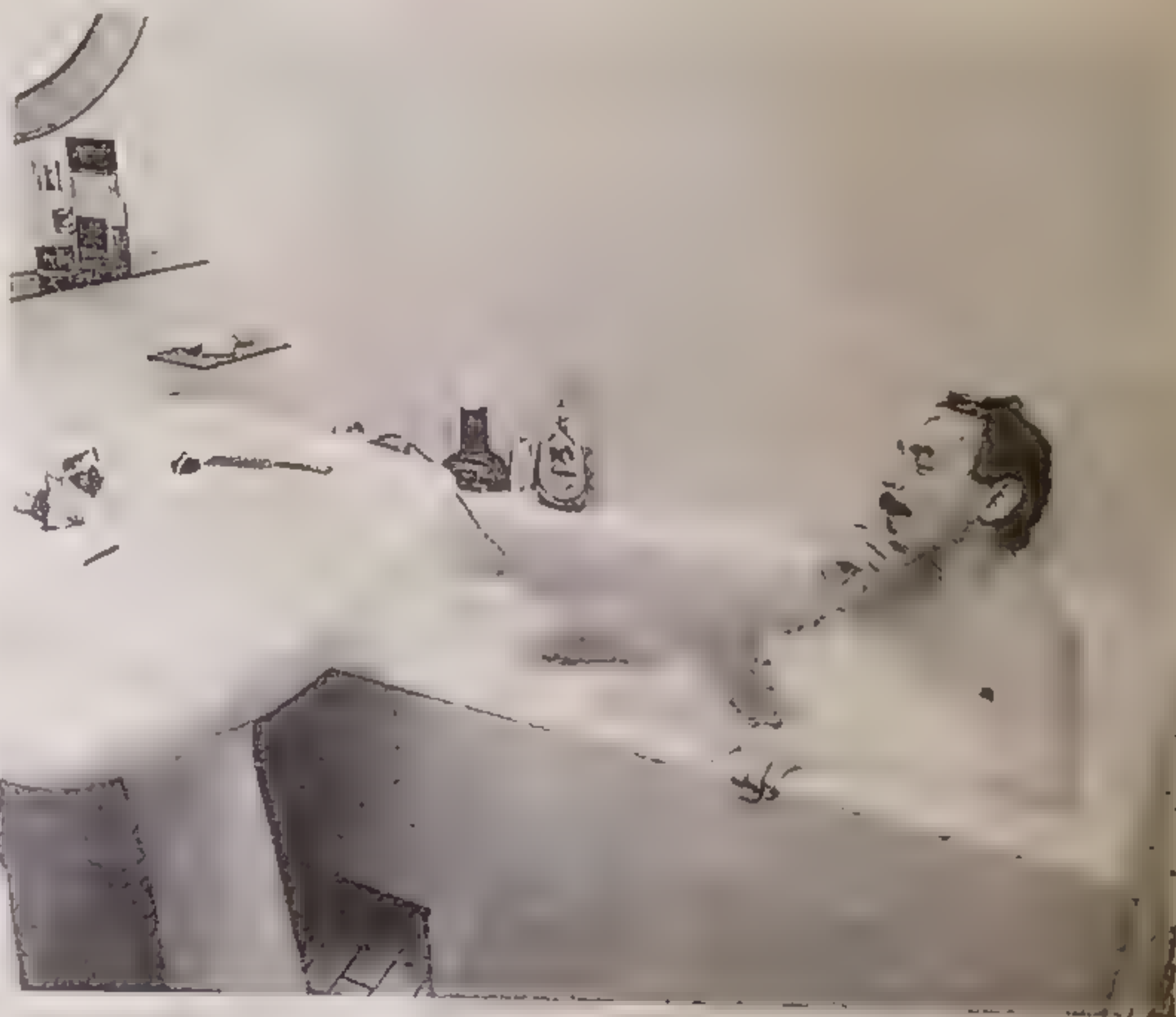
Этот перечень можно было бы и продолжить. Но если подвести итог сказанному о гигиенических ваннах, он сводится к следующему. Страдающий любым заболеванием в интересах своего здоровья должен непременно проконсультироваться с лечащим врачом или физиотерапевтом поликлиники и выяснить, можно ли принимать ванны.

Если эта процедура вам разрешена и вы предпочитаете ванну душе, последите, чтобы в ванной комнате не было слишком жарко и душно, иначе возрастет нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что может повлечь за собой нарушения сердечного ритма, резкое падение артериального давления. Не принимайте ванну сразу после еды или натошак. После этой процедуры отдохните не менее 30 минут и не беритесь сразу за дела, связанные с физическими нагрузками.

## ВАННЫ: ЗА И ПРОТИВ

Что касается лечебных ванн, то они оказывают еще более сильное воздействие на организм: к эффекту гигиенической ванны добавляется такой мощный фактор, как специфическое действие газов, в том числе азота, кислорода, углекислоты, сероводорода, а также ионов микроэлементов. Эти вещества проникают через кожу и слизистые оболочки, попадают в кровь, а с ней разносятся по всем органам. Например, когда

Так, сероводородные ванны рекомендуют страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, периферической нервной системы, кожи, женской половой сферы. Нарзанные (углекислые) ванны назначают в первую очередь тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, вегето-сосудистой дистонией, депрессивными состояниями, астеническим синдромом. И как все лечебные средства, минеральные ванны при не-



пациент принимает сероводородные (магнестинские) ванны, через кожные покровы и дыхательные пути в кровь поступают сероводородные и сульфидные ионы. Принимая участие в окислительно-восстановительных процессах в клетках, эти ионы изменяют энергетический обмен. А углекислота из нарзанной ванны стимулирует работу дыхательного и сосудистого центров головного мозга, повышает утилизацию кислорода тканями. Все лечебные ванны активизируют иммунную систему, повышают защитную бактерицидную функцию кожи.

Исходя из особенностей воздействия на организм различных лечебных ванн, определены и показания к их назначению.

правильном применении могут принести огромный вред. Что имеется в виду под неправильным применением? Передозировка процедур и прием ванн, когда есть противопоказания, а их немало! Однако много еще людей встречается, которые, приехав на курорт, всеми правдами и неправдами стремятся получить как можно больше процедур, в том числе и минеральных ванн. И невдомек им, какой урон они себе наносят.

Минеральные ванны — мощное лечебное средство, и принимать их следует строго по назначению врача, который определит и количество ванн на курс, и допустимые сочетания ванн с другими лечебными процедурами.



У нас родилась дочь. И вы, конечно, приложите все силы к тому, чтобы вырастить ее здоровой. А здоровье девочки, более того — ее женская судьба в будущем, способность самой стать матерью во многом зависят от того, как проходило ее половое развитие. Будьте наблюдательны, и если заметите малейшие отклонения, сразу бейте тревогу.

Что же должно привлечь ваше внимание?

Нередки случаи, когда, привезя девочку из родильного дома, мать обнаруживает у нее припухание (нагрубание) молоч-

Ребенку, страдающему врожденным адено-генитальным синдромом, можно помочь, проведя корригирующую (исправляющую) операцию и проводя гормональное лечение. Но очень важно сделать это как можно раньше, чтобы половое развитие девочки проходило нормально, по женскому типу. Чем раньше начато лечение, тем меньше отражается заболевание и на внешности девочки, тем больше вероятность, что в будущем она сама сможет стать матерью.

К сожалению, иногда отклонения от нормы в строении половых органов девочки остаются

губ, входа во влагалище, зудом, гнойными желтовато-зеленоватыми выделениями из половых путей. Чаще всего непосредственной причиной воспалительного процесса становится отсутствие элементарного гигиенического ухода — девочку не подмывают или подмывают недостаточно часто, редко меняют штанишки, а порой обходятся и вовсе без них, забывая, что половые органы покрыты очень нежной, легкоранимой слизистой оболочкой.

Нередко вульвовагинит наблюдается у девочек, которые часто болеют ангиной, острыми

ВРАЧ  
РАЗЪЯСНЯЕТ.  
ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ.  
КОМЕНДУЕТ



## Половое развитие девочки

М. Н. КУЗНЕЦОВА,  
профессор

ных желез, отек наружных половых органов, кровянистые выделения из влагалища. И обычно пугается. А эти явления физиологичны и не должны вызывать беспокойства. Дело в том, что материнские гормоны, которые циркулировали в крови плода, продолжают оказывать свое действие примерно в течение двух недель и после рождения девочки. Когда их влияние прекращается, сами собой исчезают и вызванные ими явления.

Что действительно должно вызвать тревогу, так это отклонение от нормы в строении половых органов. Такие аномалии обычно выявляются в родильном доме. Но в некоторых случаях они становятся очевидными позже, когда мать с ребенком уже дома. Поэтому, пеленая девочку, внимательно осматривайте ее, и если у вас возникнут сомнения в правильности строения ее половых органов и даже, возможно, в принадлежности к женскому полу, — немедленно к педиатру или к детскому гинекологу! У новорожденной может быть, например, значительно увеличен клитор. Подобное отклонение от нормы связано, как правило, с врожденным адено-генитальным синдромом (нарушением баланса гормонов, вырабатываемых организмом девочки в период внутриутробного развития).

незамеченными или родители стесняются обратиться на них внимание врача. Ребенок не получает лечения, и тогда адено-генитальный синдром начинает давать о себе знать и другими признаками. В частности, девочка неоправданно быстро растет — уже в возрасте 2—5 лет она намного опережает своих сверстниц. Значительно раньше (в 3—5 лет) появляются и волосы на лобке. Эти симптомы должны привлечь внимание родителей и послужить сигналом для немедленного обращения к врачу!

В возрасте 4—7 лет у девочек может возникать воспалительное заболевание наружных половых органов и влагалища — вульвовагинит. Он проявляется покраснением половых

респираторными заболеваниями, детскими инфекциями, страдают экссудативным диатезом, хроническим тонзиллитом, отитом, ринитом и т. п. Воспаление половых органов может быть и следствием глистной инвазии, в частности заражения острицами. Из анального отверстия они заползают во влагалище и вызывают воспалительный процесс.

Детским гинекологам порой приходится сталкиваться с еще одной причиной вульвовагинита. Это... кусочки ваты, пуговицы, детали игрушек и другие предметы. Играя, маленькие дети часто засовывают их в рот, нос, ухо, а девочки и во влагалище. В таких случаях причину вульвовагинита не всегда удается быстро обнаружить, и он принимает длительное, упорное течение. Во

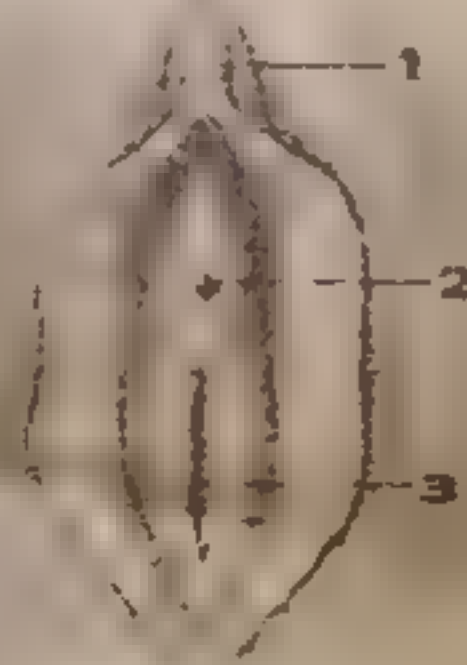


Схема строения наружных половых органов здоровой новорожденной девочки: 1—клитор, 2—наружное отверстие мочеиспускательного канала, 3—вход во влагалище.



Схема строения наружных половых органов при врожденном адено-генитальном синдроме. В отличие от нормального строения клитор (1) увеличен, вход во влагалище закрыт кожной складкой.



Стоит поволноваться, как тут же расстраивается кишечник. Как от этого избавиться?

Подобного рода неврогенные поносы могут быть проявлением повышенной нервной возбудимости. Помочь вам смогут невропатолог или психоневролог.

Посоветуйте, чего не надо есть при частых поносах?

Многое зависит от того, чем они обусловлены. Какой должна быть диета в каждом конкретном случае, скажет врач. Могут лишь дать некоторые общие советы. Прежде всего надо есть не менее четырех раз в день. Исключить по возможности овощи и фрукты, богатые растительной клетчаткой: свеклу, морковь, тыкву, сливы, абрикосы.

Ржаной и отрубной хлеб целесообразно заменить подсушенным белым или хрустящими хлебцами.

Бывает, что кишечник отрицательно реагирует на сахар, варенье, мед, сладкие блюда. Их без ущерба для здоровья можно ограничить, и в первую очередь сахар.

Часто провоцирует понос жирная еда: сливки, сметана, сало. Количество их надо сократить или, если это не поможет, отказаться от них.

У некоторых перистальтику кишечника усиливает поваренная соль и напитки, содержащие органические кислоты (свежий кефир, простокваша, пахта, кумыс, квас) или углекислый газ (газированные воды).

**Какие лекарства принимать, чтобы нормализовать деятельность кишечника?**

Настоятельно советую: никакой самодеятельности! Лекарства назначит врач в зависимости от причины поноса. В его распоряжении самые разнообразные действенные средства — антибактериальные, антипаразитарные и вяжущие, а также способствующие уменьшению перистальтики, нормализующие микрофлору кишечника.

## СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ

НАД ФАКТАМИ,  
ПРИВОДИМЫМИ В НАУЧНЫХ СООБЩЕНИЯХ,  
СТАТЬЯХ И ДИССЕРТАЦИЯХ

### МУЖЧИНЫ БЛАГОРАЗУМНЕЕ

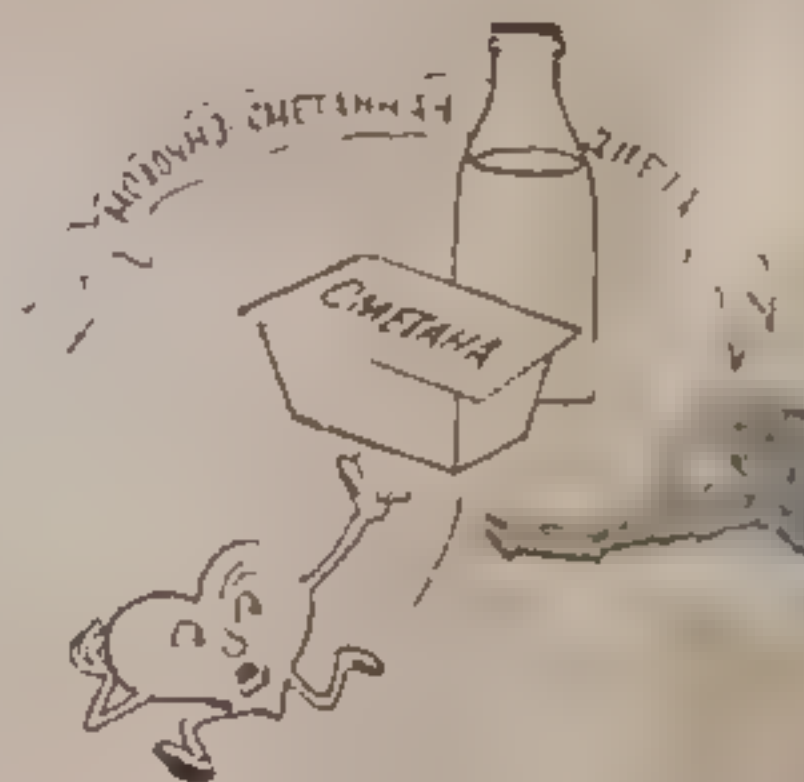
По данным Министерства здравоохранения Австрии, из каждых 100 заболевших раком легкого 97 не расставались с сигаретами, причем предпочитали самые «злые» сорта, без фильтров. Мужчины в этой стране курят в последние годы меньше. Например, среди мужчин после 50 лет число курильщиков сократилось на 18 процентов по сравнению с 1973 годом. А женщины наоборот, курят все больше. Сейчас Австрии этим грешит почти четвертая часть представительниц прекрасного пола, а несколько лет назад — только 17 процентов. Больше всего рост в группе женщин до 30 лет.

Опросы показали: чем меньше доходы, тем больше в этой социальной прослойке курильщиков. И с другой стороны — чем выше образовательный уровень, тем больше желающих побороть вредную привычку.



### ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ...

Две группы ученых, работавших независимо друг от друга, проанализировали результаты применения молочно-сметанной диеты, которую еще недавно охотно назначали при язве желудка. Обнаружилась, как сообщает руководитель биохимических исследований Гете-института (ФРГ), повышенная частота инфаркта миокарда среди тех, кто длительно придерживался такой диеты. А среди больных язвой желудка, обходившихся без молочно-сметанной диеты, заболеваемость инфарктом миокарда даже ниже средней. Причину специалисты видят в том, что рацион, состоящий преимущественно из жира и белка, способствует более полному всасыванию холестерина, от которого страдают сосуды, питающие сердце.



### ЧТО ПОРТИТ ЛИЦО?

Дети, у которых нарушено носовое дыхание, чтобы облегчить поступление воздуха, инстинктивно приподнимают голову, сильнее прижимают язык к нижним зубам, при глотании придают ему несколько иное, чем обычно, положение. В период роста такое незначительное, но длительное напряжение мускулатуры шеи и языка может повлечь неправильное формирование челюсти и других костей лица. На конференции по вопросам челюстно-лицевой ортопедии доклады на эту тему представили специалисты из Скандинавии, ФРГ, Австрии.



Рисунки Л. САМОЙЛОВА



**ЧИТАЙТЕ  
В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

ОДИН? ДВОЕ? ТРОЕ?

КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ ЛЬВА ТОЛСТОГО

ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ

ПИТАНИЕ СТРАДАЮЩЕГО САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Индекс 70328. Цена 25 коп.

## ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДЕЗИНФЕКЦИИ ОБУВИ

В торговую сеть поступает новый аэрозольный препарат «САПОЖОК-74» для профилактики грибковых заболеваний ног.



### «САПОЖОК-74»

убивает возбудителей  
грибковых заболеваний,  
уменьшает потливость ног,  
устраняет неприятный  
запах.

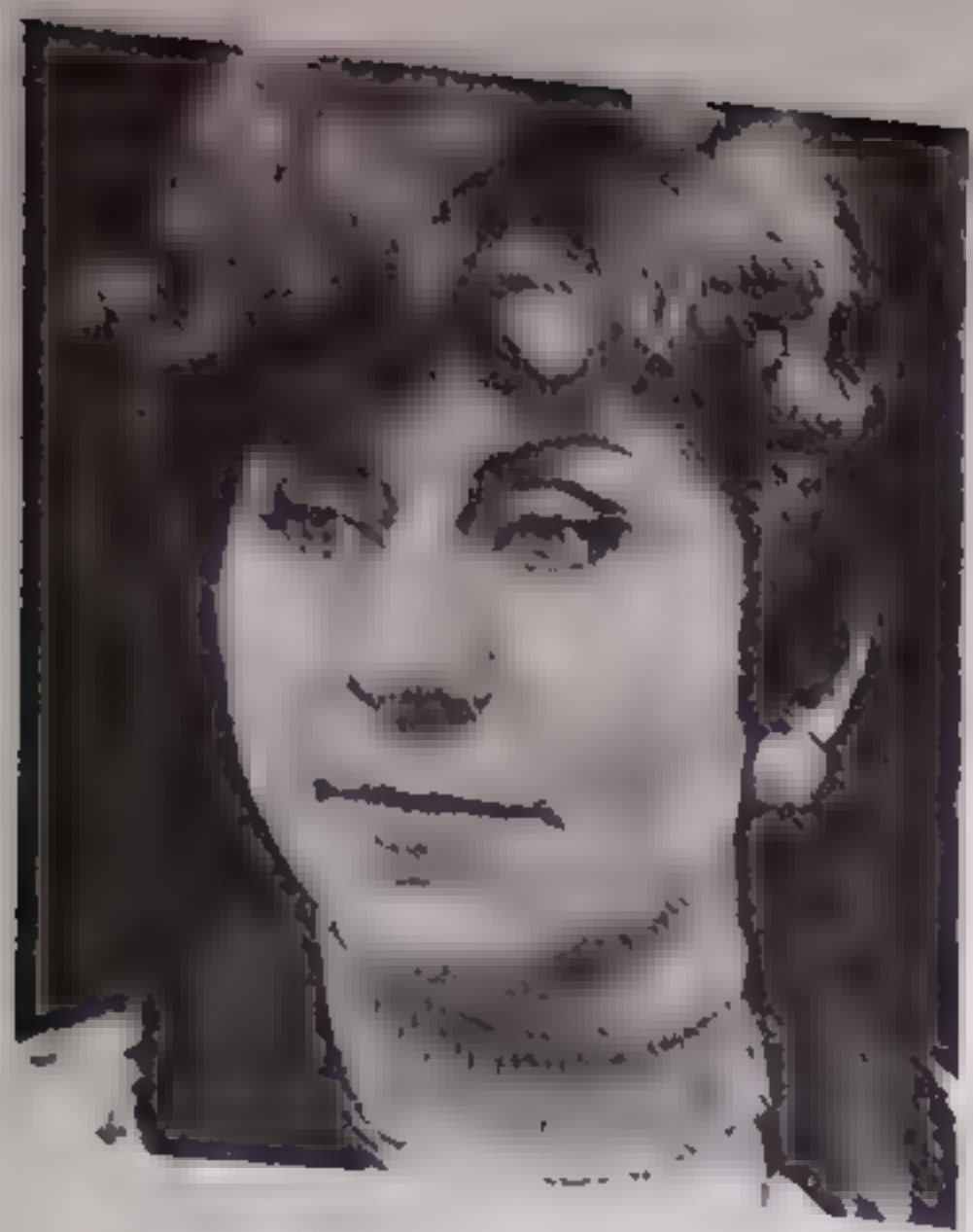
### «САПОЖОК-74»

удобен в пользовании,  
продается в магазинах  
Хозторга,

цена — 60 коп.

ВНИИ дезинфекции и стерилизации,  
ЦНИИ дерматологии и венерологии Минздрава СССР





Уроки танца ведет Юрата НОРВАЙШЕНЕ, кандидат медицинских наук, лауреат I Всесоюзного и международных конкурсов бальных танцев.

## УЧИТЕСЬ ТАНЦЕВАТЬ!

Каждое утро вы встречаете зарядкой, на работе занимаетесь производственной гимнастикой. Для разнообразия попробуйте включить в комплекс упражнений танцевальные элементы. Ведь современные бит-танцы не обязательно танцевать в паре. Их танцуют в кругу, группами или в одиночку.

Подобная хореотерапия положительно влияет на работу сердца, на тонус мышечной и нервной систем, помогает регулировать вес, сохранять стройную осанку и легкую, красивую походку.

С этого номера журнала мы начинаем рассказ о танцах, которые вы можете включить в комплекс ежедневной гимнастики, танцевать на дачной веранде, на танцплощадке, было бы музыкальное сопровождение. Желательно, чтобы вы приобрели пластинки «Танцуем без перерыва» или «По волнам моей памяти», они выпущены фирмой «Мелодия».

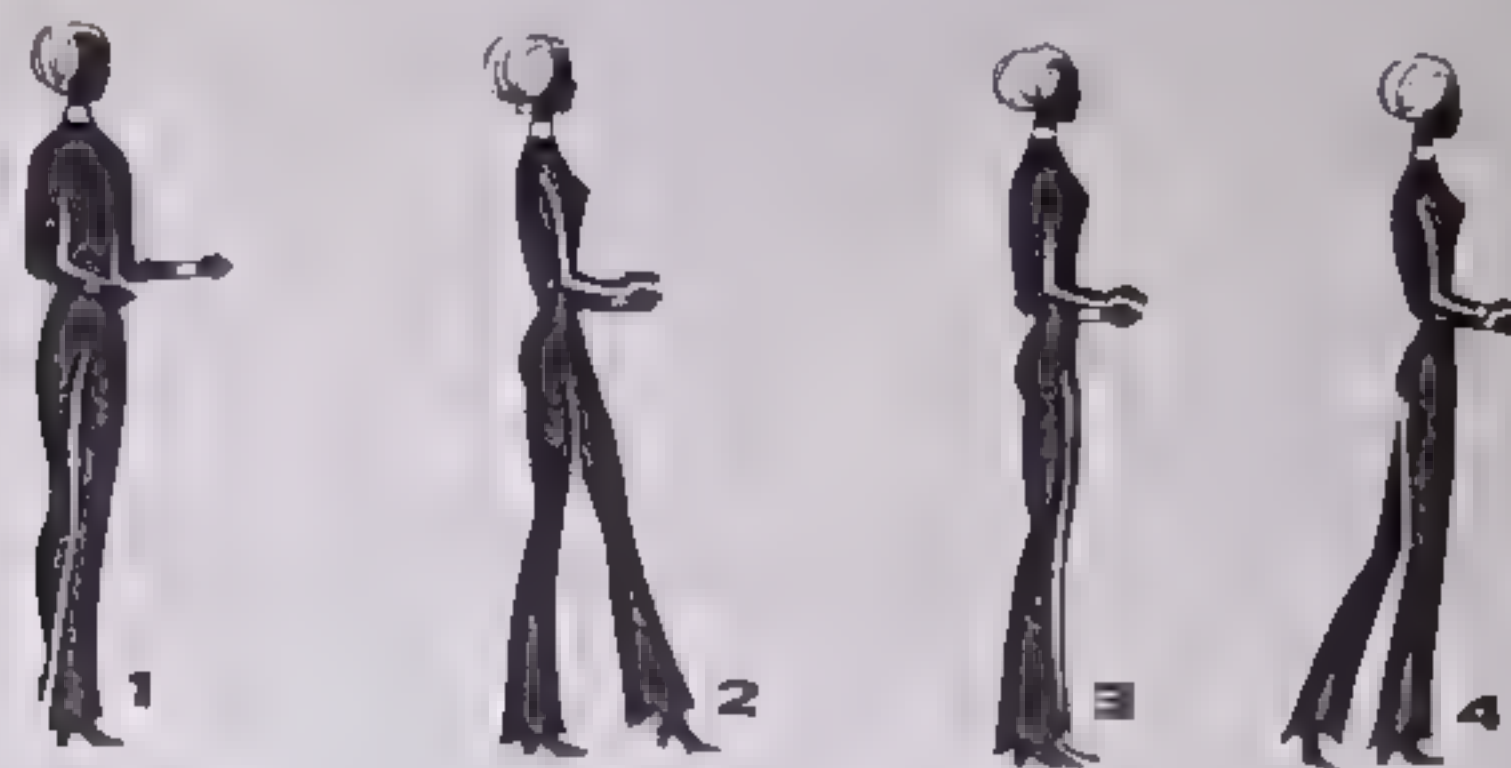


Рисунки Л. БОРЗЫХ,  
фото А. ПИЛЬВЯЛИСА, А. КЕЗИСА.

## КОКА-РОЛА

Для этого веселого танца подходит любая ритмическая музыка размером 4/4, например, произведение композиторов Ласте «Жизнь прекрасна» («Танцуем без перерыва») или Тухманова «Доброй ночи» («По волнам моей памяти»). В описании танцев используются следующие сокращения: ИП — исходное положение, ПН — правая нога, ЛН — левая нога. Цифры слева означают порядковый номер шагов, справа — счет музыкального сопровождения, И — затакт.

### ДВИЖЕНИЕ ПЕРВОЕ — «КРЕСТИКИ»



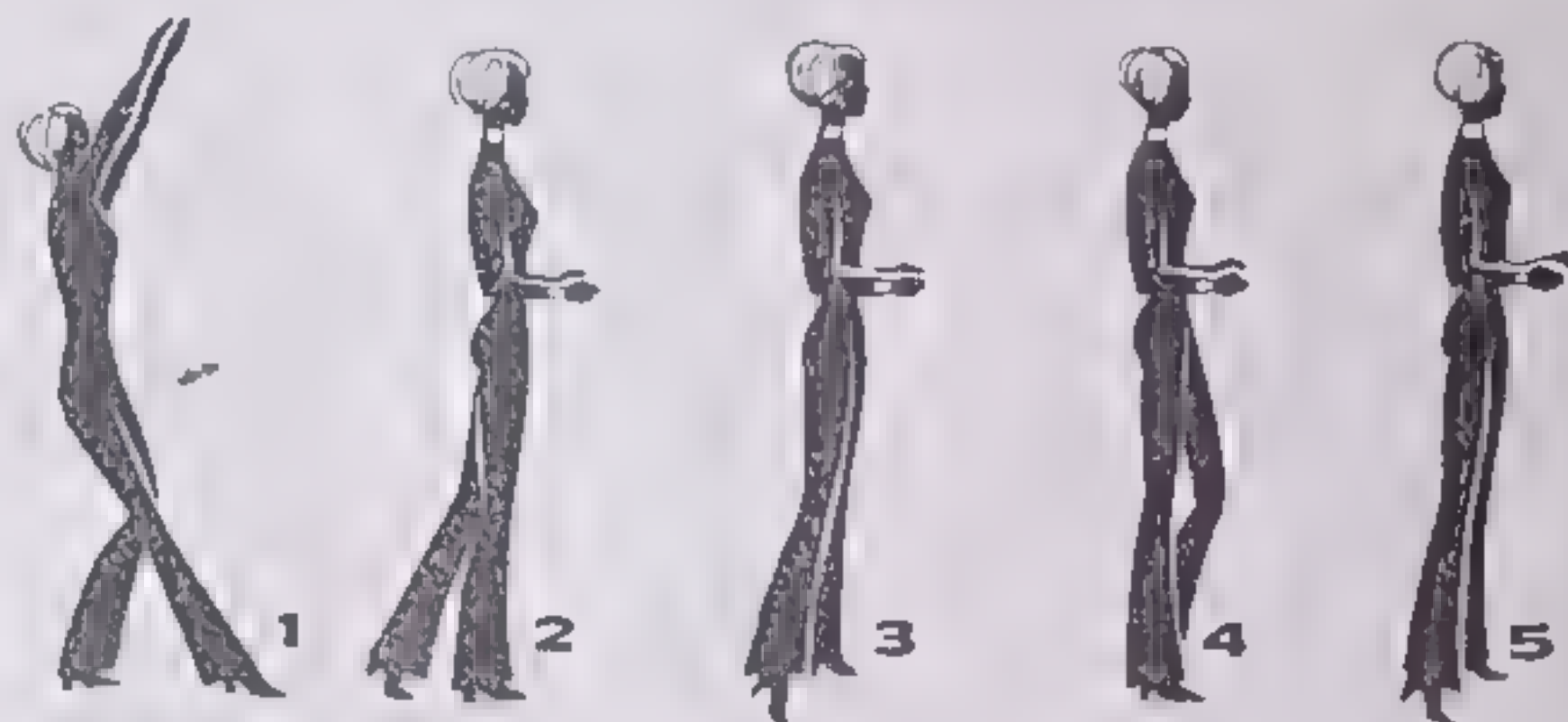
Исполняется на два такта. ИП — естественная позиция ног. Вес тела на ПН. Руки согнуты на уровне пояса.

1. ЛН скрестить перед ПН
2. ПН шаг назад
3. ЛН приставить к ПН

4. ПН скрестить перед ЛН
- 5—8. Повторить шаги 1—4

Примечание: на шаги 1-й и 5-й повернуться всем корпусом налево, на 3-й и 7-й — направо. Руки, согнутые в локтях, свободно двигаются на уровне пояса.

### ДВИЖЕНИЕ ВТОРОЕ — «ПРИСЕДАНИЯ»



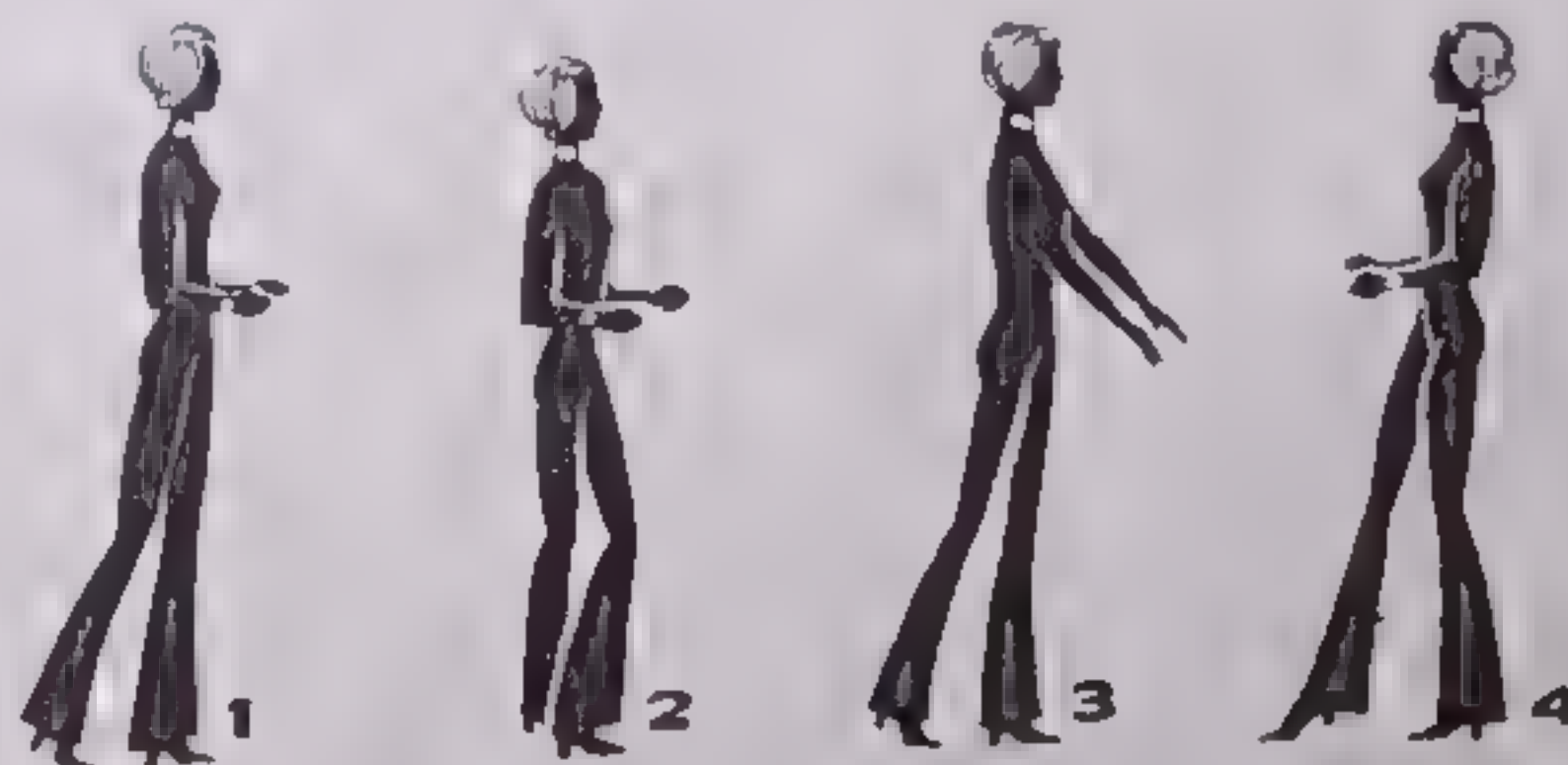
Исполняется на два такта. ИП — естественная позиция ног. Вес на ПН. Руки согнуты на уровне пояса.

1. ЛН шаг назад, слегка приседая и наклоняясь вправо
2. Перенести вес на ПН, выпрямляя корпус
3. ЛН шаг в сторону
4. ПН приставить к ЛН
5. ЛН шаг в сторону
6. ПН шаг назад, слегка приседая и наклоняясь влево

7. Перенести вес на ЛН, выпрямляя корпус
8. ПН шаг в сторону
9. ЛН приставить к ПН
10. ПН шаг в сторону

Примечание: на шаги 1-й и 6-й руки поднять над головой. На остальные шаги руки, согнутые в локтях, свободно двигаются на уровне пояса.

### ДВИЖЕНИЕ ТРЕТЬЕ — «КАТАНИЕ»



Исполняется на два такта. ИП — естественная позиция ног. Вес на ПН. Руки согнуты на уровне пояса.

1. ЛН шаг вперед
2. ПН перекрестить сзади ЛН с приседанием
3. ЛН шаг вперед и поворачиваясь направо на 180°
4. ПН шаг вперед, вес на ЛН
5. ЛН перекрестить сзади ПН с приседанием

6. ПН шаг вперед и поворачиваясь налево на 180°

Примечание: выполняя это движение, представьте, что вы скользите по льду, а руками копаете лопатой землю: на шаги 1-й, 2-й, 4-й, 5-й руки согнуть в локтях, а на шаги 3-й, 6-й выпрямить.

Разучив отдельные движения, повторите весь танец с начала до конца.



...им имеют фельдшерское образование, а также визитки отпечатавали, где представляли себя учениками доктора Касьяна.

— Скажите, пожалуйста, а какова, на ваш взгляд, реальная возможность совершенствования системы подготовки кадров в области мануальной терапии? Ведь те 9 человек, которых вы могли бы с уверенностью рекомендовать, не решат проблемы в масштабах страны.

— Прежде всего главным врачам поликлиник, больниц, руководителям медицинских учреждений надо направлять на стажировку врачей, стремящихся научиться, заинтересованных в этой работе. И не тысячу, а всего 15—20 человек, да не на один, а на 2—3 месяца учебы. Одновременно с практикой по мануальной терапии стажеры должны научиться читать рентгеновские снимки, да и анатомию нелишне повторить. За год можно было бы подготовить 60—80 квалифицированных специалистов. В программу медицинских вузов хорошо бы ввести мануальную терапию как предмет для изучения. Чтобы у врачей были хотя бы основы знаний в этой области.

А тех, кто «мануалит», принося вред людям, надо строго наказывать.

— Николай Андреевич, расскажите нам, пожалуйста, о том, как перешло к вам «по наследству» искусство мануальной терапии.

— Все мои предки были костоправами. Прадед работал в царское время при земской уездной больнице. А Кобелякский уезд был тогда очень большой, занимал и часть нынешних Полтавской и Днепропетровской областей. И вот он, самоучка, будучи земским костоправом, помогал очень многим больным. Все его уважали и любили. Дед мой тоже был костоправом. Он прожил 105 лет и до 90 лет работал. А вот у отца моего жизнь была тяжелее, его сильно «зажимали», мешали работать. В 1951 году вышла статья в одной из украинских газет. Называлась она «Манус — украинский волчанский шарлатан». Волчан — лекарь или волчанский шарлатан. После этого отца арестовали, и он отсидел год. Потом арестовывали еще и еще. Но даже в тюрьме он продолжал лечить больных, всегда радовал. И мне говорил: «Сын, ты должен этому делу научиться, людям очень нужна будет твоя помощь». Я поклялся отцу, что овладею мануальной терапией, и клятву эту я, как видите, сдержал.

— Интересно, Николай Андреевич, прежде, чем приступить к лечению, вы требуете от больного медицинские справки, документы?

— Обязательно. На первый прием больной должен прийти с направлением, краткой выпиской из истории болезни и рентгеновским снимком — он особенно нужен моим ученикам для контроля, для проверки поставленного ими диагноза.

— Иногда в печати появляются сообщения о том, что некоторые специалисты в области мануальной терапии уверяют, будто этот метод чуть ли не панацея от всех бед, и берутся лечить буквально все недуги. А как вы считаете, есть ли противопоказания для применения мануальной терапии?

— Есть, разумеется. Миопатия, рассеянный склероз, детский церебральный паралич — заболевания, которые я не лечу. Бывает, что я не могу взяться за лечение больного, потому что у него, например, аневризма аорты, был тяжелый инфаркт или инсульт. Если у больного опухоль, туберкулез позвоночника, здесь я тоже бессилён. При травме ныряльщика могу помочь только сразу, в первый час. Полтора после того, как случилось несчастье. Когда в Кобеляках такое происходит, а летом у нас купаются, ныряют многие, пострадавшего укладывают на берег — и бегом за мной. Но если поврежден спинной мозг, мне и сразу здесь, к сожалению, делать нечего.

— Но есть, наверное, и такие состояния, при которых именно мануальная терапия очень эффективна?

— Остеохондроз, дискогенный радикулит, вывихи, незапущенный артроз, даже болезнь Бехтерева в начальной стадии — это все «мои» заболевания.

— Сегодня, выступая на симпозиуме, вы сказали, что специалистам в области мануальной терапии необходимо обмениваться опытом, анализировать допущенные ошибки, которые, естественно, могут быть у каждого врача, разбирать случаи осложнений, иногда возникающие после лечения. Скажите, Николай Андреевич, а у вас в работе были промахи, неудачи?

— Были, естественно. Иногда думаю: а вот не так надо было это делать, или — хорошо бы сейчас этому больному сеанс магнитотерапии провести, а ее пока нет. Порой хочется посоветоваться, обсудить тот или иной случай с другими врачами. Вообще одним из случаев в поле быть тяжело. Надо иметь возможность обмениваться опытом, советоваться друг с другом.

— Вы упомянули магнитотерапию. А считаете ли вы возможным применять мануальную терапию в сочетании с другими видами лечения, например с рефлексотерапией?



или физиотерапией, с лекарственными средствами?

— Иногда это просто необходимо. Когда человека сильная боль, хорошо помогают магнитотерапия, иглорефлексотерапия. Даже я против лекарств, но иногда не обойтись и без таблеток, и без инъекций.

— Сколько же времени продолжается у вас лечение — день, неделю, месяц?

— Это зависит от того, насколько запущен процесс. Бывает, что и одного сеанса достаточно, иногда требуется 5, а то и 150 и больше. Был у меня пациент, так ему пришлось сделать 170 сеансов за год, но в результате он из инвалида I группы превратился в здорового человека.

— Вы сказали, что в Кобеляках будет строиться центр мануальной терапии. Расскажите, пожалуйста, как выполняется это решение?

— Действительно, решение о строительстве центра есть. Проектный институт Минздрава Украины уже подготовил его проект, причем даже на два месяца раньше, чем было назначено. Мы будем иметь стационар на 120 коек, пансионат на 250 мест, поликлинику на 250 посещений в день, два жилых дома для медицинского персонала. Одно койко-место обойдется в 40 тысяч рублей. Предусмотренная проектом высокая техническая оснащенность центра позволит проводить здесь все необходимые виды лечения. Хотя, конечно,

Окончание на 19 стр.





## ВНИМАНИЕ, МАМЫ

Скоро малышу исполнится полгода, и вы, вероятно, заметите, когда появятся первые зубы? Тем более что предвестники этого события уже налицо: у малыша усилилось выделение слюны, припухли десны, он тянет в рот игрушки, активно трется о них деснами. Но наберитесь терпения: такое состояние может продлиться еще месяц-два, а иногда и больше!

Следите, чтобы подбородок ребенка, шейные складки не были постоянно влажными из-за вытекающей слюны. Под руками у вас всегда должна быть чистая мягкая салфетка. Кожа у малыша стиральной марли. Вытирайте ее осторожно, чтобы не вызвать раздражения.

Заставить ребенка не брать в рот игрушки вы, конечно, не сможете, значит, надо чаще — несколько раз в день — мыть их кипяченой водой.

У здорового ребенка первые зубы — два нижних резца — обычно появляются в 6—7 месяцев. Некоторые малыши переносят это спокойно. Но все-таки мало детей, которые бы совсем не реагировали на прорезывание зубов. У большинства за несколько дней до появления зуба может участиться стул, снизиться аппетит. Ребенок становится беспокойным, капризным, хуже спит, трется лицом о подушку, о мамино плечо.

И вот тут-то надо быть очень внимательной! Ведь с прорезыванием зубов может совпасть и какое-то заболевание. Если температура поднялась до 38° и выше, появились рвота, жидкий понос, кашель — вызывайте врача! Летом усиливается вероятность кишечных инфекций, а для маленького ребенка они очень опасны. Одна из мер профилактики — грудное вскармливание, поэтому врачи не советуют отнимать ребенка от груди в жаркую пору. Сколько бы у вас ни осталось молока — все благо! Обязательно старайтесь сохранить его до осени.

Прорезывание зубов повышает чувствительность организма ребенка к неблагоприятным факторам, и надо особо старательно оберегать его от всего, что могло бы ему повредить, не менять привычный режим.

Ест он по-прежнему 5 раз в день с перерывами в 4 часа. Распределение рациона примерно такое:

6.00 — грудное молоко или смесь (200 граммов);

10.00 — каша (манная, геркулесовая, гречневая, рисовая — 150 граммов), фруктовое пюре (40—50 граммов);

14.00 — овощное пюре (150—200 граммов) с 1/2 растертого желтка крутого яйца, фруктовый или ягодный сок (30—40 граммов);



## ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

18.00 — грудное молоко или смесь (150—200 граммов) и 3—4 чайные ложки творога, растертого с молоком или ягодным пюре;

20.00 — грудное молоко или смесь (200 граммов).

Учтите, что в жаркую пору и особенно когда это совпадает с прорезыванием зубов, увеличивается потребность в жидкости. Между кормлениями, когда малыш не спит, предлагайте ему неподслащенную кипяченую воду, несладкий морс. Старайтесь, чтобы он выпил за день 250—300 миллилитров (стакан-полтора), а в жарких регионах страны — до 500 миллилитров жидкости.

Появились первые свежие овощи, ягоды. Если у вашего ребенка есть склонность к задержке стула, можно дать ему вместе с овощным пюре одну, а затем и две чайные ложки тертого свежего огурца. Конечно, вы очень тщательно вымоете огурец, очистите его и натрете на самой мелкой терке, чтобы получилась кашка.

Большинство детей хорошо переносят сок черешни, пюре из нее, то есть растертую мякоть ягоды, без кожицы. А с клубники будьте осторожнее: поверхность ягоды пористая, и вымыть ее как следует трудно. К тому же клубника может вызывать проявления диатеза.

Еще не так давно ослабленным детям уже в 5,5 месяца ре-

комендовали давать фарш из говядины, теплой, вареной. Сейчас, учитывая сложную обстановку, в которой живут дети, дело в том, что печень животного концентрирует в себе вредные вещества, попадаящие в его организм с травой, кормом, так называемыми биодобавками. Для взрослых это, может быть, и малозначительно. Но не стоит особо сокрушаться о том, что в рационе вашего малыша отсутствует этот продукт. Выяснилось также, что железо из печени усваивается хуже, чем, например, из обычного мяса.

Вам, конечно, хочется использовать лето для укрепления здоровья малыша. На воздухе он теперь может быть практически целый день, но только не на солнцепеке!

Если появились признаки перегрева — ребенок покраснел, стал беспокойным, кожа на ощупь кажется горячей — унесите его в прохладное место, укройте прохладной (но не холодной) водой.

В теплые, безветренные дни гимнастику можно проводить, если у вас есть для этого условия, тоже на воздухе. На шестом месяце полезны упражнения развивающие мышцы спины, рук и ног и готовящие малыша к ползанию и ходьбе.

Малыш лежит на животе. Поставьте перед ним яркую игруш-

ку, чтобы он попытался ее достать. Если он не может, помогите ему, но не берите игрушку сами. Пусть малыш попробует сделать это самостоятельно.

Можно также использовать для гимнастики мячик. Пусть малыш пытается его толкать, хватать, бросать. Это поможет ему развить моторику рук.

Важно помнить, что при выполнении упражнений на воздухе необходимо следить за состоянием ребенка. Если он начинает капризничать или потеть, прекратите занятие.

Помимо гимнастики, для укрепления здоровья малыша полезны прогулки в парке или лесу. Свежий воздух и солнечный свет благотворно влияют на его организм.

В жаркую погоду можно использовать для прогулок тенистые места. Это поможет избежать перегрева ребенка.

Важно также следить за питанием ребенка. В этот период он должен получать достаточное количество витаминов и минералов.

Если у ребенка появились признаки аллергии, исключите из его рациона продукты, которые могут вызвать такую реакцию.

В целом, шестой месяц — это период активного роста и развития ребенка. Важно обеспечить ему благоприятные условия для этого.



## ВНИМАНИЕ, МАМЫ!

Скоро малышу исполнится полгода, и вы, вероятно, ждете, когда появятся первые зубы? Тем более что предвестники этого события уже налицо: у малыша усилилось выделение слюны, припухли десны, он тянет в рот игрушки, активно трется о них деснами. Но наберитесь терпения: такое состояние может продлиться еще месяц-два, а иногда и больше!

Следите, чтобы подбородок ребенка, шейные складки не были постоянно влажными из-за вытекающей слюны. Под руками у вас всегда должна быть чистая мягкая салфетка, лучше всего из стираной марли; кожа у малыша нежная, вытирайте ее осторожно, чтобы не вызвать раздражения.

Заставить ребенка не брать в рот игрушки вы, конечно, не сможете, значит, надо чаще — несколько раз в день — мыть их кипяченой водой.

У годовалого ребенка первые зубы — два нижних резца — обычно появляются в 6—7 месяцев. Некоторые малыши переносят это спокойно. Но все-таки мало детей, которые бы совсем не реагировали на прорезывание зубов. У большинства за несколько дней до появления зуба может участиться стул, снизиться аппетит. Ребенок становится беспокойным, капризным, хуже спит, трется лицом о подушку, о мамино плечо.

И вот тут-то надо быть очень внимательной! Ведь с прорезыванием зубов может совпасть и какое-то заболевание. Если температура поднялась до 38° и выше, появились рвота, жидкий понос, кашель — вызывайте врача! Летом усиливается вероятность кишечных инфекций, а для маленького ребенка они очень опасны. Одна из мер профилактики — грудное вскармливание, поэтому врачи не советуют отнимать ребенка от груди в жаркую пору. Сколько бы у вас ни осталось молока — все благо! Обязательно старайтесь сохранить его до осени.

Прорезывание зубов повышает чувствительность организма ребенка к неблагоприятным факторам, и надо особо старательно оберегать его от всего, что могло бы ему повредить, не менять привычный режим.

Ест он по-прежнему 5 раз в день с перерывами в 4 часа. Рацион пример-

18.00 — грудное молоко или смесь (150—200 граммов) и 3—4 чайные ложки творога, растертого с молоком или ягодным пюре;

20.00 — грудное молоко или смесь (200 граммов).

Учтите, что в жаркую пору и особенно когда это совпадает с прорезыванием зубов, увеличивается потребность в жидкости. Между кормлениями, когда малыш не спит, предлагайте ему неподслащенную кипяченую воду, несладкий морс. Старайтесь, чтобы он выпил за день 250—300 миллилитров (стакан-полтора), а в жарких регионах страны — до 500 миллилитров жидкости.

Появились первые свежие овощи, ягоды. Если у вашего ребенка есть склонность к задержке стула, можно дать ему вместе с овощным пюре одну, а затем и две чайные ложки тертого свежего огурца. Конечно, вы очень тщательно вымоете огурец, очистите его и натрете на самой мелкой терке, чтобы получилась кашка.

Множество детей хорошо

командовали давать фарш из говяжьей, телячьей, куриной печени. Сейчас, учитывая экологическую обстановку, врачи воздерживаются от такой рекомендации: дело в том, что печень животного концентрирует в себе вредные вещества, попадающие в его организм с травой, кормами, так называемыми биодобавками. Для взрослых это, может быть, и малосущественно, а для ребенка нежелательно. Но не стоит особо сокрушаться о том, что в рационе вашего малыша отсутствует этот продукт. Выяснилось также, что железо из печени усваивается хуже, чем, например, из обычного мяса.

Вам, конечно, хочется использовать лето для укрепления здоровья малыша. На воздухе он теперь может быть практически целый день, но только не на солнцепеке!

Если появились признаки перегрева — ребенок покраснел, стал беспокойным, кожа на ощупь кажется горячей — унесите его в прохладное место, умойте прохладной (но не холодной) водой.

В теплые, безветренные дни можно проводить

ку, побуждая немного подползти к ней, подымите игрушку повыше, чтобы ребенок тянулся к ней, как бы «отжимаясь» уже не на предплечьях, а на кистях рук; помогайте ему встать на четвереньки, «пританцовывать» на столе или у вас на коленях, когда вы поддерживаете его под мышки.

Но искусственно форсировать появление новых навыков не надо. Нельзя, например, сажать ребенка в подушки, пока он не сядет активно сам, и не огорчайтесь, если он еще не сидит. Некоторые дети начинают садиться позднее, чем вставать на ножки, то есть в 7—8 месяцев.

Учите малыша заниматься с игрушками: вложив по одной в каждую руку, покажите, как можно постукивать ими друг о друга; дайте ему удобную погремушку, из которой он может сам извлекать звуки, размахивая ею.

Разнообразные движения рук способствуют дальнейшему познанию мира, развитию речи. К концу шестого месяца малыш подолгу повторяет отдельные слоги — ба-ба-ба, ля-ля-ля, ма-ма-ма. Играя с ребенком, используйте этот его «словарный запас». Сосредоточив внимание малыша на своем лице, губах, маме спокойным, ласковым голосом повторяет доступные ему слоги, побуждает отвечать ей тем же. При этом можно, взяв ручку ребенка, проводить его раскрытой ладонью по маминым губам и щекам: специалисты установили, что такой прием способствует лучшему развитию речи.

Что еще умеет ребенок к шести месяцам? Хорошо есть густую пищу с ложки. Придерживать обеими руками бутылочку, из которой его кормит мама; сам взять соску-пустышку и засунуть ее в рот. Кстати, такую возможность можно ему дать, когда вы его укладываете спать, но во время бодрствования старайтесь избегать пустышки — постоянное сосание может сформировать неправильный прикус.

На шестом месяце, если вы не сделали этого раньше, обязательно начните выработать у ребенка навыки опрятности. Если он проснулся сухим, подержите его над тазиком, поощряя соответствующими звуками. За успех похвалите, если же ничего не удалось, не говорите с малышом сердитым тоном, чтобы не вызвать негативного отношения к этой процедуре. Да и вообще избегайте резких интонаций, старайтесь быть уравновешенной. Этот совет касается, конечно, не только мамы, но и папы.

## ШЕСТОЙ МЕСЯЦ





Т. А. КОРЧЕВАЯ,  
кандидат медицинских наук

## ПОСЛЕДИТЕ ЗА КОЖЕЙ НОГ



**ВЫКРОИВ ВРЕМЯ  
ДЛЯ РЕГУЛЯРНО-  
ГО УХОДА ЗА НОГАМИ,  
ВЫ СКОРО ОЩУТИТЕ  
УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО  
САМОЧУВСТВИЯ.**

**С**частливо, когда мы смо-  
жем похвастаться красивыми ногами!  
Часто относимся к своим  
ногам с легким небрежением. Кожа по-  
дошвы грубая, шелушится, пятки  
потрескались — имеются омоло-  
лости.

А ведь кажется — так просто  
ежедневно ухаживать за ногами!  
После мытья тщательно высушите  
кожу полотенцем, особенно  
между пальцами, и смажьте  
специальным кремом для ног или  
обычным питательным кремом.

После размягчающей ножной  
ванночки пемзой или специаль-  
ной маникюрной теркой соско-  
блийте скопление чешуек на по-  
дошвах, боковых поверхностях  
стоп и вокруг ногтей. Чтобы но-  
готь не врастал (а это всегда  
очень болезненно!), подрезайте  
его строго параллельно высту-  
пающему контуру пальца, очень  
немного закругляя края. Ноготь  
на большом пальце оставьте  
чуть длиннее. Он всегда должен  
несколько перекрывать кончик  
пальца.

Придали ногтю надлежащую  
форму? Теперь устраним шероховатости  
и острые грани. Смажьте любым  
смягчающим кремом ложе ногтя

и отведите назад (но никогда не  
срезайте) кожицу вокруг него.

Если ноги потеют, с этим, ко-  
нечно, нельзя мириться. Пове-  
шенная потливость разрыхляет  
кожу, делает ее легко доступной  
различным болезнетворным ми-  
кробам и грибам. Застоявшийся  
пот, разлагаясь, вызывает опре-  
лости и неприятный запах.

Даже при незначительной по-  
тливости, вымыв ноги с мылом,  
обработайте кожу подошв и меж-  
пальцевые промежутки присып-  
кой «Гальманин». Это же хорошо  
сделать и утром.

Тем, у кого ноги сильно поте-  
ют, на ночь рекомендую делать  
горячую 8—10-минутную ванноч-  
ку, добавив в воду настой дубо-  
вой коры или аптечной ромашки.

Самое надежное средство от  
пота — паста Теймурова. Перед  
нанесением ее на кожу вымойте  
ноги водой с мылом и тщательно  
вытрите. Затем в течение 1—3  
минут втирайте пасту. Обычно  
курс лечения 3—4 дня. Если не-  
обходимо, его можно повторить  
через 7 дней.

Широко применяется для  
этих целей 1—10%-ный раствор  
формалина. Лучше пользоваться  
готовым препаратом формидро-  
ном, который продается в ап-  
теках.

Не пропустите грибкового за-  
болевания стоп! Вот его призна-  
ки: кожа шелушится, между  
пальцами возникли красные мок-  
нущие очаги, а на подошвах —  
пузырьки, вызывающие сильный  
зуд, ногтевые пластинки помут-  
нели, утолщены, легко крошатся.  
При перечисленных симптомах  
своевременно начните лечение  
у врача-дерматолога.

Можно воспользоваться  
0,5%-ной ризоксоловой мазью,  
которая имеется в аптеках. Эта  
мазь — надежное средство не  
только лечения начальных форм  
грибковых поражений, но и их  
профилактики.

Правда, кожа шелушится  
иногда и от недостатка витами-  
нов, в частности витамина А.  
Врач подскажет, в какой дози-  
ровке его следует принимать.

Нередко на стопах появляются  
болезненные омололости  
и мозоли. Удалить их можно  
и в домашних условиях. Еже-  
дневно по 20—30 минут делайте  
горячие мыльно-содовые ножные  
ванночки (1—2 чайные ложки пи-  
щевой соды на 1 литр воды). За-  
тем осторожно соскоблитеfro-  
говевшую массу маникюрной  
теркой или пемзой. Хорошо  
предварительно смазать мозоль  
мозольной жидкостью или на-  
ложить мозольный пластырь. По-  
крывать надо только поверх-  
ность мозоли, не касаясь здоро-  
вой кожи. Когда мозоль побеле-  
ет, ее вновь распаривают  
в мыльно-содовой ванночке и со-  
скабливают. Если вы системати-  
чески будете делать эти проце-  
дуры, то избавитесь от омоло-  
лостей и мозолей. Помните, что  
тесная, неудобная обувь может  
свести на нет все ваши усилия.

Чтобы мозоли и омололело-  
сти не появлялись снова, еже-  
дневно во время мытья ног огру-  
бевшие участки кожи трите пем-  
зой. На ночь можно наложить по-  
вязку с одним из кремов для ног  
или 2—3%-ной салициловой ма-  
зью, сверху — компрессную бу-  
магу, все аккуратно прибинто-  
вать или надеть носки.

### ВНИМАНИЮ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

В журнале № 4 за 1989 год в памятке обобщены  
важные сведения, подготовленные специально для  
наших читателей по теме автором — кандидатом на-  
учных степеней, доктором медицинских наук, за-  
ведующим кафедрой акушерства и гинекологии  
Московского государственного университета им. П. М.  
Щербакова (д-р Т. А. Корчевая). Памятка содержит  
важные сведения о допустимых дозах нитратов для  
здорового человека, а также о дозах нитратов для  
человека, страдающего заболеваниями сердечно-  
сосудистой системы. Памятка является важным  
документом для всех, кто интересуется  
здоровьем и безопасностью питания.



Т. А. КОРЧЕВАЯ,  
кандидат медицинских наук

## ПОСЛЕДИТЕ ЗА КОЖЕЙ НОГ



**ВЫКРОИВ ВРЕМЯ  
ДЛЯ РЕГУЛЯРНО-  
ГО УХОДА ЗА НОГАМИ,  
ВЫ СКОРО ОЩУТИТЕ  
УЛУЧШЕНИЕ ОБЩЕГО  
САМОЧУВСТВИЯ.**

**С** какой завистью мы смотрим порой на красивые ноги! И как часто относимся к своим с полным небрежением. Кожа подошв грубая, шелушится, пятки потрескались, имеются ороговелости...

А ведь кажется — так просто ежедневно ухаживать за ногами! После мытья тщательно высушите кожу полотенцем, особенно между пальцами, и смажьте специальным кремом для ног или обычным питательным кремом.

После размягчающей ножной ванночки пемзой или специальной маникюрной теркой соскоблите скопление чешуек на подошвах, боковых поверхностях стоп и вокруг ногтей. Чтобы ноготь не врастал (а это всегда очень болезненно!), подрезайте его строго параллельно выступающему контуру пальца, очень немного закругляя края. Ноготь на большом пальце оставьте чуть длиннее. Он всегда должен несколько перекрывать кончик пальца.

Придали ногтю надлежащую форму? Теперь устранили тонкой пилочкой все шероховатости и острые грани. Смажьте любым смягчающим кремом ложе ногтя

и отведите назад (но никогда не срезайте) кожу вокруг него.

Если ноги потеют, с этим, конечно, нельзя мириться. Повышенная потливость разрыхляет кожу, делает ее легко доступной различным болезнетворным микробам и грибам. Застоявшийся пот, разлагаясь, вызывает опрелости и неприятный запах.

Даже при незначительной потливости, вымыв ноги с мылом, обработайте кожу подошв и межпальцевые промежутки присыпкой «Гальманин». Это же хорошо сделать и утром.

Тем, у кого ноги сильно потеют, на ночь рекомендую делать горячую 8—10-минутную ванночку, добавив в воду настой дубовой коры или аптечной ромашки.

Самое надежное средство от пота — паста Теймурова. Перед нанесением ее на кожу вымойте ноги водой с мылом и тщательно вытрите. Затем в течение 1—3 минут втирайте пасту. Обычно курс лечения 3—4 дня. Если необходимо, его можно повторить через 7 дней.

Широко применяется для этих целей 1—10%-ный раствор формалина. Лучше пользоваться готовым препаратом формидроном, который продается в аптеках.

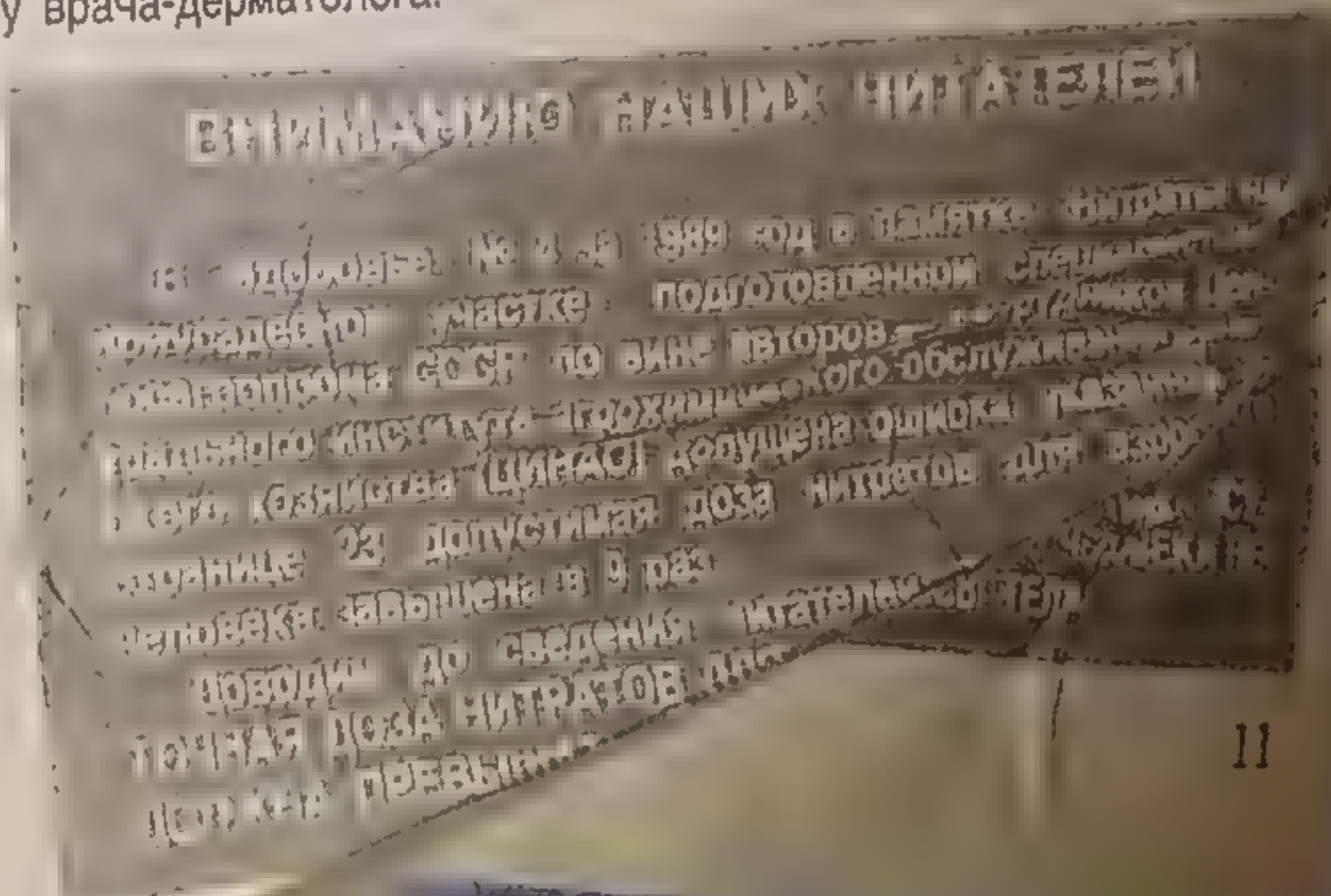
Не пропустите грибкового заболевания стоп! Вот его признаки: кожа шелушится, между пальцами возникли красные мокнущие очаги, а на подошвах — пузырьки, вызывающие сильный зуд, ногтевые пластинки помутнели, утолщены, легко крошатся. При перечисленных симптомах своевременно начните лечение у врача-дерматолога.

Можно воспользоваться 0,5%-ной ризоксоловой мазью, которая имеется в аптеках. Эта мазь — надежное средство не только лечения начальных форм грибковых поражений, но и их профилактики.

Правда, кожа шелушится иногда и от недостатка витаминов, в частности витамина А. Врач подскажет, в какой дозировке его следует принимать.

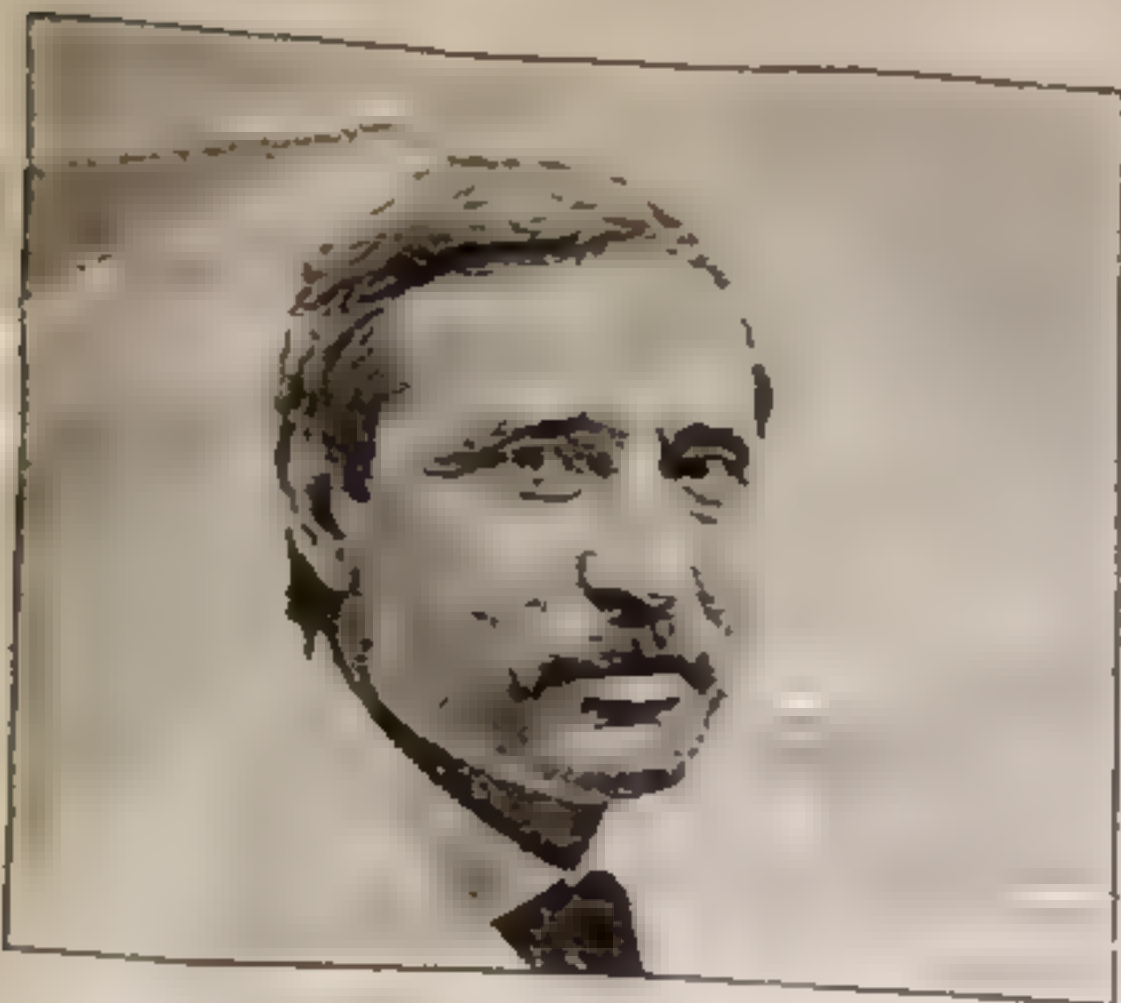
Нередко на стопах появляются болезненные ороговелости и мозоли. Удалить их можно и в домашних условиях. Ежедневно по 20—30 минут делайте горячие мыльно-содовые ножные ванночки (1—2 чайные ложки пищевой соды на 1 литр воды). Затем осторожно соскоблите ороговевшую массу маникюрной теркой или пемзой. Хорошо предварительно смазать мозоль мозольной жидкостью или наложить мозольный пластырь. Покрывать надо только поверхность мозоли, не касаясь здоровой кожи. Когда мозоль побелеет, ее вновь распаривают в мыльно-содовой ванночке и соскабливают. Если вы систематически будете делать эти процедуры, то избавитесь от ороговелостей и мозолей. Помните, что тесная, неудобная обувь может свести на нет все ваши усилия.

Чтобы мозоли и ороговелости не появлялись снова, ежедневно во время мытья ног огрубевшие участки кожи трите пемзой. На ночь можно наложить повязку с одним из кремов для ног или 2—3%-ной салициловой мазью, сверху — компрессную бумагу, все аккуратно прибинтовать или надеть носки.





А. И. ГРУДЯНОВ,  
кандидат медицинских наук



## ГАЛЬВАНИЗМ

**ПРИ НАЛИЧИИ ВО РТУ МЕТАЛЛИЧЕСКИХ КРОНОК, ПЛОМБ ВОЗМОЖНО ПОЯВЛЕНИЕ ГАЛЬВАНИЧЕСКОГО ТОКА, НО НЕ ВСЕГДА ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ЗАБОЛЕВАНИИ.**

Из школьного курса физики вы помните: когда две различные металлические пластинки погружают в электролит — кислоту или щелочную жидкость, — между ними возникает электрический ток. Нечто подобное может произойти и в полости рта, если некоторые зубы покрыты металлическими коронками, а для пломбирования кариозных полостей были использованы металлические амальгамы. Они-то и являются источниками тока, а в качестве электролита выступает слюна.

Ток, возникающий между однородными металлами, минимален. Если же составы металлов отличаются друг от друга, то увеличивается и сила тока.

Имеет значение и состав слюны. В норме реакция слюны нейтральна или близка к нейтральной. Но если в полости рта воспалена слизистая оболочка, возникли пародонтит, гингивит или другие заболевания, слюна приобретает выраженный кислый или щелочной характер. А это существенно меняет и силу электрического тока. Так что при наличии во рту металлических включений — коронок, пломб — возможно появление тока, но не всегда это свидетельствует о заболевании.

Постараемся объяснить, в чем же разница между гальваническим током, возникающим в полости рта, и таким заболеванием, как гальванизм.

Хорошо известно, что в течение жизни на человеческий организм неоднократно воздействуют самые разнообразные неблагоприятные факторы, в том числе микробы, вирусы, химические и физические раздражители. Но совсем не обязательно, что любое их воздействие приведет к заболеванию. Это зависит от индивидуального предела переносимости, от особенностей защитных свойств тканей, от состояния полости рта. Гальванизм развивается очень редко, даже при наличии в полости рта гальванических токов и обширных металлических включений. Вот признаки гальванизма «металлический» или «электрический» привкус во рту, жжение, повышение или же, наоборот, уменьшение слюноотделения.

И все же, если подобные неприятные ощущения возникают сразу после фиксации металлических протезов или наложения металлических пломб, не торопитесь в поликлинику. Как правило, жжение или электризация даже при высокой чувствительности слизистой полости рта через несколько дней исчезают, слизистая адаптируется к раздражителю. За врачебной помощью следует обращаться в том случае, когда эти ощущения в течение двух-трех недель не проходят или даже усиливаются.

Бывает, что проявления гальванизма возникают через несколько месяцев или даже лет после фиксации протезов или наложения пломб. В таких случаях нередко при осмотре обнаруживаются воспалительные изменения на слизистой оболочке, как правило, на тех участках, которые контактируют с металлом.

Поставив пациенту диагноз заболевания, врач прежде всего выясняет причину его возникновения. Причиной гальванизма может оказаться, например, всего лишь одна пломба или одна коронка. А выявит виновницу только специалист с помощью специального прибора — биопотенциометра БПМ-03.

Пломбу или коронку, вызвавшую гальванизм, удаляют. После исчезновения неприятных ощущений врач решает вопрос о выборе материала для протезирования. В некоторых случаях требуется и медикаментозное лечение.

КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК АЛЬБЕРТ СЕРАФИМОВИЧ КАДЫКОВ — ВРАЧ-НЕВРОПАТОЛОГ; БОЛЕЕ 20 ЛЕТ СВОЕЙ НАУЧНОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОН ПОСВЯТИЛ ПРОБЛЕМАМ РЕАБИЛИТАЦИИ (ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМУ ЛЕЧЕНИЮ) БОЛЬНЫХ, ПЕРЕНЕСШИХ МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ.

НА ПРИЕМЕ У А. С. КАДЫКОВА МУЖЧИНА 55 ЛЕТ. ОН ПРИХРАМЫВАЕТ НА ПРАВУЮ НОГУ И ОПИРАЕТСЯ НА ПАЛКУ, ДЕРЖА ЕЕ В ЛЕВОЙ РУКЕ, ПРАВАЯ РУКА СОГНУТА В ЛОКТЕ И ПРИЖАТА К ТУЛОВИЩУ. ВМЕСТЕ С БОЛЬНЫМ ПРИШЛА ЖЕНА: ОНА ПОМОГАЕТ МУЖУ ВЕСТИ БЕСЕДУ С ВРАЧОМ, ТАК КАК РЕЧЬ БОЛЬНОГО ЗАТРУДНЕНА, ОН ГОВОРИТ КОРОТКИМИ ФРАЗАМИ И НЕ ВПОЛНЕ ВНИТНО.

## НА ПРИЕМЕ БОЛЬНОЙ ПЕРЕНЕСШИЙ МОЗГОВОЙ ИНСУЛЬТ

— Доктор, после того, как у мужа произошел инсульт, он полтора месяца лечился в неврологическом отделении центральной районной больницы — мы живем в Московской области. И вот уже месяц находится дома. Муж стал лучше ходить, по квартире передвигается без палочки, но в правой ноге еще чувствуется слабость, он подволакивает ее, а иногда и теряет равновесие. Правая рука стала двигаться лучше, но в пальцах движения ограничены, и она плохо разгибается в локте. Что вы посоветуете делать, чтобы у мужа улучшились движения руки и ноги?

— Регулярно, целенаправленно заниматься лечебной физкультурой. Это основной метод восстановительного лечения после инсульта. Разумеется, лучше, если занятия проходят под наблюдением методиста ЛФК. Такие специалисты есть в отделениях восстановительного лечения поликлиник. Но, если вы живете далеко, попросите методиста показать вам все упражнения и выполняйте их самостоятельно дома. Советую также воспользоваться материалами, опубликованными в серии «Факкультет здоровья» №№ 1 и 2 за 1988 год издательства «Знание» или в журнале «Здоровье» № 8 за 1984 год. Вы можете взять их в библиотеке.

В восстановительном периоде главное — как можно больше двигаться! Вам надо действовать в соответствии с принципом.

«движение лечится движением». Гуляйте до тех пор, пока не почувствуете усталость. Тогда присядьте на лавочку, отдохните; а затем продолжайте идти дальше. Но, если появится боль за грудиной или в области сердца, прекратите прогулку и в этот же день обратитесь к участковому терапевту, чтобы выяснить причину боли.

Старайтесь выполнять любую посильную домашнюю работу: помогайте жене готовить, мойте посуду, участвуйте в уборке квартиры, ходите в магазин, в аптеку. У вас есть садовый участок?

— Да, недалеко от дома.

— Вот и прекрасно! «Покопаться» на огороде тоже очень полезно. Но лучше не работать знаклон, чтобы не возникли головная боль, головокружение. Пользуйтесь скамейкой.

— Альберт Серафимович, нас очень волнует, что у мужа движения правой руки восстанавливаются с трудом...

— Попробуйте ежедневно собирать разбросанные по столу пуговицы или стички. Если вы до болезни увлекались какой-либо ручной работой, например вышиванием, гравировкой или рисованием, постарайтесь к ней вернуться. Вначале конечно, не все будет ладиться, но не отступайте! Пока важен не результат, а сам процесс работы, помогающий восстановить движения пальцев кисти.

— Доктор, мне стягивает руку! Почему?

— Это связано с тем, что



вали его авторство, тем не менее он не прививается в сознании большинства. А жаль!

— В одной из недавних телепередач рассказывалось о том, как будущий нобелевский лауреат академик П. Капица приехал в молодости работать в знаменитую зарубежную лабораторию. И когда его шеф заметил, что новенький работает с 8 утра до 8 вечера, он заявил, что хотя ему и нужны исследователи, но совершенно не нужны работающие на износ.

И я считаю, что мы преступно мало требуем от руководителей предприятий, чтобы они создавали условия для рационального отдыха рабочих и служащих. Ничто не сможет продлить физическое и творческое долголетие, способность человека к полноценному труду так, как разумное сочетание труда и отдыха.

Сегодня надо говорить не только о том, что должно быть хорошее освещение на рабочем месте и что надо уменьшить загрязнение производственных помещений. Это очень важно! Но с не меньшей настойчивостью пора ставить вопрос о том, чтобы человеку было где заниматься спортом после работы, поддерживать, а подчас и восстанавливать свою физическую форму. Еще разумнее начинать это с детства: в дошкольных учреждениях, в школах и ПТУ, продолжать в техникумах и институтах, чтобы к моменту вступления человека в трудовую жизнь в нем было заложено стремление к постоянному физическому и нравственному совершенствованию. А то ведь статистика нашего равнодушного отношения к своему здоровью просто угнетающая: более двух третей населения страны не делают элементарной утренней зарядки. В конце концов совершенно не обязательно заниматься с гантелями или выполнять упражнения в отдельной комнате. Достаточно выйти на 20—30 минут раньше из дома, спуститься по лестнице, а не на лифте, пройти пешком в бодром темпе две-три остановки. Это и будет зарядка, которая совершенно не требует никаких дополнительных усилий, кроме отказа от вредной привычки выбегать из дома в последнюю минуту и «давиться» в городском транспорте.

Возможности оздоровления нашего организма неисчерпаемы. Надо только, повторяю, себя преодолеть, а для здоровья человека это не такая уж большая проблема.

Жизнь дает нам образцы выживания перед человеком, когда в безвыходных ситуациях человек находит помощь медицины, возмущения, к любимому труду. Нового человека — в его! Надо лишь уметь рас-... и умно, не... когда без меди-... встречу с врачом... здоровый об-

ГРИГОРЬЕВ

## УЧИТЕСЬ НЕ БОЛЕТЬ!

**Б**ешено трезвонит будильник!.. Вы рывком поднимаетесь с постели, лихорадочно умываетесь, спешно проглатываете завтрак и несетесь на работу... Стоп!!! Разве можно так относиться к своему здоровью? Такое поведение не может быть оправдано не только с точки зрения современной медицины, но и древней восточной.

Ритуал пробуждения... Во время сна ваш организм отдыхал, процессы жизнедеятельности были замедлены. И вы не готовы в первые секунды, как только открыли глаза, к нагрузкам трудового дня. Посмотрите, как ведут себя кошка, собака и другие животные. Разве они сразу пускаются в бег, если им не грозит опасность? Они потягиваются, зевают, грациозно расхаживают. И для человека естественны такие желания. А почему бы и нет?

Вот и вам надо сначала обеспечить главный командный пункт организма — головной мозг — достаточным поступлением кислорода. Поможет в этом дыхательная гимнастика. Но прежде сопоставьте частоту пульса с частотой дыхания. Принято считать, что в норме одному дыхательному акту (вдох — выдох) соответствуют четыре-пять пульсовых ударов. Дыхательная гимнастика проста: делаем вдох на три пульсовых удара, на высоте вдоха пауза на два пульсовых удара, выдох — на четыре удара, и в конце выдоха опять-таки необходимо сделать паузу на два пульсовых удара.

Такие дыхательные упражнения можно выполнять лежа на спине, на боку, не вставая с постели. Вдох производится через нос, выдох через рот, причем губы следует сложить в трубочку.

Выполняя дыхательную гимнастику, постарайтесь сосредоточить внимание на точке, расположенной посередине между пупком и лонным сочленением. Потому что здесь, как считают восточные врачи, находится центр, регулирующий энергетическую, а значит, и дыхательную систему. Смотри рисунок.

Повторите дыхательные упражнения 40—60 раз — это займет всего три-пять минут. Правда, немного? Чуть больше времени придется потратить на точечный самомассаж. Делается он сидя.

Восточная медицина рекомендует женщинам стимулировать биологически активные точки, начиная с правой стороны, а мужчинам — наоборот. Первой массируйте точку, расположенную между большим и указательным пальцами (фото 1). Интенсивно, прерывисто нажимайте на нее большим пальцем до появления специфических ощущений (ломота, распирание). Частота надавливаний — девять раз за один дыхательный цикл. И достаточно.

Вторая точка находится на наружном крае локтевого сгиба, в середине между латеральным надмышечком и лучевым краем локтевого сгиба. Найти ее

нетрудно. Согните руку и нажатием большого пальца нащупайте небольшую выемку перед локтевым суставом, ближе к складке (фото 2). Эту точку и последующие массируйте так же, как точку 1.

Следующая точка (3) — на переносице. Массируйте ее так, чтобы указательный палец находился в центре между бровями, а большой и средний — у внутренних углов глаз.

На ногах рекомендую массировать точку (фото 4), издавна называемую точкой долголетия, или от ста болезней. Она расположена между нижней третью бутриности большеберцовой кости и головкой малой берцовой.

И, наконец, последняя точка (5) из того минимума, который восточные медики советуют массировать каждое утро, находится на расстоянии трех пальцев (указательного, среднего, безымянного) за большеберцовой костью, выше центра внутренней лодыжки.

Теперь самая пора приступить к оздоровительной гимнастике: организм готов к физическим нагрузкам.

Сначала сжимаем и разжимаем суставы пальцев, разрабатываем их во всех плоскостях движения. Не пренебрегайте этим упражнением! Восточные медики утверждают прямую связь между функциональными способностями пальцев рук (сила, подвижность суставов, ловкость) с самочувствием человека. Кстати, как показывают данные научных исследований, работа с ручным эспандером более эффективна для активизации сердечной деятельности, чем бег на тредмиле — механической беговой дорожке.

Постепенно нагружайте более крупные суставы опорно-двигательного аппарата. Я не даю особых упражнений, вы можете делать свои привычные, которые направлены на улучшение подвижности суставов.

Вам, наверное, покажется странным, но факты подтверждают, что стимуляция... подошв ног отлично активизирует работу всего организма. Это логично, ведь на подошвенной поверхности стопы богато представлен нервно-рецепторный аппарат.

Советую закончить комплекс оздоровительной гимнастики массажем стоп с помощью массажеров, катания шариков или просто походить босиком.

# РИТУАЛ КАЖДОГО ДНЯ





## Let's talk HEALTH!

— Но другого пути нет! Только так можно предотвратить те главные опасности, которые подстерегают современного человека, — гиподинамию и ожирение. И я бы еще упомянул о курении, которое наносит невосполнимый вред и тем, кто курит, и тем, кто живет или работает рядом.

Сохранение здоровья, предотвращение заболеваемости перестало быть только социальной проблемой; это и проблема экономическая. Ведь ежедневно по причине болезни на работу не выходят в среднем четыре миллиона человек! Эти четыре миллиона не только снижают производственные показатели предприятий, но и держат в постоянном напряжении всю систему медицинского обслуживания.

— Наши контакты с медиками, безусловно, были бы реже, если бы не издержки в решении экологических проблем. Ведь не случайно тревожное положение с экологией заставляет пересмотреть статус и правовые возможности санитарного врача, поднять роль саннадзора. В этом аспекте очень интересны статьи проекта Санитарного кодекса СССР и Положения о Государственном санитарном надзоре.

Игорь Николаевич, публикация проектов в прессе, надо полагать, свидетельствует о том, что наша экологическая безопасность стала заботой всеобщей?

— Безусловно! Хотя рождены все эти документы в Минздраве СССР и вынесены на обсуждение по его инициативе.

Мы не сомневаемся, что суждения будут самые острые. Достаточно сказать, что лишь за последний год на 30 тысяч увеличилось число вмешательств санитарной службы в случае нарушения производственными объектами выбросов вредных веществ и вредных загрязнений. В 1987 году из-за загрязнения воздуха была приостановлена работа 687 предприятий до ликви-

дации отклонений в технологических процессах.

В то же время всем нам надо осознать: нельзя одним росчерком пера прекратить деятельность целой промышленной отрасли, которая формировалась десятилетиями. Это и предприятия тяжелого машиностроения, и химической промышленности, и атомной энергетики, и многое другое. Без сомнения, все предприятия обязаны не выходить за рамки определенных нормативов! Это требование неуклонно высказывается медицинскими службами. Но занимать сугубо нигилистическую позицию в этих вопросах все же не следует. Возьмите хотя бы химическое производство. Стоит его остановить и начнут пробуксовывать десятки других отраслей промышленности. То же здравоохранение может остаться без ряда лекарственных препаратов, производство которых с экологической точки зрения на сегодняшний день, увы, не является абсолютно чистым.

Нужны огромные совместные усилия, чтобы привести в норму экологическую обстановку в ряде районов и даже регионов страны. Но бывает ведь и так: производство хорошо отлажено, но нет, к примеру, только фильтров, которые улавливают выбросы в атмосферу. Зачем же останавливать такое производство? А за отсутствие фильтров пусть ответит тот, кому это вменено в обязанность. И санкции должны быть такими, чтобы фильтры на трубах появились в кратчайшие сроки.

Я убежден: в решении экологических проблем местные советские, партийные органы и органы здравоохранения, и общественность должны действовать сообща, имея в виду прежде всего здоровье людей.

Словом, решение этих проблем — в разумном балансе того, что нам дает природа, и того, что может дать цивилизация.

— Как вы считаете, Игорь Николаевич, экологическое сознание руководителей предприятий на местах постепенно пробуждается или еще нет?

— Во всяком случае, по данным, которыми располагает министерство, можно судить, что за последние годы работа средств массовой информации и органов санитарного надзора на местах заставила многих — от директоров промышленных предприятий до руководителей областного масштаба, министерского уровня, серьезно задуматься над проблемами, которые 5—7 лет назад их особенностями, но не занимали. К большому сожалению, но не занимали. К большому сожалению, вал любой ценой допресловутый план, вал любой ценой довлел над психикой большинства руководителей, и вопросы социально-бытовой сферы отходили на второе место. Сейчас наметился определенный поворот в умах, и в немалой степени, я думаю, потому, что Минздрав СССР занимает непримиримую позицию в решении особо острых вопросов. Уверен, от года к году ситуация будет меняться к лучшему.

— «Чтобы выжить, мир должен утвердить здоровый образ жизни!» — призывает генеральный директор ВОЗ в своем обращении по случаю Всемирного дня здоровья. Противников у этой идеи нет, но... О здоровье большинство вспоминает, когда почувствует боль или недомогание. Как вы думаете, почему так получается?

— Это очень важный вопрос. Как ни парадоксально, но практически все сегодня ведет человека к болезни: стиль жизни, система питания, взаимоотношение с окружающим миром. Сегодняшний школьник, юноша не задумываются, что над ними, как дамоклов меч, нависают проблемы, которые они должны будут решать в зрелом возрасте. Как говорят некоторые: «До тридцати я и не знал, с какой стороны у меня сердце». Эта беспечность подкрепляется и нашей пропагандой, утверждающей, что начать укреплять свое здоровье никогда не поздно. Это, конечно, верно. Но нет ли доли нашей вины в том, что человек бросает, скажем, курить только тогда, когда перенес инфаркт. Значит, не сумели убедить его сделать это раньше, не нашли доводов в пользу того, что вообще не надо было начинать курить!

Здоровье нации определяется ее культурой. Вот об этом всем нам надо помнить. Мне очень нравится мысль, что быть здоровым престижно! Каждый должен прийти к осознанию этой мысли, понять, что начинать заботиться о собственном здоровье надо чем раньше, тем лучше. Ибо пассивный образ жизни, переедание, гиподинамия ведут к фатальному, я не боюсь этого слова, исходу.

— Может быть государству стоит поощрять здоровый образ жизни?

— А почему бы и нет? Ведь ребенка, когда он учится ходить, родители поддерживают, поощряют. И тогда он быстрее достигает результата. Почему бы не поставить вопрос так: человек не курит, не пропустил ни одного рабочего дня из-за болезни, так пусть получит к отпуску один — три дня дополнительно. Хочу повторить уже приведенную цифру: она заслуживает, чтобы о ней напомнить. Ежедневно на работу по причине различных недугов не выходят 4 миллиона человек!

Не секрет, что если взять статистику ВОЗ о количестве людей, занимающихся сегодня в разных странах оздоровительной физкультурой, то себя мы находим в одном из последних мест. Внимание, с чего начал рабочий день новый президент Д. Буш?

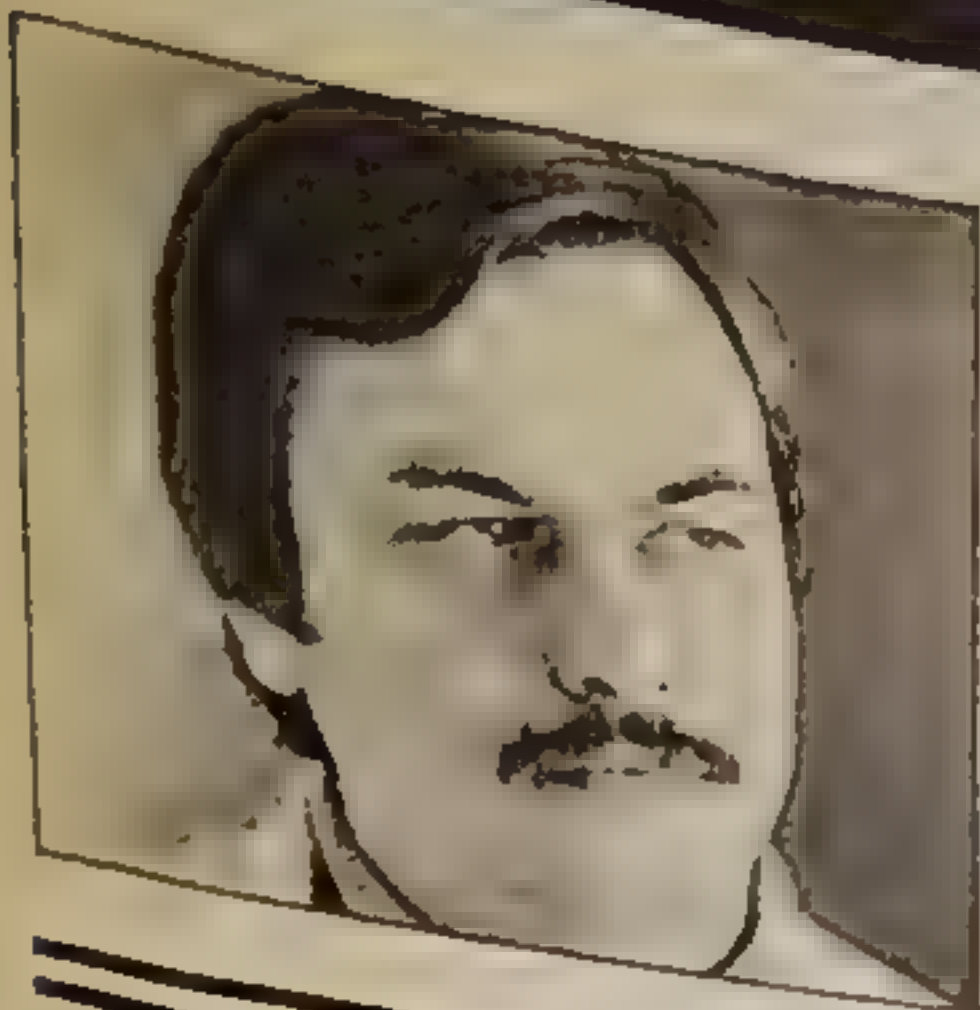
— С пробежки по прилегающему к Белому

— Пусть в этом бы мы, но это тоже про здоровье!

— Одно время «Кто не умеет и работать».



# ЕСЛИ ВАМ НАЗНАЧЕНО УЗИ



С. Г. БУРКОВ,  
кандидат  
медицинских наук

Ультразвуковая диагностика, или эхография, высокоинформативна. Сегодня — это один из ведущих диагностических методов, с помощью которого можно выявить различные заболевания внутренних органов. Это исследование безопасно. При необходимости его можно проводить несколько раз в течение короткого промежутка времени.

Ультразвуковое исследование можно делать в любом положении пациента: лежа, сидя, стоя. Для лучшего контакта датчика прибора с поверхностью тела кожу на исследуемом участке смазывают специальным водорастворимым гелем или вазелиновым маслом.

Тем, кому назначено ультразвуковое исследование органов брюшной полости (печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, селезенка), надо знать:

— исследование проводится утром, обязательно натощак, после ночного голодания;

— за 2—3 дня до исследования следует исключить из рациона продукты,

вызывающие вздутие живота: черный хлеб, молоко, свежие овощи и фрукты, горох, фасоль, квашеную капусту;

— очистительная клизма, если нет длительных запоров, не рекомендуется.

Исследование почек специальной подготовки не требует, надо только за 1—2 часа до исследования выпить 2 стакана воды, чая или сока.

При исследовании органов малого таза (матка, придатки матки, предстательная железа) необходимо хорошее наполнение мочевого пузыря. Для этого следует либо воздержаться от мочеиспускания в течение 4—6 часов перед эхографией, либо за 1—2 часа до нее выпить 3—5 стаканов жидкости — воды, чая или сока. Вечером накануне исследования желательно сделать очистительную клизму.

Ультразвуковое исследование сердца, щитовидной железы, молочных желез, как правило, проводится без предварительной подготовки.

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПО К. П. БУТЕЙКО

Уважаемые читатели! В своих письмах вы часто просите рассказать о дыхательной гимнастике К. П. Бутейко: при каких заболеваниях она эффективна, можно ли ее делать в домашних условиях. Выполняем вашу просьбу.

Начальник Главного управления лечебно-профилактической помощи Минздрава СССР В. И. КАЛИНИН отвечает на интересующие вас вопросы.

— Метод волевого ограничения легочной вентиляции с периодическими задержками дыхания на выдохе, или, как называет его К. П. Бутейко, метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД), по решению Минздрава СССР в течение нескольких лет проходил клиническую апробацию в ряде московских институтов, в том числе на кафедре педиатрии 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова. Его изучали как один из методов нелекарственного лечения бронхиальной астмы у взрослых и детей. Метод признан эффективным, особенно в начальном периоде заболевания. Но, как выяснилось, и при выраженных проявлениях бронхиальной астмы он помогает уменьшить число и тяжесть приступов астматического удушья, а в ряде случаев сократить прием лекарственных средств.

Что касается возможности использования метода К. П. Бутейко для лечения других заболеваний, пока ничего определенного сказать нельзя, поскольку клиническая апробация, которая проводится в ряде научно-исследовательских институтов Сибирского отделения АМН СССР, еще не завершена.

Минздравом СССР утверждены методические рекомендации «Волевое ограничение легочной вентиляции и задержки дыхания на выдохе в лечении бронхиальной астмы». Они предназначены для врачей по лечебной физкультуре, врачей-терапевтов, фтизиатров, пульмонологов, аллергологов. Эти методические рекомендации разосланы во все республики, и теперь дело органов здравоохранения на местах внедрить метод в практику рабо-

ты медицинских учреждений, в том числе поликлиник, медико-санитарных частей.

В Новосибирске в марте этого года был проведен цикл обучения этому методу преподавателей кафедр лечебной физкультуры институтов усовершенствования врачей с тем, чтобы они, в свою очередь, обучали врачей на местах.

Однако метод волевого ограничения легочной вентиляции и задержки дыхания на выдохе показан не всем. Поэтому, если вы хотите приступить к тренировкам, пройдите тщательное обследование. И если после него врач назначит вам дыхательные упражнения, первые 2—3 занятия нужно провести под его контролем. Врач посмотрит, правильно ли вы выполняете упражнения, как ваш организм реагирует на волевую задержку дыхания.

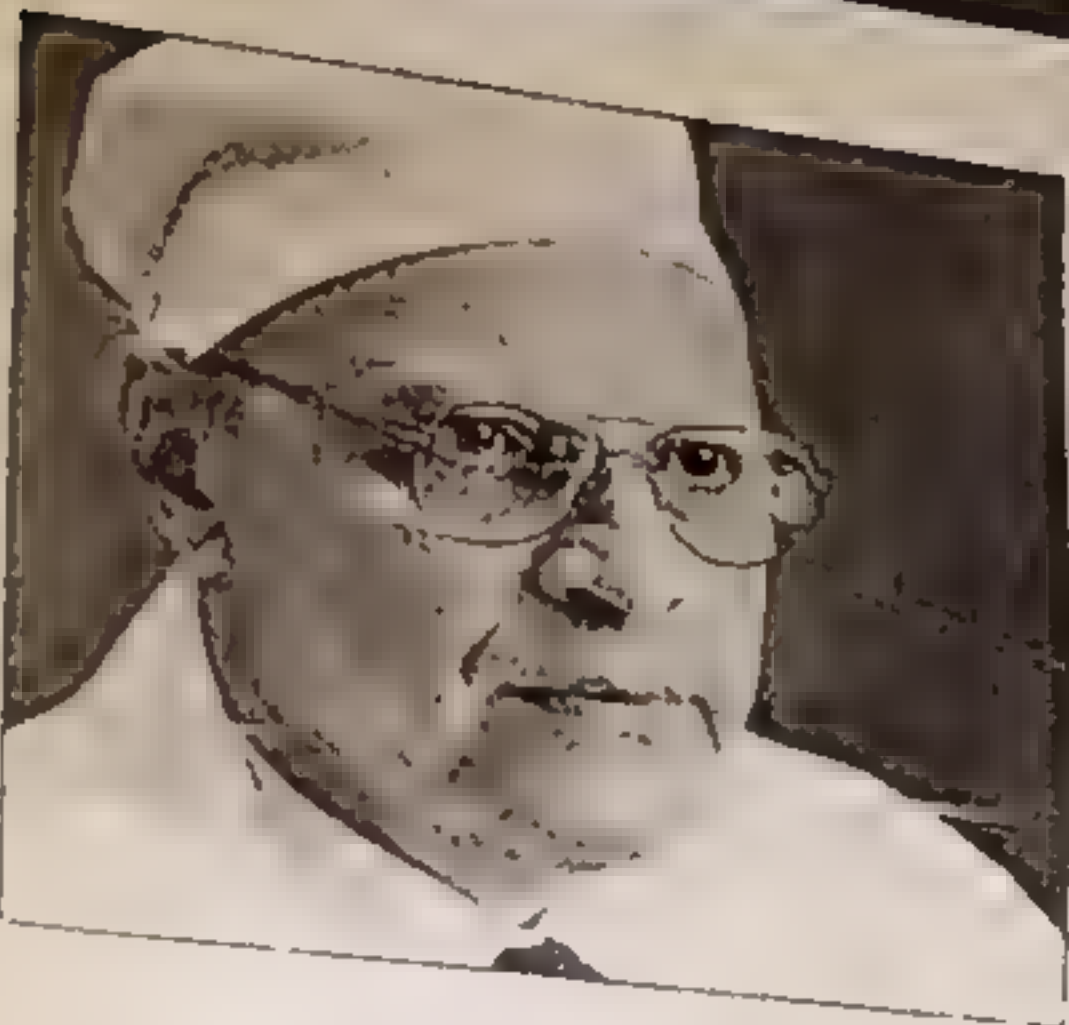
И только после того, как вы освоите дыхательные упражнения, врач разрешит вам заниматься дома самостоятельно. Но не позже чем через две недели надо вновь прийти к нему на прием. Врачебный контроль при занятиях дыхательными упражнениями по Бутейко обязателен! Иначе вы рискуете сами себя жестоко наказать. Внезапно или постепенно может значительно ухудшиться ваше состояние. А у страдающих тяжелой формой бронхиальной астмы возрастает опасность развития приступа удушья, что потребует немедленной медицинской помощи.

Вот почему недопустимы и просто вредны публикации в прессе материалов, рассчитанных на заочное обучение населения методу, предложенному К. П. Бутейко.



# БЛЕФАРИТ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ



Ю. Ф. МАЙЧУК,  
профессор

Так называют одно из наиболее частых и длительно текущих заболеваний глаз, при котором воспалительный процесс развивается в ресничных краях век. Блефарит склонен к рецидивам, он изнуряет больного, снижает его работоспособность, а в некоторых случаях даже приводит к потере зрения.

Причины этого заболевания разнообразны. Края век могут быть поражены клещами демодекс. У 80% людей эти клещи живут на поверхности кожи, в сальных железах, в фолликулах волос. При снижении сопротивляемости организма, обусловленной переутомлением, переохлаждением или каким-либо перенесенным заболеванием, клещи активизируются, усиленно размножаются и, попадая на кожу век, на ресницы, вызывают демодекозный блефарит.

У некоторых людей, отличающихся повышенной чувствительностью к различным раздражителям (пыли, косметике, цветочной пыльце), может развиться аллергический блефарит. Обычно он осложняется воспалением слизистой оболочки глаз (конъюнктивит), и тогда возникает блефароконъюнктивит.

Часто блефарит сопутствует диабету, а также заболеваниям органов пищеварения: гастриту, колиту, холециститу, при которых нарушается обмен веществ в организме, происходит его алергизация, что отражается и на состоянии глаз, меняется, в частности, состав выделений мейбомиевых желез (выводные протоки сальных, или мейбомиевых, желез расположены между ресницами).

Нередко возникает блефарит у дальновзорких людей, если они не носят очков. Мышцы глаз при этом напрягаются, устают, человек испытывает чувство дискомфорта, трет глаза руками и может внести инфекцию, в результате чего развивается блефарит. Бывает, что инфекция проникает в кожу век с током крови и лимфы из больного зуба, из миндалин у страдающих хроническим тонзиллитом, из любого другого очага инфекции.

Начинается заболевание покраснением, припуханием кожи век, зудом, утолщением век, выпадением ресниц. Особенно опасно, когда ресницы начинают расти в сторону роговицы и царапают ее. Если в ранку попадают микробы, может образо-

ваться эрозия и язва роговицы, угрожающая потерей зрения.

Ученые много добились в разработке методов лечения блефарита. В последние годы созданы эффективные лекарственные препараты, разработаны методы физиотерапии.

И тем не менее лечение блефарита сложно и длительно. Оно требует терпения и настойчивости как от врача, так и от пациента. Важно выявить и устранить причину заболевания. Иначе оно будет рецидивировать и прогрессировать, несмотря на проводимое лечение. А пациент, если он хочет скорее выздороветь, должен скрупулезно выполнять назначения врача.

Больному блефаритом врач может рекомендовать обтирать края век ваткой, смоченной смесью спирта и эфира, 1%-ным спиртовым раствором бриллиантового зеленого или специальной мазью. Делать это следует очень осторожно, чтобы раствор не попал на слизистую оболочку глаз и не вызвал ожог. Протирать веки надо только отжатым тампоном.

Чтобы предупредить прогрессирование блефарита, ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. А ведь как часто при появлении рези, отечности век и других симптомов неблагополучия больные покупают в аптеке продающийся без рецепта альбucid и начинают «лечиться». Это недопустимо!

Своевременно надо обращаться к врачу для проверки зрения, особенно после 40 лет. В этом воз-

расте вследствие уменьшения преломляющей способности хрусталика возникают затруднения при работе на близком расстоянии, глаза быстро утомляются. И на этом фоне, как уже говорилось, нередко развивается воспалительное заболевание ресничных краев век.

Тем, у кого возник аллергический блефарит, следует оберегать глаза от пыли, носить солнцезащитные очки, не пользоваться тушью для ресниц, тенями для век, а в период цветения растений стараться не ездить за город.

Само собой разумеется, тем, у кого блефарит является одним из симптомов диабета или заболевания органов пищеварения, надо в первую очередь лечить это заболевание, строго соблюдать назначенную врачом диету. При других формах блефарита специальных рекомендаций по питанию не требуется, за исключением одного: рацион должен содержать как можно больше продуктов, богатых витаминами.

Позволю себе напомнить и о необходимости соблюдения гигиенических правил: нельзя вытирать лицо чужим полотенцем, носовым платком или тереть глаза грязными руками.

Если в семье кто-то болен демодекозным блефаритом, его полотенце должно висеть отдельно от полотенец других членов семьи; обязательно надо следить, чтобы никто не ложился на его подушку. Только сознательное отношение самого больного позволит предупредить заражение других членов семьи.

Чтобы не допустить тяжелых осложнений, при появлении любых неприятных ощущений в глазах, веках, надо сразу же обратиться к врачу-окулисту.





# НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ МОГУТ ВСЕ

Хотите научиться плавать брассом не более чем за 5 дней? Или научить своих детей? Для этого вам потребуются спасательный осводовский круг и немного терпения.

Детям младше 9—10 лет осводовский круг велик. Они не могут опереться подбородком о его край, вынуждены держать голову на весу, что создает дополнительные трудности в обучении. В таком случае целесообразно использовать круг меньшего размера (резиновый надувной). Правда, надувной круг не так безопасен, как осводовский. Поэтому дети должны учиться плавать под неослабным контролем взрослых. Если нет спасательного круга, можно воспользоваться спасательным жилетом.

## СНАЧАЛА РАЗУЧИТЕ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ. ПЕРВОЕ ИЗ НИХ — САМОЕ ГЛАВНОЕ!

1. На мелководье наденьте на себя спасательный круг, присядьте и положите подбородок на край круга, руки отведите назад. Опираясь подбородком и плечами о круг, мягко оттолкнитесь от дна и лягте грудью на воду. Потом, согнув ноги в коленях, подведите стопы ближе к ягодицам и хватом сверху со стороны подошвы захватите стопы руками.

хватите стопы руками хватом со стороны подошвы. Разведите стопы в стороны. Из этого положения, отпустив захват, сделайте гребок ногами.

3. Проплывите с кругом 25—30 метров на груди, стараясь сделать меньше гребков ногами. После гребка — пауза, полежите спокойно 2—3 секунды. Если на дистанции вы сделаете 15 греб-

выдохните, когда руки у подбородка, как бы отбрасывая их подальше струей воздуха.

5. Плавайте с кругом по 10—15 метров на груди, гребя только ногами, руки свободно вытянуты вперед, держатся за круг.

6. Плавайте на груди по следующей схеме: три гребка ногами (руки вытянуты вперед), затем гребок руками и вновь три гребка ногами. Голову погружайте в воду от подбородка до середины лба. Дистанция 100—200 метров. Круг на поясе в вертикальном положении.

При выполнении этого упражнения есть опасность выплыть из круга. Поэтому для страховки целесообразно прикрепить круг к туловищу резиновым бинтом.

7. Плавайте на груди без круга: три гребка ногами, один гребок руками. Дистанция 300—500 метров.

8. То же, но брассом на спине.

9. Плавайте на груди с наименьшим количеством гребков руками и ногами. Если на дистанции 25 метров вы сделаете по 10 гребков руками и ногами — отлично, 15 — хорошо, 20 — посредственно.

Освоив эти упражнения, вы уверенно поплывете брассом

В В ПЫЖОВ,  
кандидат  
педагогических наук

Львов



Разведите стопы в стороны и приведите их к голени (см. рисунок).

После этого снимите руки со стоп и выполните гребок ногами. Обычно, если захват стоп выполнен верно, гребок получается правильно сам собой. Повторите упражнение 50—100 раз до полного освоения гребка ногами.

С помощью этого упражнения технику движений ногами обычно осваивают за 1—2 занятия. Даже самые неспособные ученики тратят на это не более 5 занятий.

2. Стоя по пояс в воде, наденьте на себя спасательный круг, руки опустите вниз. Спокойно и мягко лягте на спину, опираясь о ребро круга, стоящего вертикально. Подтяните ноги ближе к кистям рук. Колени к животу не подтягивайте, иначе потеряете равновесие! За-

ков — отлично, 20 — хорошо, 25 — посредственно. Можно устраивать и соревнования: кто сделает меньше гребков.

Плывя, слушайте звуки, возникающие от гребков. Чрезмерное напряжение и нажим на воду вызывают как бы прорывание воды. Это снижает эффективность гребка и сопровождается «рычащими» звуками. Плыть следует мягко, бесшумно.

4. Стоя по пояс в воде без круга, наклонитесь и положите подбородок на воду. Руки вытяните вперед, тыльной стороной они касаются друг друга. Выполните гребок до уровня плеч, прижмите локти к туловищу и схватите себя кистями за подбородок.

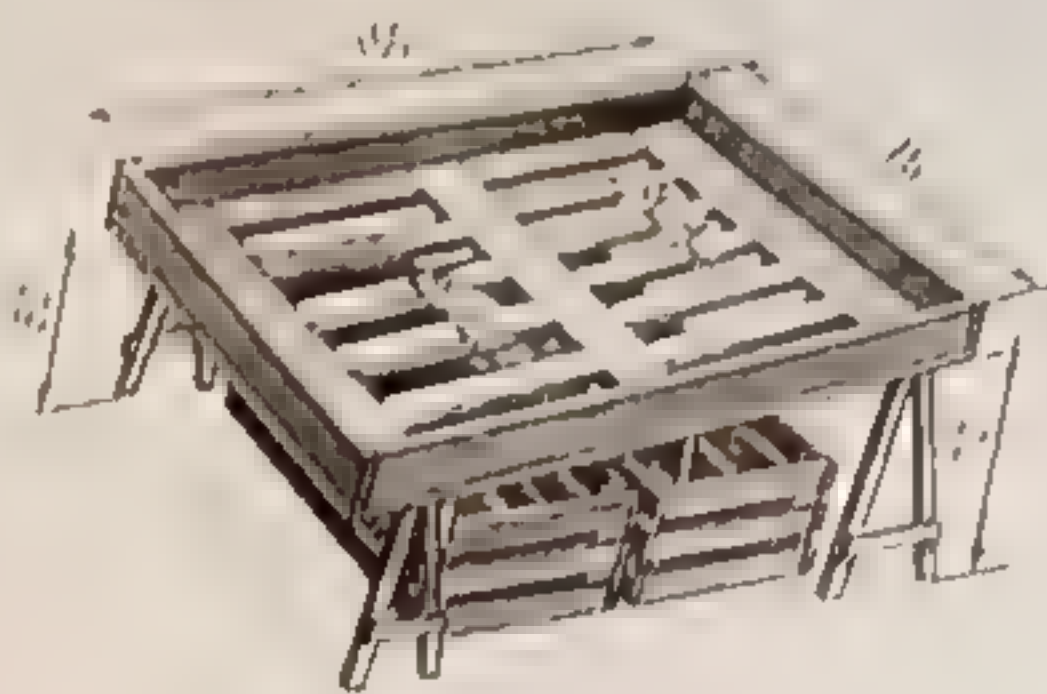
Делая гребок руками в стороны, вдохните так, как будто говорите «ал»,



## КАРТОФЕЛЕСОРТИРОВКА

Переборку картофеля значительно ускорит простейшая картофелесортировка.

Это переборочный стол, состоящий из невысокого деревянного ящика, установленного с небольшим наклоном (около 22°) на низких козлах. Длина ящика — около 150 сантиметров, ширина — около 75 сантиметров и высота — 25 сантиметров. Дно решетчатое, из узких продольных деревянных реек или металлических прутьев. В первой половине ящика зазор между рейками — 3—4 сантиметра, а во второй половине — 6—7 сантиметров. Картофель, скатываясь по решетке, сортируется, проваливаясь в соответствующие величины



клубней зазоры, и попадает в заранее подставленные ящики или корзины. Одновременно отбирают крупные и поврежденные клубни, камни, остатки ботвы и почвы.

Картофелесортировку делают из досок, брусочков, обрезков фанеры. Для козел годятся обрезки старых водопроводных труб.

## ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ УРОЖАЙ

## ВАННА-ПОГРЕБОК

Небольшой, но удобный погребок на садовом участке можно сделать из старой, отслужившей свой век чугунной эмалированной ванны.

Ее вкапывают на участке или под садовым домиком вровень с землей. Сверху накрывают деревянным щитом с небольшим люком и полиэтиленовой пленкой.

Сколы эмали на ванне, предварительно зачищенные и обезжиренные, заделайте специальным составом. Его готовят из эпоксидной смолы марки ЭД-20 (ЭД-16), смешанной с тальком. Консистенция состава должна быть такой, чтобы он не стекал с вертикальных поверхностей. Непосредственно перед заделкой скола в



эпоксидный состав добавьте отвердитель (он продается в комплекте со смолой) в пропорции 10:1.

Снаружи днище ванны окрасьте битумным лаком. В таком погребеке можно хранить небольшой запас картофеля и корнеплодов (в полиэтиленовых мешках), а также бидоны и банки с домашними соленьями и заготовками.

Погребок из эмалированной ванны гигиеничен, хранящиеся в нем продукты недоступны грызунам.

Ю. В. ПРОСКУРИН,  
садовод-любитель.

Правилами  
дорожного  
движения

везти

ребенка

на раме

велосипеда

категорически  
запрещается.

Такая

прогулка

чревата

травмой

для

ребенка.



Е ВАС УЖАЛИЛИ пчела, оса, овод или шмель, постарайтесь удалить жало. Затем на покрасневшие и отечные участки кожи наложите на 10—15 минут холодную свинцовую примочку или компресс с раствором пищевой соды (чайная ложка на полстакана воды). Чтобы унять зуд, протрите кожу столовым уксусом, лимонным соком или нашатырным спиртом.

З. И. СИДОРКИНА,  
кандидат медицинских наук

В ЧЕМ ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ? Издавна считалось, что для этой цели лучше всего использовать медные тазы. Оказывается, это не так, потому что даже очень небольшое количество ионов меди разрушает аскорбиновую кислоту в ягодах и фруктах. Не следует пользоваться и алюминиевыми кастрюлями и тазами. Кислоты, содержащиеся в ягодах, разрушают плотную оксидную пленку на поверхности металла, и алюминий попадает в варенье, что небезопасно для здоровья. Варить варенье можно только в эмалированной посуде или в посуде из нержавеющей стали.

Ю. П. ФЕДОРОВ,  
врач

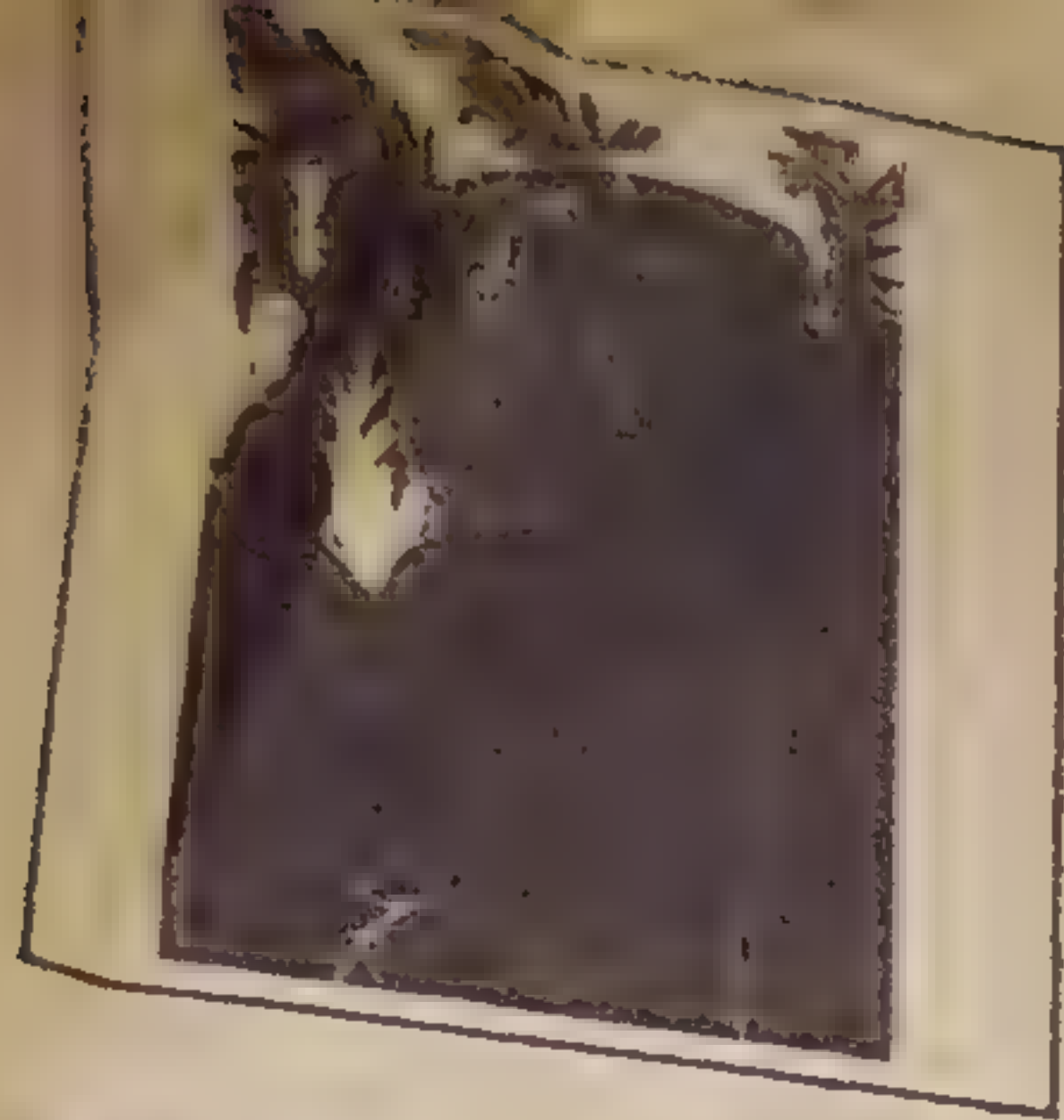
ТЕ, КТО СТРАДАЕТ ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАПОРАМИ, ОБЯЗАТЕЛЬНО должны включать в рацион растительные жиры. При расщеплении в кишечнике они образуют жирные кислоты, которые возбуждают перистальтику.

Т. В. РЫМАРЕНКО,  
кандидат медицинских наук

ОТПРАВЛЯЯСЬ В ПОХОД, НА ЗАГОРОДНУЮ ПРОГУЛКУ, ни в коем случае не берите с собой вареные колбасы, сосиски и сыр, в том числе плавленый. В этих продуктах много влаги и мало соли, поэтому при высокой температуре они быстро теряют свои пищевые качества и могут вызвать отравление.

В. В. ЧУМАКОВА,  
инженер-технолог





## МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

**ВЕРНИТЕСЬ** мысленно в недавнее прошлое—когда вы еще только ждали ребенка. Наверняка к вам обращались с вопросом: кого больше хочется—мальчика или девочку? В семье, в которой ждут прибавления, как правило, не обходится без обсуждения особенностей девочки и мальчика.

— Девочку легче воспитывать, она скорее станет помощницей матери,—говорят одни.

— Нет, мальчик—лучше! Это будущий мужчина в доме, опора, защитник—утверждают другие.

Конечно, каждая делает свой выбор, не считаясь с тем, что это за ребенок, а для вас кто родился, тот и стал самым желанным. Теперь вы растите ребенка, не задумываясь о проблеме: мальчик—девочка? Но не забывайте о нем не следует! И речь идет не о том, кто лучше, а о приемах и методах воспитания.

Если мы хотим, чтобы девочка выросла к общему человеческому достоинству, таким, как доброта, трудолюбие, честность, инициативность, была еще и женственной, а мальчик—еще и мужественным, рыцарственным, надо их соответствующим образом воспитывать.

Сегодня мы поведем речь не о психологических нюансах воспитания—эта проблема еще не стоит перед вами во всей остроте. Сейчас ваша задача учитывать различия в гигиене мальчика и девочки.

Ваша новорожденная дочь еще совсем крохотная, и трудно себе представить, что и она, в свой черед, станет девушкой, женщиной, матерью. И вы должны сделать все от вас зависящее, чтобы ее женская судьба сложилась хорошо.

Правильное половое развитие девочки, да и мальчика тоже, во многом зависит от окружающих условий, от соблюдения гигиенических норм и разумного физического воспитания с самого раннего детства.

У девочки слизистые оболочки наружных половых органов очень нежны и

легкоранимы, поэтому небрежный уход может стать причиной воспалительных заболеваний—вульвита или вульвовагинита.

Подмывать ребенка надо каждый раз, когда вы меняете пеленки. Девочку обязательно подмывайте в направлении от влагалища к заднему проходу, чтобы загрязненная вода не попала на половые органы.

Не пугайтесь, если после выписки из родильного дома обнаружите у дочери незначительные выделения красноватого цвета из половой щели. Это явление, напоминающее менструацию, вызвано материнскими гормонами, действовавшими на плод в период беременности. Никакого лечения в подобных случаях не требуется: при правильном уходе все очень быстро проходит само собой.

Когда минует пора мокрых пеленок, вы, естественно, будете подмывать девочку не так часто, но все-таки не реже чем два раза в день, утром и вечером. Лет до 6—7 вам придется, вероятно, помогать дочери, а потом она сможет обходиться и сама. Научите ее подмываться не из тазика, а под струей кипяченой воды.



Всем детям вредно надолго подавлять позыв к мочеиспусканию или дефекации. Для девочки это особенно нежелательно, так как систематическое переполнение мочевого пузыря и кишечника может способствовать образованию загиба матки. Напоминайте дочке, чтобы она шла в туалет сразу же, как только ощутит в этом потребность.

Гигиенический уход за мальчиком сложнее, чем это думают многие. У большинства новорожденных отверстие крайней плоти очень узенькое. Выпадающие из мочи соли могут накапливаться вокруг отверстия, вызывая раздражение и делая мочеиспускание болезненным. Чтобы этого не случилось, надо, купая мальчика, осторожно отодвинуть крайнюю плоть и, промыв, ополоснуть чистой водой, промокнуть мягкой простынкой. Если вокруг крайней плоти появились раздражение, краснота, можно сделать теплую (36—37 градусов) ванночку со слабым (розовым) раствором марганцовокислого калия.

Очень важно, чтобы в области половых органов у ребенка не возникало зуда или других неприятных ощущений, заставляющих расчесывать, тереть эти места. Такие случайные прикосновения могут стать для мальчика, как и для девочки, первопричиной онанизма.

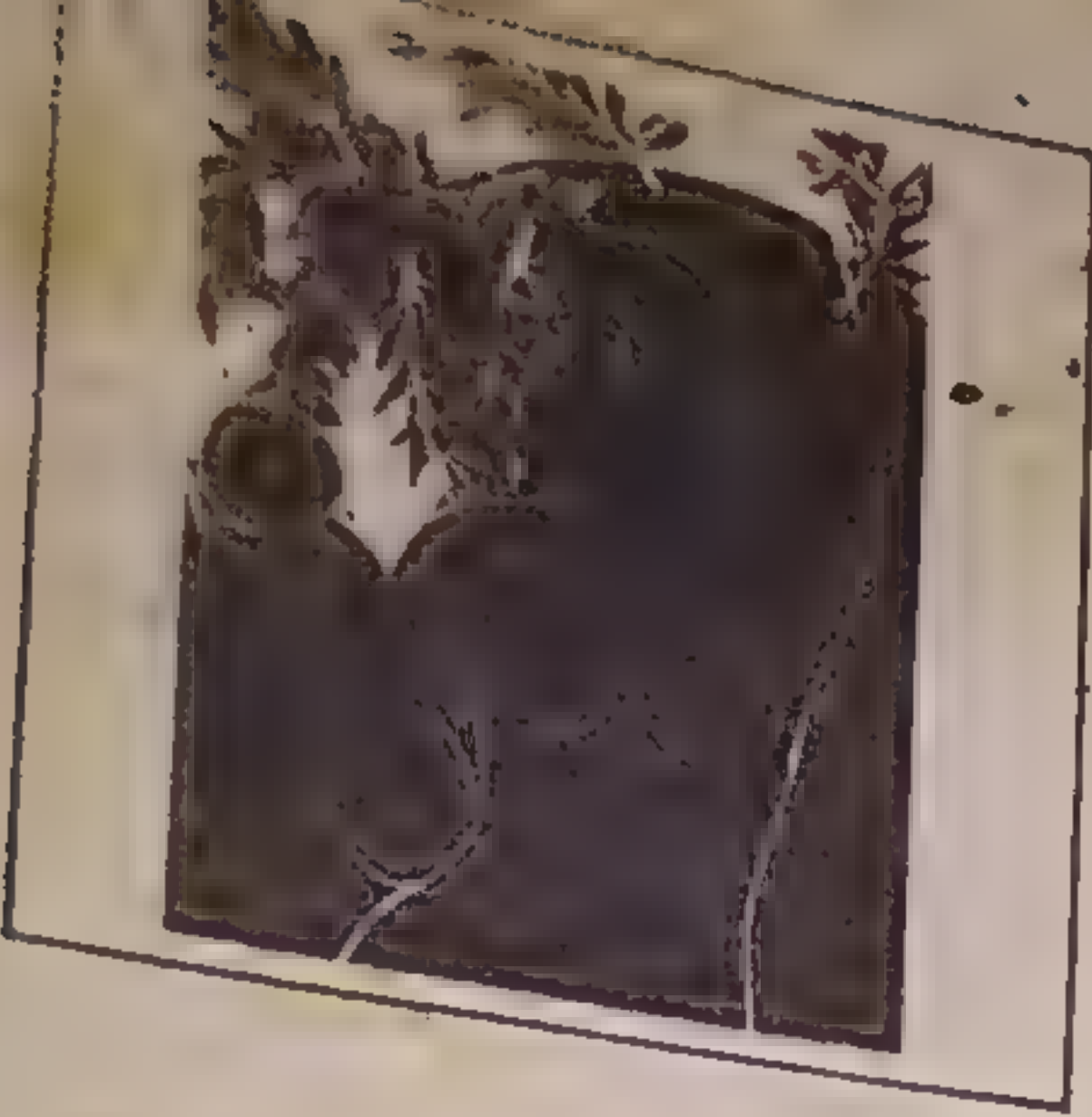
Зуд бывает связан, например, с заражением острицами. У детей, страдающих экссудативным диатезом, иногда появляются зудящие высыпания в паху, в промежности. Внимательная мать заметит это и, не откладывая, обратится к врачу.

Следите, чтобы одежда ребенка—трусики, штанишки, рейтузы—не была тесной и жесткой. Такого рода неудобства тоже побуждают ребенка трогать половые органы.

Правильное физическое воспитание, проведение массажа и гимнастики с со второго месяца жизни, все бодрое продолжительное пребывание на свежем воздухе одинаково необходимы для нормального развития мальчика и девочки. Необходимо это и для профилактики рахита—заболевания, которое ослабляет ребенка, снижает его защитные силы, а у девочки может к тому же сказаться на строении таза и в будущем осложнить роды.

Конечно, тщательный уход за малышом требует много времени и терпения. Но не надо жалеть усилий! Ведь и награда за них прекрасная—здоровье ребенка.





# МАМА И ДМИТЯ

## ПОСЛЕ РОДОВ

**И** ВОТ вы дома с новорожденным. Конечно, все ваши помыслы, все заботы сосредоточены на нем. Но не забывайте и о себе! Хотя бы потому, что здоровье и благополучие ребенка по-прежнему во многом зависят от вашего состояния.

Пожалуй, самое главное, что вас сейчас связывает сейчас, — грудное вскармливание. Для обоих необходимо, чтобы вы убереглись от мастита и могли кормить своего малыша легко, радостно, как это и должно быть.

Надеемся, что уже задолго до родов вы, пользуясь советами врача женской консультации (и нашими напоминаниями), готовили соски, чтобы кожа их стала менее нежной и не так легко травмировалась. Ведь вся беда начинается с трещин, через которые проникает в организм инфекция...

Вас, вероятно, научили правильно давать ребенку грудь: он должен захватывать не только сосок, но и околососковый кружок. Не менее важно правильно заканчивать кормление.

Ребенок задремал с соском во рту; вы пробуете отнять — он не выпускает, вы снова потягиваете, он снова не дает; конечно, все это мило, забавно, но ведь малыш может своими острыми десенками сильно оцарапать вашу кожу! Придется, оберегая грудь, поступать иначе: зажмите на секунду носик ребенка, и он мгновенно выпустит сосок.

В последнее время врачи отмечают несколько более позднее начало маститов — не в первые дни после родов, как это бывало раньше, а в конце второй, на третьей, даже четвертой неделе. Так что не забывайте о мерах предосторожности.

Если кожа молочной железы покраснела, появилась боль, повысилась температура, необходимо немедленно вызвать врача. А до его прихода можно сделать полуспиртовой компресс: смочить чистую марлевую салфетку в спирте или водке, наполовину разведенных

водой, сверху положить вощаную бумагу, вату и забинтовать.

Перед тем, как класть компресс, можно покормить ребенка этой грудью (если, конечно, боль не очень сильная) или же самой сцедить молоко. Полезно также принять слабительное («горькую соль»).

Все знают, сколь тяжелы проявления мастита, и ваши родные и знакомые из самых лучших побуждений захотят вам помочь. Конечно, вы услышите от них много советов. Но поверьте большому врачебному опыту: самой, без указания врача, кроме компресса, нельзя делать ничего! А если врач найдет, что вас необходимо положить в больницу — не отказывайтесь: маститы сейчас протекают тяжело, и времени для лечения упускать нельзя.

Чистота была и остается одним из важнейших заслонов против инфекции. И потому придется еще раз повторить довольно банальные истины: не забывайте дважды в день обмывать молочные железы теплой водой с детским мылом, перед каждым кормлением тщательно мыть руки, ежедневно менять нательное белье, соблюдать все специфические требования гигиены.

Это важно не только для профилактики мастита. Ведь после родов внутренние стенки матки представляют собой кровоточащую раневую поверхность; ссадины могут быть и на стенках влагалища. Восстановление слизистой оболочки матки, заживление мелких ссадин продолжается в течение примерно трех недель после родов, и в это время приходится опасаться проникновения инфекции.

Пока есть кровянистые выделения, следует пользоваться гигиеническими ватно-марлевыми подушечками.

Несколько раз в день подмывайтесь теплой кипяченой водой; если вы себя хорошо чувствуете, можно ежедневно принимать теплый душ.

В послеродовом периоде (он длится полтора месяца) матка постепенно сокращается, восстанавливается тонус всех мышц, растянувшихся во время родов. Этот процесс быстрее и лучше происходит у женщин, физически крепких, тренированных, у тех, кто во время

беременности занимался гимнастикой. Большое значение имеет также правильный режим после родов.

Некоторые физические упражнения вы, вероятно, делали уже в родильном доме. Их можно повторять дважды в день в течение первого месяца после выписки. Через месяц упражнения следует усложнить (с комплексом послеродовой гимнастики вы можете ознакомиться в № 10 журнала «Здоровье» за 1974 год).

Чтобы стенка живота быстрее приобрела прежнюю упругость, советуем носить послеродовой бандаж. Надевают его лежа на спине, зашнуровывая во время выдоха.

Через 5—6 недель после родов может снова появиться менструация, но правильный цикл подчас устанавливается не сразу. Иногда менструации отсутствуют в течение всего периода кормления грудью, однако это не значит, что женщина не может забеременеть. Поэтому при первом же визите в женскую консультацию (через 15—20 дней после родов) посоветуйтесь с врачом о противозачаточных средствах. Интимная жизнь остается под запретом на 7—8 недель после родов. Этого правила нарушать нельзя: может начаться кровотечение.

Чтобы дать матери возможность отдохнуть, набраться сил, побыть с ребенком, государство предоставляет ей оплачиваемый отпуск на 56, а если роды были осложненными, родилась двойня или недоношенный ребенок — на 70 дней после родов. Пусть же и муж и все другие члены семьи тоже постараются создать вам на это время щадящий режим!

Послеродовой период — время, когда организм возвращается в исходное состояние, то, какое было до беременности. Но вас ждут и перемены к лучшему. Вы похорошеете, почувствуете себя здоровее, крепче. Природа дает матери некий дополнительный «запас прочности». И вам его хватит и на материнский труд и на то, чтобы продолжать успешно учиться, работать, интересно жить!



## 1.1. ЗАДАЧИ

пришлось вернуться за сумкой и снова идти к другу. Когда он пришел к Андрею, то понял, что вместо двух километров прошел гораздо больше. Сколько километров прошел мальчик?

- 9 Одинаковыми буквами обозначены одинаковые цифры, разными — разные цифры. Расшифруй записи, зная, что все примеры верные. Так — ★ — обозначены любые числа, не обязательно одинаковые.

$$A \cdot B = A$$

$$A + B = 10$$

$$K3 + \star 5 = \star 2K$$

$$\star\star + 1 = \star\star\star$$

- 10 1) Сколько различных костюмов можно составить из брюк и двух рубашек, если костюм должен состоять из брюк и одной рубашки?  
2) От Бабы-Яги до Кашея ведет одна дорога, а от Кашея до Кикиморы — две дороги (см. рис. 3). Сколькими способами можно дойти до Бабы-Яги до Кикиморы, если надо зайти к Кашею? Похожи ли задачи (1 и 2)?



Рис. 3

- 11 Можно ли разделить между двумя детьми 96 конфет поровну? Какое из двузначных чисел можно разделить пополам: ★6 и 6★? (Ответ: «...т. к. число четное» — недостаточен, надо объяснить, почему оно действительно четное).
- 12 Начерти прямоугольник, не являющийся квадратом, и найди его периметр.
- 13 Запиши в виде примеров и реши:  
а) сумма трех пятерок;  
б) увеличь пять на три;  
в) увеличь пять в три раза;  
г) уменьши пять на три;  
д) сумма пяти троек;  
е) разность чисел 5 и 3.  
В каких пунктах примеры одинаковые? В каких пунктах одинаковые ответы? Всегда ли одинаковым ответам соответствуют одинаковые примеры? Одинаковым примерам — одинаковые ответы?



# РАЗДЕЛ 1

14 Для каждой фигуры на рисунке 4 объясни, почему она «лишняя».

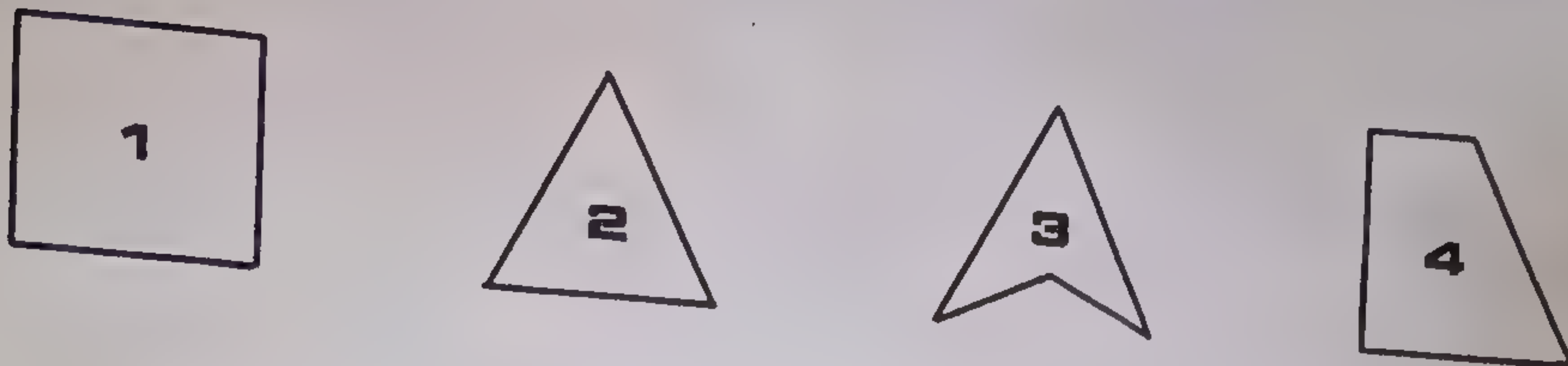


Рис. 4

15 Реши задачу.  
У Тани живут собака, кот, попугай и золотая рыбка. Сколько у всех ее питомцев голов; лап; крыльев; хвостов?

16 Реши задачу.  
Несколько медвежат собирали орехи. Всего они нашли 24 ореха, причем каждому хватило ровно по 6 орехов. Но медвежата не спешили съесть свои орехи. Они вернулись домой и угостили медведицу (свою маму) и медведя (своего папу). Все орехи медвежата поделили поровну. Сколько медвежат собирали орехи? По сколько орехов съел каждый?

17 Реши задачу.  
На одной чашке весов лежат 2 дыни и гиря весом 2 кг, а на другой — 1 дыня и гиря 3 кг. Сколько весит 1 дыня, если весы находятся в равновесии, а все дыни весят одинаково?

18 Одинаковыми буквами обозначены одинаковые цифры, разными — разные цифры. Все примеры решены верно, расшифруй их.

$$\begin{array}{r} + \text{ АБ} \\ \text{ А} \\ \hline \text{ БВВ} \end{array} \quad \begin{array}{r} - \text{ С7} \\ \text{ ЗК} \\ \hline \text{ 2С} \end{array} \quad \begin{array}{r} - \text{ Р4} \\ \text{ ЗМ} \\ \hline \text{ 2Р} \end{array}$$

19 Реши задачу.  
От Марининого дома до Сашиного можно проехать на велосипеде по двум дорогам (двумя способами), а от Сашиного дома до Лизинного —



тремя способами (см. рис. 5). Сколькими способами можно доехать на велосипеде от Марины до Лизы, если по дороге надо заехать к Саше?

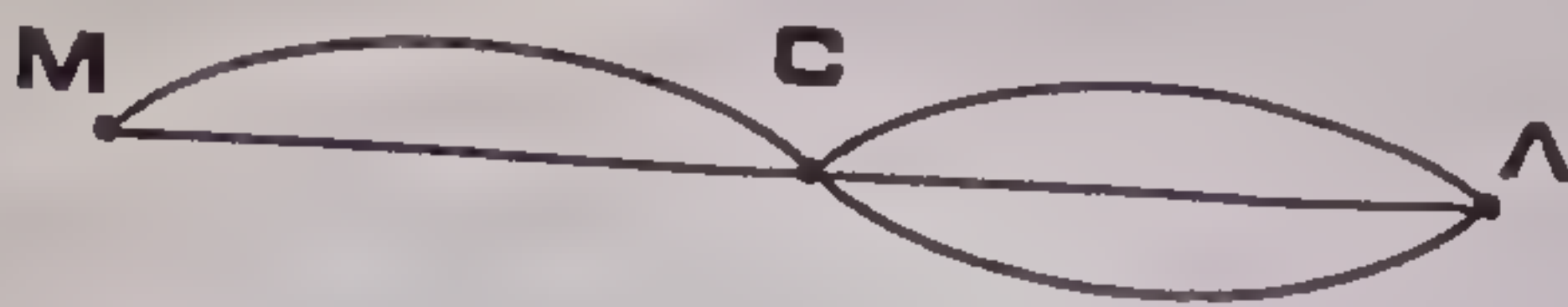


Рис. 5

- 20 Как могут располагаться на плоскости отрезок и точка? Сделай чертежи.
- 21 Как связано количество элементов в объединении двух множеств с количеством элементов в их пересечении? Множество  $T$  состоит из семи элементов, множество  $P$  состоит из четырех элементов, а множество  $P \cap T$  состоит из трех элементов. Сделай рисунок и определи, из скольких элементов состоит множество  $P \cup T$ . Как можно было это определить, не делая рисунка?
- 22 Начерти остроугольный и тупоугольный треугольники. Найди их периметры.
- 23 Реши задачу.  
Как-то в субботу Петя успел сходить к трем своим друзьям на дни рождения. У Алеши он съел 6 кусков пирога, у Андрея — на 4 куска меньше, чем у Алеши, а у Вани Петя съел в 3 раза больше кусков пирога, чем у Андрея. Сколько всего кусков пирога съел Петя в ту субботу?
- 24 Реши задачу.  
Оля, Лена и Катя собирали грибы. Лена нашла 4 гриба, Катя — в 2 раза больше, чем Лена, а Оля нашла на 3 гриба меньше, чем Лена и Катя вместе. Сколько грибов нашла Оля?
- 25 Реши задачу.  
Митя купил 3 набора конфет по 4 конфеты в каждом. Сможет ли он поделить конфеты поровну между а) тремя, б) четырьмя, в) шестью детьми?
- 26 Реши задачу.  
Три купца хотят поделить между собой 21 бочонок квасу, из которых 7 — полных, 7 — наполовину полных, 7 — пустых. Как им это сделать, чтобы у каждого оказалось одинаковое количество квасу и бочонков?



# РАЗДЕЛ 1

27 Правильно ли решены примеры?

$$\begin{aligned} \star 9 + \star 2 &= \star 3 \\ \star \star 9 + \star 2 &= \star \star 1 \\ \star 9 + \star 2 &= \star \star 1 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 5 \star + \star &= \star \star 7 \\ \star 5 + \star &= \star \star 7 \end{aligned}$$

28 Выполни самостоятельную работу:

1) Реши уравнения:  $X + 5 = 67$ ,  $45 = Y = 54$ ,  $X \cdot 10 = 30$ ,  $4 \cdot X = 24$ .

2) На числовом луче отметь числа: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Реши примеры на числовом луче:  $5 - 4$ ,  $2 + 5$ ,  $8 - 8$ ,  $1 + 4$ .

3) Реши задачи:

а) Длины сторон треугольника 5 см, 7 см и 8 см. Найди периметр этого треугольника.

б) Длины сторон прямоугольника 4 см и 10 см. Найди периметр этого прямоугольника.

в) Петя начертил треугольник, у которого все стороны равны. Периметр этого треугольника равен 30 см. Чему равны длины его сторон?

4) Реши примеры:

$3 \cdot 7$	$6 \cdot 9$	$9 \cdot 4$	$3 \cdot 8$	$10 + 5 - 10$	$2 + 39 + 8$
$21 : 3$	$54 : 6$	$36 : 4$	$24 : 8$	$4 + 7 - 4$	$7 + 28 + 3$
$21 : 7$	$54 : 9$	$36 : 9$	$24 : 3$	$78 \cdot 0 + 6$	$39 + 5 + 1$

29 Как могут располагаться на плоскости два отрезка? Сделай чертежи.

30 Множество А состоит из  $n$  элементов, а множество В — из  $m$  элементов. Известно, что множество  $A \cap B$  состоит из  $k$  элементов. Чему равно  $s$  — количество элементов в множестве  $A \cup B$ ?

$72 : 9 = ?$	$54 : 6 = ?$	$48 : 0 = ?$
$[\ ] \cdot 9 = 72$	$[\ ] \cdot 6 = 54$	.....
$8 \cdot 9 = 72$	$9 \cdot 6 = 54$	
$72 : 9 = 8$	$54 : 6 = 9$	

Рассуждая аналогичным образом, покажи, что на «0» делить нельзя.

32 Начерти треугольник так, чтобы в нем было:

а) три острых угла, б) два острых угла и один прямой, в) два острых угла и один тупой, г) один острый угол и два прямых. Какие треугольники получились? При каких условиях построить треугольник нельзя?

33 Реши задачи.

1) Толя выше Пети, Петя выше Саши, Дима ниже Саши. Кто из мальчиков самый высокий? (Сделай рисунок.)



2) Шкуртик ползает медленнее, чем Шнумрик, а Шнумрик ползает медленнее, чем Штамрик. Кто из них ползает быстрее всех?

34 Реши задачу.

У Чебурашки дома завелось ужасное животное. Чтобы от него избавиться, надо узнать, как оно называется. Для этого необходимо решить задачу, заменить получившиеся числа буквами и из этих букв составить название ужасного животного. Числа — номера букв в полном алфавите.

У животного 3 дочери и в 4 раза больше сыновей. Внуков у него было на 2 больше, чем детей. Одного из внуков вчера случайно раздавил крокодил Гена. Теперь у животного стало друзей в 2 раза меньше, чем внуков. Однако знакомых у него на 5 больше, чем друзей.

- Сколько сыновей у животного?
- Сколько у него было внуков?
- Сколько у животного стало внуков?
- Сколько у него знакомых?

35 Реши задачу.

Банка с медом имеет массу 500 г, эта же банка с керосином имеет массу 350 г. Керосин легче меда в 2 раза. Какова масса банки?

36 На трех кусочках бумаги напиши по одной не равной нулю цифре (все цифры должны быть различны). Меняя местами бумажки, составь разные трехзначные числа. Каждый раз записывай число в тетрадь. Сколько всего чисел получилось?

37 Реши задачи.

- 1) Периметр треугольника равен 23 см. Известны длины двух сторон этого треугольника: 10 см и 5 см. Найди длину третьей стороны треугольника.
- 2) Периметр квадрата равен 40 см. Найди длины сторон этого квадрата.
- 3) Периметр прямоугольника равен 46 см. Длина одной из его сторон — 11 см. Найди длины остальных сторон этого прямоугольника.

38 В двух коробках лежат шарики: в одной — только белые, в другой — только черные. На одной коробке написано: «ЗДЕСЬ ЛЕЖАТ ИЛИ БЕЛЫЕ, ИЛИ ЧЕРНЫЕ ШАРИКИ», на другой коробке написано: «ЗДЕСЬ ЛЕЖАТ ЧЕРНЫЕ ШАРИКИ». Известно, что одна из надписей верна, другая — ложна. Какого цвета шарики в каждой коробке?

39 Реши задачу.

На одной чашке весов 5 одинаковых яблок и 3 одинаковые груши, на другой чашке — 4 таких же яблока и 4 такие же груши. Весы находятся в равновесии. Что легче: яблоко или груша? Сделай рисунок.



- 40 Перечерти в тетрадь фигуры *рисунка 6*. Начерти их отражения в зеркале АВ. (Можно пользоваться настоящим зеркалом, поставив его ребром на (АВ) перпендикулярно поверхности тетради.)

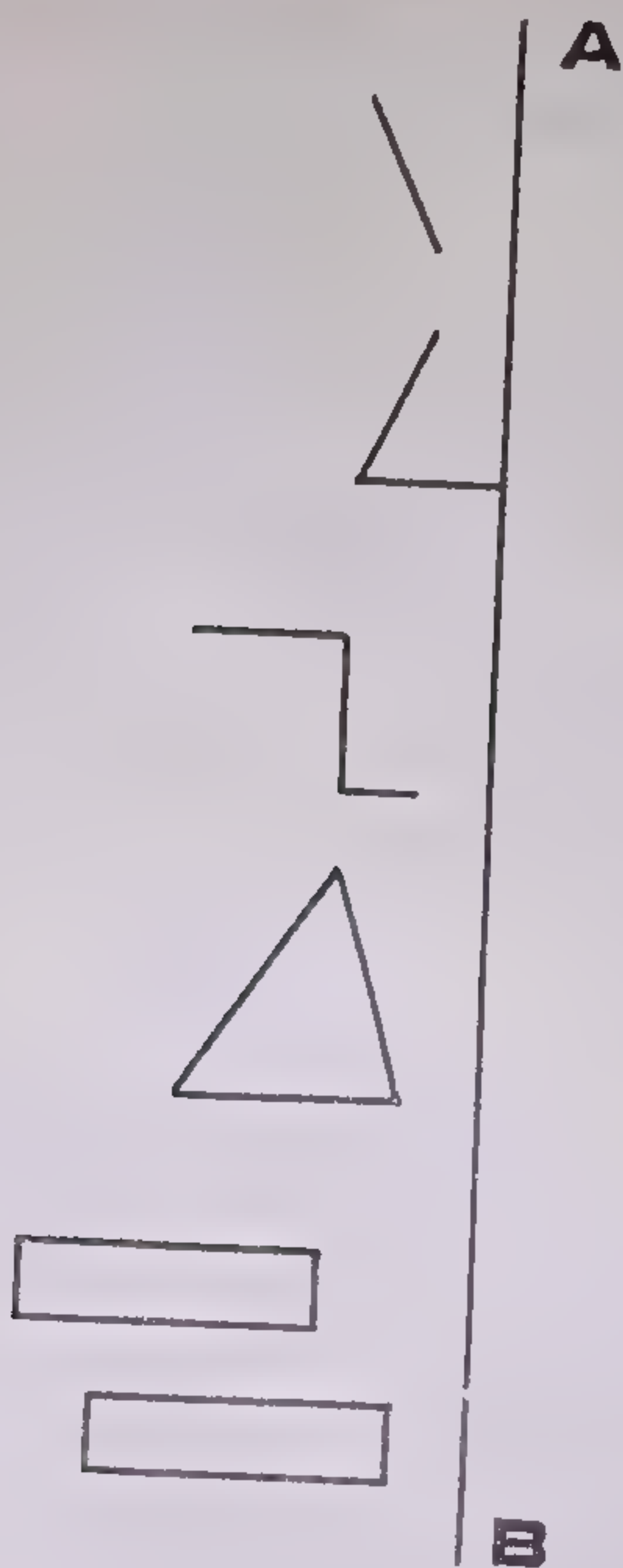


Рис. 6

- 41 Реши задачу.  
Как на чашечных весах уравновесить кусок олова массой в 47 г с помощью набора из пяти гирь: 1 г, 3 г, 9 г, 27 г, 81 г? Разрешается класть гири на обе чашки весов. Сделай рисунок.
- 42 Реши задачу.  
Длина одной стороны прямоугольника равна 4 см, а длина другой стороны — в 2 раза больше. Чему равен периметр этого прямоугольника?
- 43 Выполни контрольную работу № 1.  
Вариант 1.
- 1) Реши уравнение:  $5 + X = 13$ .
  - 2) На числовом луче отметь числа: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.  
Реши примеры на числовом луче:  $1 + 5$ ,  $7 - 3$ ,  $3 + 4$ .  
Миша отметил какое-то число на числовом луче, а Саша отметил на этом же луче другое число. Сашино число правее Мишиного. Чье число больше?



- 3) Сторона квадрата имеет длину 2 см. Найди периметр этого квадрата.
- 4) Реши примеры:  $5 \cdot 4$ ,  $20:5$ ,  $20:4$ .  
Запиши в виде примера и реши:  
увеличь 4 в три раза,  
увеличь 4 на три,  
уменьши 4 на три.
- 5) Реши задачу.  
Таня, Оля и Катя ели конфеты. Таня съела на 6 конфет больше, чем Оля, а Катя съела на 4 конфеты меньше, чем Таня. Кто съел больше конфет, Катя или Оля, и на сколько?

Дополнительное задание.

Между некоторыми цифрами 1 2 3 4 5 поставь знаки действий и скобки так, чтобы результат был равен 1.

Вариант 2.

- 1) Реши уравнения:  $26 + X = 72$ ,  $5 \cdot Y = 20$ .
- 2) На числовом луче отметь числа: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.  
Реши примеры на числовом луче:  $1 + 5$ ,  $7 - 3$ ,  $3 + 4$ .  
Миша отметил какое-то число на числовом луче, а Саша отметил на этом же луче другое число. Сашино число правее Мишиного. Чье число больше?  
Львенок и черепаха стояли на числе 2. Черепаха проползла один единичный отрезок влево, а Львенок пробежал 5 единичных отрезков вправо. На каких числах оказался каждый из них? Сколько между ними единичных отрезков?
- 3) В прямоугольнике длина одной стороны равна 3 см, а вторая сторона в 4 раза больше. Найди периметр этого прямоугольника.
- 4) Реши задачу.  
Таня, Оля и Катя ели конфеты. Таня съела на 6 конфет больше, чем Оля, а Катя съела на 4 конфеты меньше, чем Таня. Кто съел больше конфет, Катя или Оля, и на сколько?
- 5) Реши примеры:  $7 \cdot 9$ ,  $63:7$ ,  $63:9$ ,  $173 + 238$ ,  $567 - 59$ .

Дополнительные задачи.

- 1) Винни-Пуху подарили в день рождения бочонок с медом массой 7 кг. Когда Винни-Пух съел половину меда, то бочонок с оставшимся медом стал иметь массу 4 кг. Сколько килограммов меда было сначала в бочонке?
- 2) Из куска проволоки согнули квадрат со стороной 6 см. Затем разогнули проволоку и согнули из нее треугольник с равными сторонами. Какова длина стороны треугольника?



## РАЗДЕЛ I

- 44 У Пети было 2 коробки. В одну из них он спрятал новогодний подарок для папы. На 1-й коробке Петя написал: «ПОДАРОК ЗДЕСЬ», на 2-й: «В ЭТИХ КОРОБКАХ НЕТ ПОДАРКА». Папе он объяснил, что в одной из коробок лежит подарок, а надписи либо обе истинны, либо обе ложны. В какой коробке подарок?
- 45 Реши задачу.  
Из книги выпал ее кусок, первая страница куска имеет номер 387, а номер последней состоит из тех же цифр, но записанных в другом порядке. Сколько страниц выпало из книги?
- 46 На одном листке бумаги нарисуй треугольник, на втором круг, на третьем квадрат. В каком порядке могут располагаться эти фигуры на прямой? Перекладывая бумажки, делай рисунки. Сколько всего вариантов расположений получилось?
- 47 Реши задачи.  
1) Периметр треугольника равен 62 см. Известны длины двух сторон этого треугольника: 23 см и 19 см. Найди длину третьей стороны треугольника.  
2) Периметр четырехугольника равен 75 см. Длины трех сторон этого четырехугольника: 24 см, 18 см и 16 см. Найди длину четвертой стороны этого четырехугольника.  
3) Периметр прямоугольника равен 80 см. Длина одной из его сторон равна 30 см. Найди длины остальных сторон этого прямоугольника.
- 48 Реши задачу.  
Лена, Оля и Таня участвовали в беге на 100 м. Лена прибежала к финишу на 2 с раньше Оли, а Оля — на 1 с позже Тани. Кто прибежал раньше, Таня или Лена, и на сколько секунд?
- 49 Дочерти каждую фигуру рисунка 7 так, чтобы она имела ось симметрии.

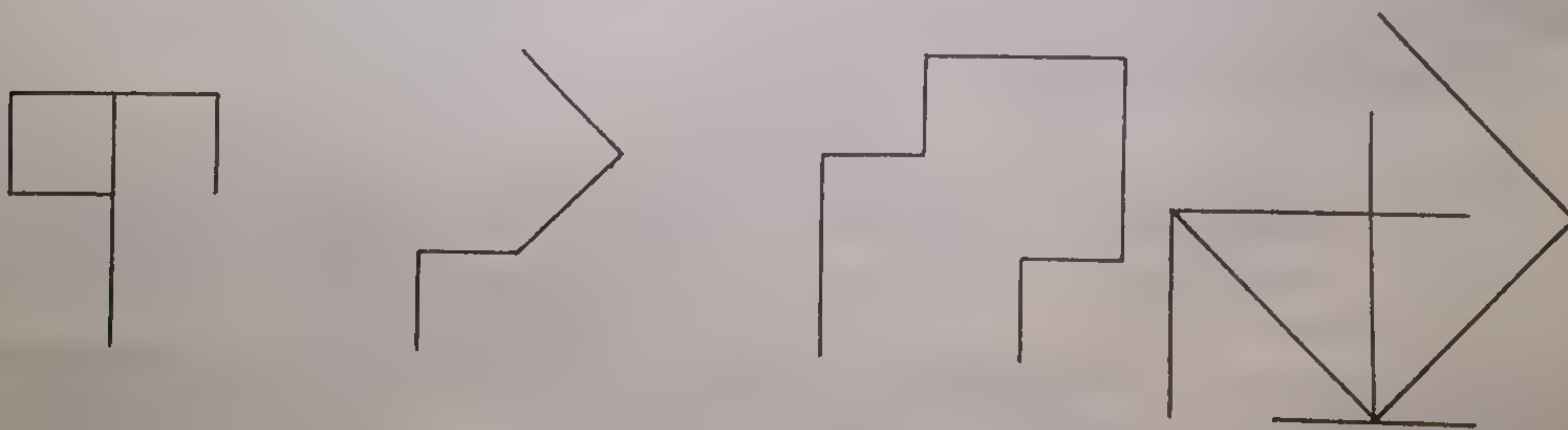


Рис. 7



- 50 Как могут располагаться на плоскости отрезок и луч, отрезок и прямая? Сделай чертежи.
- 51 Реши задачу.  
Периметр прямоугольника равен 82 см. Длина одной из его сторон равна 21 см. Найди длины остальных сторон этого прямоугольника.
- 52 Реши задачу.  
Муравьишка был в гостях в соседнем муравейнике. Туда он шел пешком, а обратно ехал. Первую половину пути он ехал на Гусенице — ехал в 2 раза медленнее, чем шел пешком. А вторую половину пути он ехал на Кузнечике — ехал в 5 раз быстрее, чем шел пешком. На какой путь Муравьишка затратил времени меньше: в гости или обратно?
- 53 Реши задачу.  
Карлсон съел яблоко, грушу и персик. В каком порядке он мог их есть, если каждый фрукт Карлсон ел отдельно? Перечисли все способы.
- 54 Выполни самостоятельную работу.
- 1) В классе 30 человек. В диктанте Витя Малеев сделал 12 ошибок, а остальные не больше. Докажи, что по крайней мере 3 ученика сделали ошибок поровну, считая и ноль ошибок.
  - 2) Найди два двузначных числа, у которых сумма и разность оканчиваются одной и той же цифрой.
  - 3) Говорят, что Тортила отдала золотой ключик Буратино не так просто, как рассказывал А. Н. Толстой, а вынесла три коробочки: красную, синюю и зеленую. На красной коробочке было написано: «Здесь лежит золотой ключик», на синей — «Зеленая коробочка пуста», а на зеленой — «Здесь сидит гадюка». Тортила прочла надписи и сказала: «Действительно, в одной коробочке лежит золотой ключик, в другой — гадюка, а третья пуста, но все надписи неверны». Где же лежит золотой ключик?
- 55 Как могут располагаться на плоскости две прямых? Сделай чертежи.
- 56 Реши задачу.  
В темноте Оля увидела 6 пар кошачьих глаз. Сколько пар ног у этих кошек?
- 57 Реши задачу.  
Как-то в воскресенье Карлсон, Малыш и Фрекен Бок съели 100 ватрушек. Фрекен Бок съела 7 ватрушек, Карлсон — в 9 раз больше. Сколько ватрушек съел Малыш?



58 Реши задачу.

Сколько всего двузначных чисел можно составить из цифр 1, 2, 3 при условии, что цифры в записи каждого числа не повторяются? Перечисли все эти числа и найди их сумму.

59 Реши задачу.

Три обезьянки — Чи-чи, То-то и Лу-лу — залезли на пальму. То-то забралась на 8 метров выше, чем Чи-чи, а Лу-лу на 5 метров ниже, чем То-то. Кто залез выше, Лу-лу или Чи-чи, и на сколько?

60 Реши задачу.

В четырехугольнике длина одной стороны равна 10 см, другая сторона в 4 раза больше первой, длина третьей стороны на 26 см меньше, чем длина первой и второй сторон вместе, длина четвертой стороны на 4 см больше длины третьей стороны. Найди периметр этого четырехугольника.

61 Сколько трехзначных чисел можно составить из трех различных не равных нулю цифр? Зависит ли результат от того, какие именно цифры мы берем? Укажи какой-нибудь способ перебора трехзначных чисел, при котором ни одно число не может быть пропущено. Изменится ли число вариантов, если одна из цифр — ноль?

62 На шоссе начерчен координатный луч. На числе 4 стоит Чебурашка (см. рис. 8). Чтобы прийти к Гене, он должен пройти 5 единичных отрезков вправо. На каком числе стоит Гена? Старуха Шапокляк находится на таком же расстоянии от Чебурашки, как и Гена, но только с левой стороны. Перечерти рисунок 8 в тетрадь и покажи, где стоит Шапокляк. Что общего между точкой, где она стоит, и точкой с координатой (1)?



Рис. 8

Запишем вопросы задачи в наших обозначениях и в виде примеров:

$$Ч(4) \xrightarrow{+5} Г(?) \quad 4 + 5 = ?$$

$$Ч(4) \xrightarrow{-5} Ш(?) \quad 4 - 5 = ?$$

Что за числа стоят слева от нуля? Где еще возможно «движение» от нуля в разные стороны? Почему на вопрос: «Сколько градусов?» — и зимой и летом можно ответить: «20»? Просто зимой 20 градусов мороза, а летом —



тепла. На какое бы число попала Шапокляк, если бы на шоссе был начерчен не координатный луч, а термометр? На уроках истории мы узнаем, что время тоже отсчитывается от «нуля» в разные стороны. Вместо градусов мороза у времени старая эра, а вместо градусов тепла — новая. Математики решили называть числа слева от нуля отрицательными, а справа от нуля — положительными. Перед отрицательными числами ставится «—». Итак, Шапокляк стоит на числе минус один ( $-1$ ).  $Ч(4) \xrightarrow{-5} Ш(-1) \quad 4-5=-1$ . Теперь мы работаем не на координатном луче, а на координатной прямой!

- 63 Начерти числовую прямую. Отметь на ней числа от  $-5$  до  $5$ . Реши примеры, пользуясь числовой прямой:  $4-7$ ,  $-4+5$ ,  $3-6$ ,  $1+4$ ,  $-5+3$ ,  $5-9$ .
- 64 Саша отметил какое-то число на числовой прямой. Дима отметил число, противоположное Сашиному. Чье число больше, если Сашино число отрицательное?
- 65 Реши задачи.
- 1) В треугольнике известны длины сторон:  $4$  см,  $7$  см и  $6$  см. Найди периметр.
  - 2) Длина стороны квадрата равна  $2$  см. Найди периметр этого квадрата.
  - 3) В прямоугольнике длины сторон равны  $4$  см и  $7$  см. Найди периметр.
  - 4) В прямоугольнике длина одной стороны  $7$  см, другая сторона в  $3$  раза больше. Найди периметр этого прямоугольника.
  - 5) Периметр квадрата равен  $8$  см. Найди длины сторон этого квадрата.
  - 6) Периметр треугольника равен  $18$  см. Известны длины двух сторон:  $6$  см и  $5$  см. Найди длину третьей стороны этого треугольника.
  - 7) В треугольнике длина одной стороны равна  $5$  см. Длина второй стороны на  $2$  см меньше, а длина третьей стороны в  $2$  раза больше длины второй стороны. Найди периметр треугольника.
  - 8) Периметр прямоугольника равен  $60$  см. Длина одной из его сторон равна  $10$  см. Найди длины остальных сторон этого прямоугольника.
  - 9) Из проволоки согнули треугольник, у которого все стороны были равны. Потом разогнули проволоку и согнули из нее квадрат. Длина стороны квадрата равна  $6$  см. Найди длину стороны треугольника.
- 66 Реши задачу.  
В магазин привезли  $223$  литра масла в бидонах по  $10$  и  $17$  литров. Сколько было бидонов?
- 67 Реши задачу.  
К шести квартирам есть  $3$  ключа. Каждый ключ подходит к двум квартирам, но неизвестно, к каким именно. Укажи наиболее экономичный способ подбора ключей. Сколько попыток в худшем случае надо сделать, чтобы подобрать ключи ко всем квартирам?



- 68 Реши задачу.  
Как гирями в 1, 2, 4, 8, 16 г уравновесить груз, который весит 23 г. Какой груз нельзя уравновесить этими гирями? (С грузом гири класть нельзя.)
- 69 Начерти числовую прямую. Отметь на ней числа от  $-5$  до  $5$ . Подбери верные числа, пользуясь числовой прямой:  $-4 + ? = 5$ ,  $5 - ? = -3$ .
- 70 Реши задачи.
- 1) На отрезке АВ отмечена точка С. Длина отрезка АВ равна 6 см, а длина отрезка АС равна 2 см. Найди длину отрезка СВ.
  - 2) На отрезке CD отмечена точка К. Длина отрезка КD равна 3 см, а длина отрезка CD равна 5 см. Найди длину отрезка СК.
  - 3) На отрезке NM отмечена точка Р. Длины отрезков NP и PM равны 3 см и 4 см. Найди длину отрезка NM.
  - 4) Отрезок KL пересекает отрезок EF в точке Н. Длина отрезка КН равна 2 см, а длина отрезка KL равна 5 см. Найди длину отрезка HL.
  - 5) На отрезке АВ отметь точки С и D. Сколько всего получилось отрезков? Перечисли их.
- 71 Есть песочные часы на 3 мин и 7 мин. Как сварить яйцо ровно за 4 мин?
- 72 Реши задачу.  
Илья Муромец, Добрыня Никитич и Алеша Попович вступили в бой с несколькими великанами. Каждый великан получил по 3 удара богатырскими палицами, в результате чего все великаны обратились в бегство. Больше всего ударов нанес Илья Муромец — 7, меньше всего Алеша Попович — 3. Сколько всего было великанов? Сколько ударов нанес Добрыня Никитич?
- 73 Заменяй «?» числами:  $A(2) \xrightarrow{?} B(-4)$ ;  $C(6) \xrightarrow{+17} D(?)$ .
- 74 Реши задачу.  
Чтобы узнать, что подарила Наташа своей младшей сестренке, Свете, надо ответить на вопросы, заменить числа буквами полного алфавита и составить из полученных букв слово. (Число — это номер буквы в алфавите.)  
В одном лесу жили 5 ежей, 2 ежихи и много ежат. Как-то в погожий день 5 ежей нашли по 5 грибов каждый. 2 ежихи раздобыли на 3 гриба больше, чем все ежи вместе, и поделили свою «добычу» пополам. А ежата нашли на 20 грибов меньше, чем все ежи и ежихи вместе.  
Сколько грибов нашли 5 ежей?  
По сколько грибов досталось каждой ежихе?  
Сколько грибов нашли ежата?  
Так что же подарила Наташа сестре?



- 75 Начерти 2 отрезка так, чтобы один был длиннее другого на 2 см, а сумма длин этих отрезков была бы равна 14 см.
- 76 Реши задачу.  
6 иностранцев говорят на французском и английском языках. Трое из них говорят только на французском, двое — только на английском. Сколько иностранцев говорят сразу на двух языках?
- 77 Реши задачу.  
Вдоль шоссе начерчена координатная прямая. Длина одного единичного отрезка равна 2 метрам. Все двигаются только вдоль координатной прямой. На числе 3 стоят Гена и Чебурашка. Они одновременно пошли в разные стороны и одновременно остановились. Гена прошел в 2 раза большее расстояние, чем Чебурашка, и оказался на числе 11. На каком числе оказался Чебурашка? Сколько метров прошел Чебурашка? Кто из них шел быстрее и во сколько раз? Кто из них шел медленнее и во сколько раз?
- 78 Реши задачу.  
К однозначному числу приписали такую же цифру. Во сколько раз увеличилось число?
- 79 Реши задачу.  
В семье несколько детей. Один из них говорит: «У меня один брат и одна сестра», другой говорит: «У меня нет ни одного брата». Сколько детей в этой семье и кто они?
- 80 Сколькими способами можно переставить 3 различные буквы, 3 различные цифры, 3 человек в ряду, 3 книжки на полке? А сколькими способами можно переставить 4 различных предмета — А, В, С, D?
- 81 Сколько всего можно составить четырехзначных чисел, сумма цифр которых равна 3? Перечисли эти числа.
- 82 Реши задачу.  
Юля съела сегодня 5 конфет — половину всего, что ей подарили. Сколько конфет подарили Юле?
- 83 Реши задачу.  
Синдбад-мореход попал на остров. На нем живут только правдолюбы (они всегда говорят правду) и лгуны (они всегда лгут). Синдбада сопровождал проводник — житель этого острова. Вскоре они увидели еще одного жителя острова. Синдбад послал проводника узнать, кто этот житель — правдолюб или лгун. Проводник вернулся и сказал, что тот говорит, что лгун. Кто был проводник — правдолюб или лгун?



84 Убери 4 палочки (см. рис. 9), чтобы осталось 5 одинаковых квадратов.

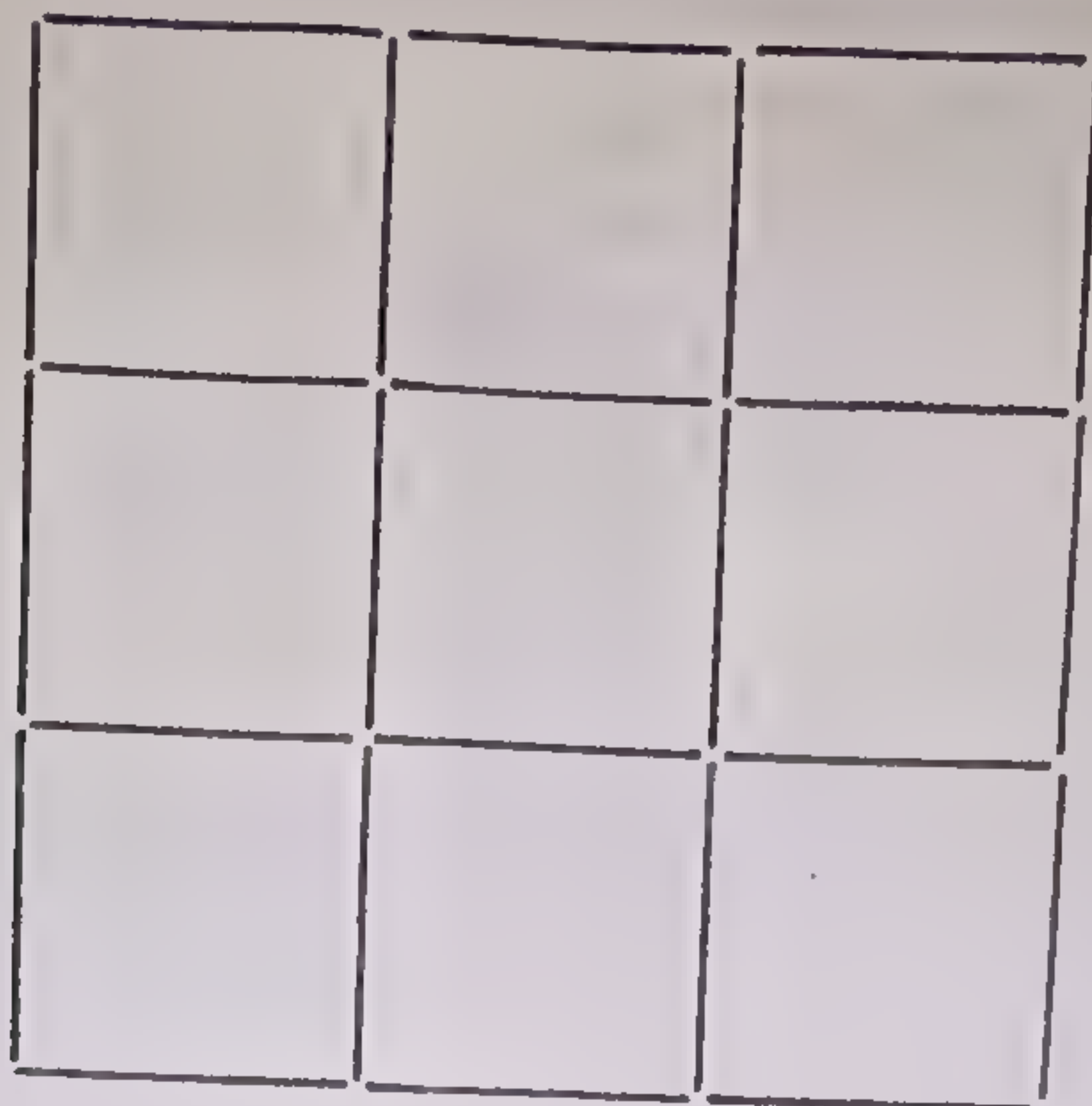


Рис. 9

85 На одной чашке весов лежит кирпич, а на другой — половина такого же кирпича и гиря в 1 кг. Весы находятся в равновесии. Сколько весит кирпич?

86 Реши задачи.

Вдоль шоссе начерчена координатная прямая. Длина одного единичного отрезка равна 2 метрам. Все действующие лица двигаются только вдоль координатной прямой.

- 1) На числе 0 стоят Незнайка и Торопыжка. Они пошли в разные стороны и прошли равные расстояния. Незнайка пришел на число 4. На какое число пришел Торопыжка? Сколько метров прошел Незнайка? Сколько метров прошел Торопыжка?
- 2) На числе 0 встретились собака и кошка. Кошка побежала от собаки и остановилась на числе 24. Собака побежала от кошки в другую сторону и пробежала в 2 раза большее расстояние. На каком числе оказалась собака? Сколько метров она пробежала?
- 3) На числе 9 стоят Малыш и Карлсон. Они пошли в разные стороны и прошли равные расстояния. Малыш пришел на число 29. На какое число пришел Карлсон? Сколько метров прошел Малыш? Сколько метров прошел Карлсон?
- 4) На числе 7 стоят Степашка и Филя. Они пошли в разные стороны и прошли равные расстояния. Степашка пришел на число —10. На какое число пришел Филя? Сколько метров прошел Степашка? Сколько метров прошел Филя?
- 5) На числе 4 стоят Гена и Чебурашка. Они одновременно пошли в разные стороны и одновременно остановились. Гена прошел в 3 раза



- большее расстояние, чем Чебурашка, и оказался на числе 37. На каком числе оказался Чебурашка? Кто из них шел быстрее и во сколько раз? Кто из них шел медленнее и во сколько раз?
- 6) На числе 0 стоят Незнайка и Торопыжка. Они пошли в разные стороны и прошли равные расстояния. Незнайка пришел на число  $a$ . На какое число пришел Торопыжка?
- 7) На числе 5 стоят Незнайка и Торопыжка. Они пошли в разные стороны и прошли равные расстояния. Незнайка пришел на число  $a$ . На какое число пришел Торопыжка?
- 8) На числе  $d$  стоят Незнайка и Торопыжка. Они пошли в разные стороны и прошли равные расстояния. Незнайка пришел на число  $a$ . На какое число пришел Торопыжка?
- 87 Сколькими способами можно переставить три буквы, если две из них одинаковые?
- 88 Реши задачу.  
Вдоль шоссе начерчена числовая прямая. Длина одного единичного отрезка равна половине метра. Все двигаются только вдоль числовой прямой. На числе 4 стоял Чиполлино, потом он прошел 6 единичных отрезков влево. На какое число пришел Чиполлино? Сколько метров он прошел?
- 89 Реши задачу.  
Трое рыбаков поймали 75 окуней и стали варить уху. Когда один рыбак дал 8 окуней, другой 12, а третий 7, то окуней у них осталось поровну. Сколько окуней поймал каждый рыбак?
- 90 Начерти всевозможные четырехугольники, у которых одна пара противоположных сторон параллельны, а вторая может располагаться как угодно. Удовлетворяет ли квадрат такому условию? Любой ли такой четырехугольник является квадратом? Попробуй дать определение прямоугольника, квадрата, параллелограмма, ромба, трапеции.
- 91 Какая часть фигуры закрашена? (См. рис. 10.)  
О чем нам говорят слова «пятая», «седьмая»?  
На какой вопрос они отвечают?



Рис. 10



Какая часть фигур *рисунка 11* закрашена? О чем нам говорят слова «пятых», «седьмых»? На какой вопрос они отвечают? Сравни предложения: «Две красные ручки», «Две пятых части». Слово «две» отвечает на вопрос «сколько» — это количественное числительное, которое показывает, сколько предметов мы берем. В первом случае мы берем несколько ручек, во втором — несколько частей. Какие ручки мы берем? Синие. Какие части мы берем? Пятые, т. е. берем две части, полученные при делении целого на пять равных частей. Можно поставить вопрос «сколько» и ко всей дроби. Действительно, если пирог разрезан на пять кусков, мы можем спросить: «СКОЛЬКО тебе дать?». Ответ может быть: «Два куска», т. е. в данном случае «две пятых части пирога».

Сама дробь «две пятых», «три седьмых»... хорошо нам показывает, СКОЛЬКО частей мы взяли (первое слово) и КАКИХ частей (второе слово). Первое слово, отвечающее на вопрос СКОЛЬКО (количественное числительное), называется ЧИСЛИТЕЛЕМ дроби, а второе слово, показывающее, КАКИЕ части мы берем, называется ЗНАМЕНАТЕЛЕМ дроби. Дробь «две пятых» записывают  $\frac{2}{5}$ ; 2 — числитель дроби, 5 — знаменатель дроби.



Рис. 11

- 92 Нарисуй в тетради круглый циферблат. Делая рисунки, ответь на вопросы:
- сколько минут в  $\frac{1}{2}$  часа?
  - сколько минут в  $\frac{1}{4}$  часа?
  - сколько минут в  $\frac{3}{4}$  часа?
  - какую часть часа составляют 15 минут?
  - какую часть часа составляют 20 минут, 40 минут?
  - сколько минут в  $\frac{1}{6}$  часа?
  - какую часть часа составляет 1 минута?

- 93 Какая часть фигур *рисунка 12* закрашена?

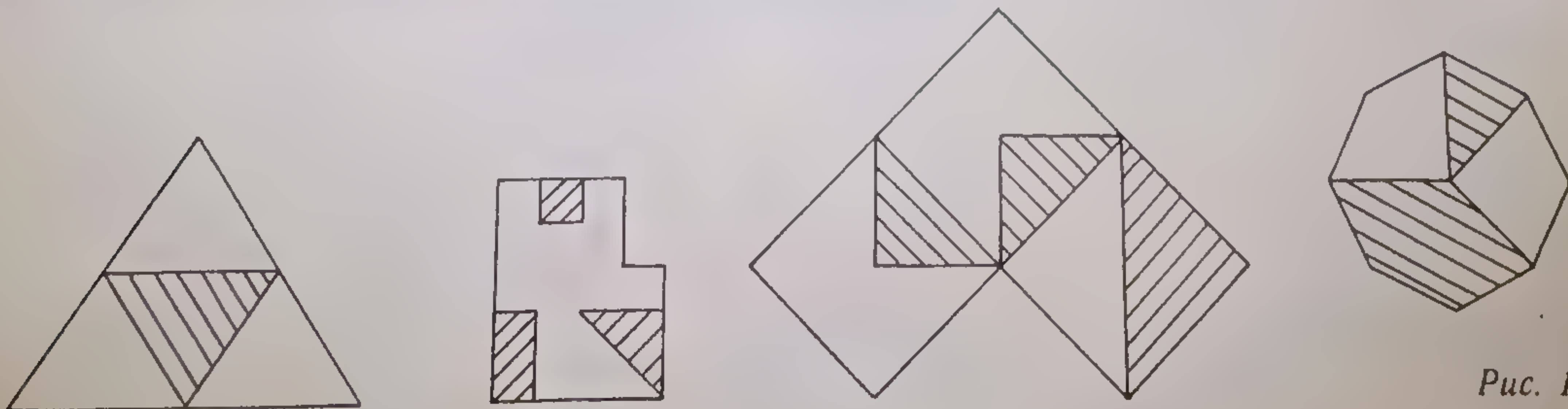


Рис. 12



- 94 Реши задачи.
- 1) На день рождения Тане подарили 20 шоколадных конфет. В первый день она съела  $\frac{1}{4}$  всех конфет. Сколько конфет Таня съела в первый день?
  - 2) Буратино нашел 15 золотых монет.  $\frac{2}{3}$  всех монет он закопал на Поле чудес. Сколько монет осталось у Буратино.
  - 3) В классе 20 учеников.  $\frac{1}{5}$  всех ребят занимаются плаванием, а  $\frac{3}{5}$  — музыкой. Сколько человек занимаются плаванием, а сколько музыкой?
  - 4) Гена и Чебурашка собирали кузнечиков. Всего они нашли 10 кузнечиков.  $\frac{1}{5}$  всех кузнечиков нашел Чебурашка. Сколько кузнечиков нашел Гена?
- 95 Реши задачу.
- У Васи денег ровно на один пирожок. На 2 пирожка ему не хватает 1 рубля. Сколько денег у Васи?
- 96 Реши задачу.
- Петя и Ваня забивали гвозди: кто больше забьет гвоздей за 10 минут. Вдвоем они забили 30 гвоздей. Треть всех гвоздей забил Петя. Сколько гвоздей забил Ваня? Кто выиграл?
- 97 Реши задачу.
- Незнайка начертил три прямых. На каждой из них отметил 3 точки. Всего Незнайка отметил 6 точек. Покажи, как он это сделал.
- 98 Реши задачу.
- Пришел Иван-царевич в подземелье к Кашею Бессмертному Василису Прекрасную освобождать. В подземелье три темницы. В одной из них томится Василиса, в другой расположился Змей Горыныч, а третья темница — пустая. На дверях есть надписи, но все они ложные. На 1-й темнице написано: «Здесь Василиса Прекрасная», на 2-й темнице: «Темница З не пустая», на 3-й темнице: «Здесь Змей Горыныч». В какой же темнице Василиса?
- 99 Реши задачу.
- Дима, Юля и Миша пускали мыльные пузыри. У Миши получилось 10 пузырей, у Юли — в 2 раза больше, а у Димы на 10 пузырей больше, чем у Миши и Юли вместе. Сколько всего пузырей получилось? Какую часть от всех пузырей составляют Мишины пузыри?
- 100 Реши задачу.
- Пошел было Иван-царевич куда глаза глядят искать Василису Прекрасную, похищенную Кашеем, как навстречу ему Леший. «Знаю, — говорит, — я дорогу в Кашеево царство, случалось, ходил туда. Шел я четыре



дня и четыре ночи. Первые день и ночь — прямой дорогой на север, и прошел я треть пути. Потом повернул на запад и продирался лесом сутки и прошел вдвое меньше. Еще треть всего пути прошел за третьи сутки лесом, уже на юг, и вышел на прямую дорогу, ведущую на восток. Прошагал я по ней за сутки сто верст и попал в Кашеево царство. Ты ходок такой же резвый, как и я, иди, Иван-царевич, глядишь, на пятый день будешь в гостях у Кашея». Сколько верст прошел Леший? Следует ли повторять его маршрут?

101 Реши задачи.

- 1) За четыре урока Сергей Владимирович поставил 18 двоек и 15 пятерок. За первый урок он поставил  $\frac{1}{6}$  всех двоек и  $\frac{2}{3}$  всех пятерок. Сколько пятерок и сколько двоек поставил Сергей Владимирович за первый урок?
- 2) Длина  $[AB]$  равна 8 см. Найди длину  $\frac{1}{4}$  этого отрезка.
- 3) Длина  $\frac{1}{5}$   $[MN]$  равна 2 см. Найди длину этого отрезка.
- 4) Длина отрезка  $CD$  равна 20 см. Длина отрезка  $EF$  равна  $\frac{1}{4}$  длины отрезка  $CD$ . Найди длину отрезка  $EF$ .
- 5) На отрезке  $ST$  отмечена точка  $K$ . Длина отрезка  $ST$  равна 7 см, а длина отрезка  $SK$  равна 4 см. Найди длину отрезка  $KT$ .

102 Реши задачу.

В треугольнике длина одной стороны равна 7 см, длина второй стороны на 4 см больше, а длина третьей — в 3 раза меньше, чем длина первой и второй вместе. Найди периметр этого треугольника.

103 Реши задачу.

Аня, Боря, Вера и Гена — лучшие лыжники школы. На районные соревнования надо выбрать из них троих. Сколькими способами можно это сделать?

104 Реши задачу.

Карлсону подарили 80 порций мороженого. За первый час он съел  $\frac{1}{4}$  всех порций, а за второй час — все остальное. Сколько порций мороженого Карлсон съел за первый час; за второй час?

105 Квадратный лист бумаги разрежь на две неравные части, а затем из них сложи треугольник. Начерти, как это можно сделать.

106 Реши задачи.

- 1) В книге 20 страниц. В первый день Катя прочитала  $\frac{2}{5}$  книги. Сколько страниц она прочитала?
- 2) Вася съел 3 конфеты —  $\frac{1}{4}$  от того, что у него было. Сколько конфет было у Васи?



- 107 На одной планете люди ходят только парами, причем один человек в паре всегда говорит правду, а другой всегда лжет. Случайно залетевший на эту планету путешественник спросил одного человека из пары: «Куда я попал?». — «Вы на планете, где все говорит правду», — был ответ. Тогда путешественник спросил его спутника: «Как тебя зовут?». — «Джон». Правда ли это?
- 108 Как могут располагаться на плоскости две окружности? Сделай чертежи.
- 109 Реши задачу.  
На весах взвешивали бокалы (б), чашки (ч), бутылки (бт) и кувшины (к).  
2 бокала и 1 чашка весят столько же, сколько 2 кувшина; 1.  $2б + 1ч = 2к$ ;  
2.  $5ч = 2бт + 1к$ ; 3.  $3к + 2бт = 5б$ . Сколько бокалов, чашек и бутылок весят 3 кувшина?
- 110 Детали вдвинуты сверху (см. рис. 13). В каком порядке их укладывали?

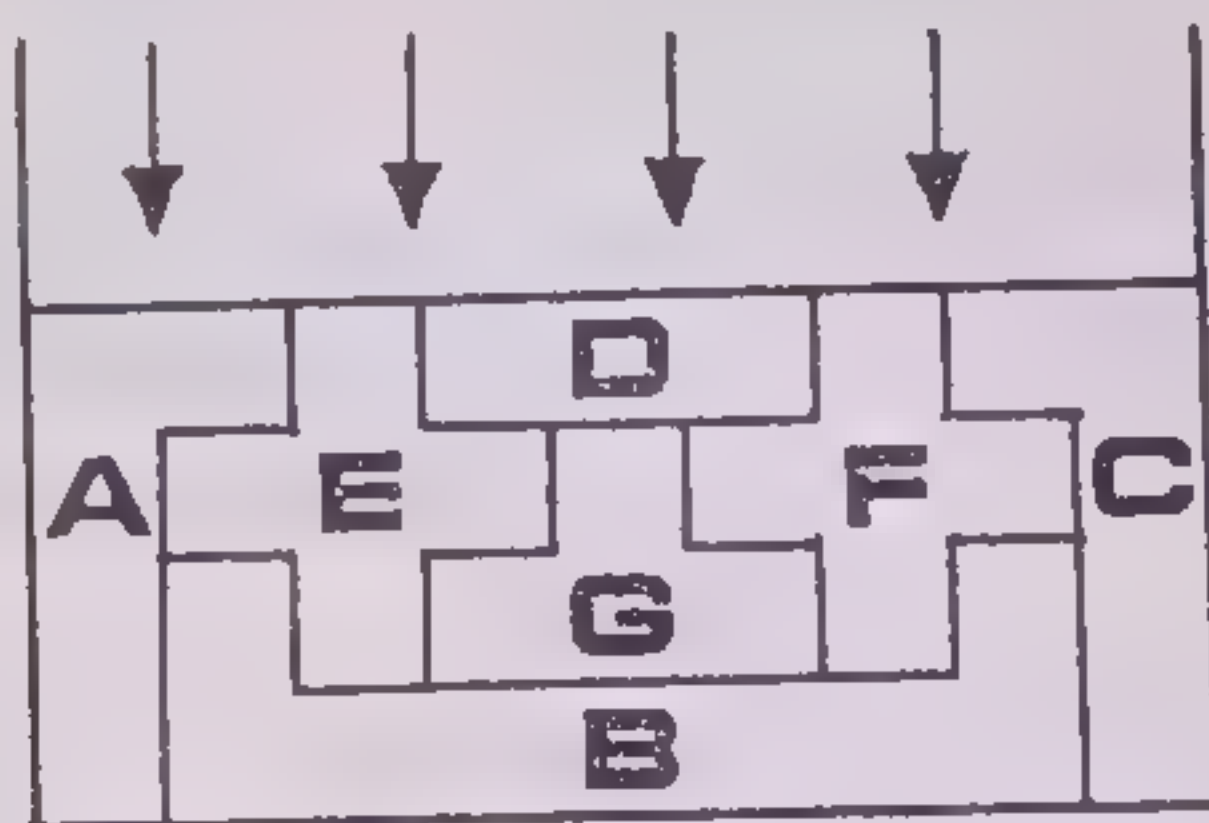


Рис. 13

- 111 Реши задачу из папируса Ринда (папирус Ринда — фрагмент другого, более древнего египетского труда по математике, относящегося примерно к 3-му тысячелетию до н. э.).  
Некий математик насчитал на выгоне 70 коров. «Какую долю от всего стада составляют эти коровы?» — спросил математик у пастуха. «Я выгнал  $\frac{2}{3}$  от трети всего стада», — отвечал пастух. Сколько всего коров в стаде?
- 112 Выполни контрольную работу № 2.

Вариант 1.

- 1) Начерти числовую прямую. Отметь на ней числа от  $-6$  до  $6$ . Вычисли:  
 $5-8$ ,  $4-7$ ,  $2-6$ ,  $-3+8$ ,  $-3-2$ .
- 2) Реши задачу: Вася нашел 10 орехов.  $\frac{1}{5}$  всех орехов он отдал Пете. Сколько орехов Вася отдал Пете? Сколько орехов осталось у Васи?
- 3) Найди множество решений неравенств и уравнений;  

$$\begin{array}{lll} X < 10, & X + 27 = 95, & 5 \cdot Y = 30, \\ Y < 2, & 30 - X = 20, & 10 : Z = 2. \end{array}$$



4) Реши задачу.

Ребята поплыли на остров на двух лодках и пяти байдарках. В каждой лодке поместились 4 человека, а в каждой байдарке — 3 человека. Сколько всего ребят отправились на остров?

Вариант 2.

1) Начерти координатную прямую. Отметь на ней числа от  $-6$  до  $6$ .  
Вычисли:  $5-8$ ,  $4-7$ ,  $2-6$ ,  $-3+8$ ,  $-3-2$ .

Замени «?» числами:  $A(2) \xrightarrow{?} B(-3)$ ,  $C(-3) \xrightarrow{+9} (?)$

2) Реши задачи с пояснениями.

а) Зина летом посадила 40 косточек от слив. В июне она посадила  $\frac{3}{10}$  всех косточек, а в июле — на 7 косточек больше. Сколько косточек посадила Зина в июне, сколько в июле и сколько в августе?

б) Сегодня Карлсон съел 10 пирожных —  $\frac{1}{5}$  всего, что у него было. Сколько всего пирожных было у Карлсона?

3) Найди множество решений неравенств и уравнений:

$$X < 8, \quad Y < 0, \quad X - 95 = 5, \quad Y \cdot 4 = 36, \quad 45 : Z = 9.$$

4) Реши задачу.

Длина стороны квадрата равна 5 см. Этот квадрат разрезали на маленькие квадратики, длины сторон которых равны 1 см. Из маленьких квадратиков сложили полоску. Какой длины получилась полоска?

Дополнительная задача для вариантов 1, 2.

В бочке 18 литров бензина. Имеются два ведра объемом по 7 литров, в которые нужно налить по 6 литров бензина. Кроме того, есть черпак объемом 4 литра. Как можно осуществить разлив?

113 Реши задачу.

Мой знакомый пингвин за 1 час съедает 20 порций мороженого. Все его многочисленные родственники едят мороженое с такой же скоростью. Сколько их должно быть, чтобы за 1 час было съедено: а) 60, б) 75 порций?

114 Фигура (см. рис. 14) состоит из 12 одинаковых квадратов. Сколько всего квадратов в этой фигуре? Перечерти ее в тетрадь и раздели на четыре равные по площади и по форме части. (Делить можно ломаными линиями.)

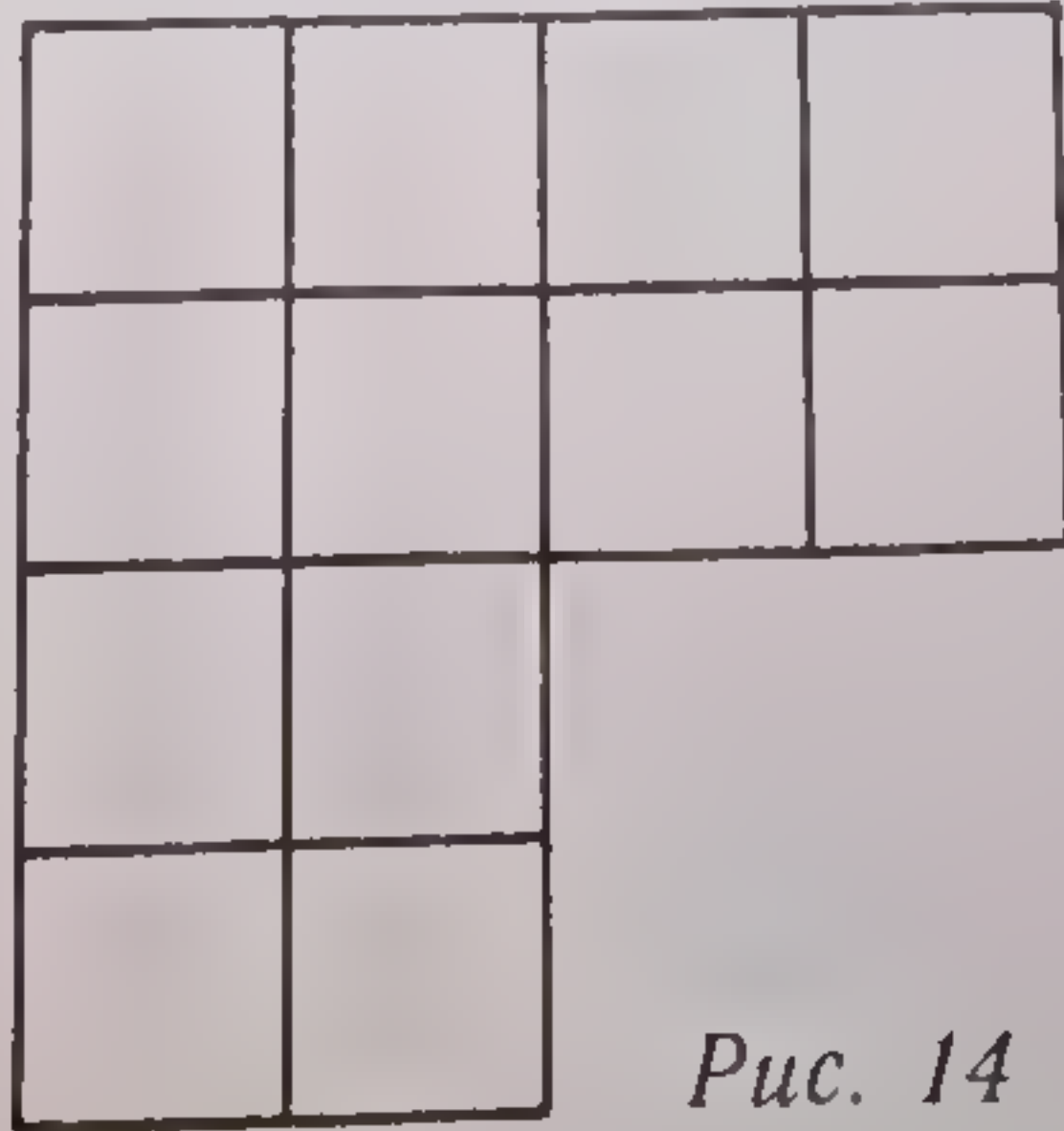


Рис. 14



115 Реши задачу Пифагора Самосского ( $\approx 580$ —501 гг. до н. э.). Поликрат спросил на пиру у Пифагора, сколько у того учеников. «Половина моих учеников изучает прекрасную математику, четверть исследует тайны вечной природы, седьмая часть молча упражняет силу духа, храня в сердце учение. Добавь еще к ним трех юношей, из которых Теон превосходит прочих своими способностями. Столько учеников веду я к рождению вечной истины». Сколько же?

116 Решим уравнение  $X + 6 = 57$  двумя способами.

1) Было несколько предметов, к ним положили еще 6, всего оказалось 57 (см. рис. 15).

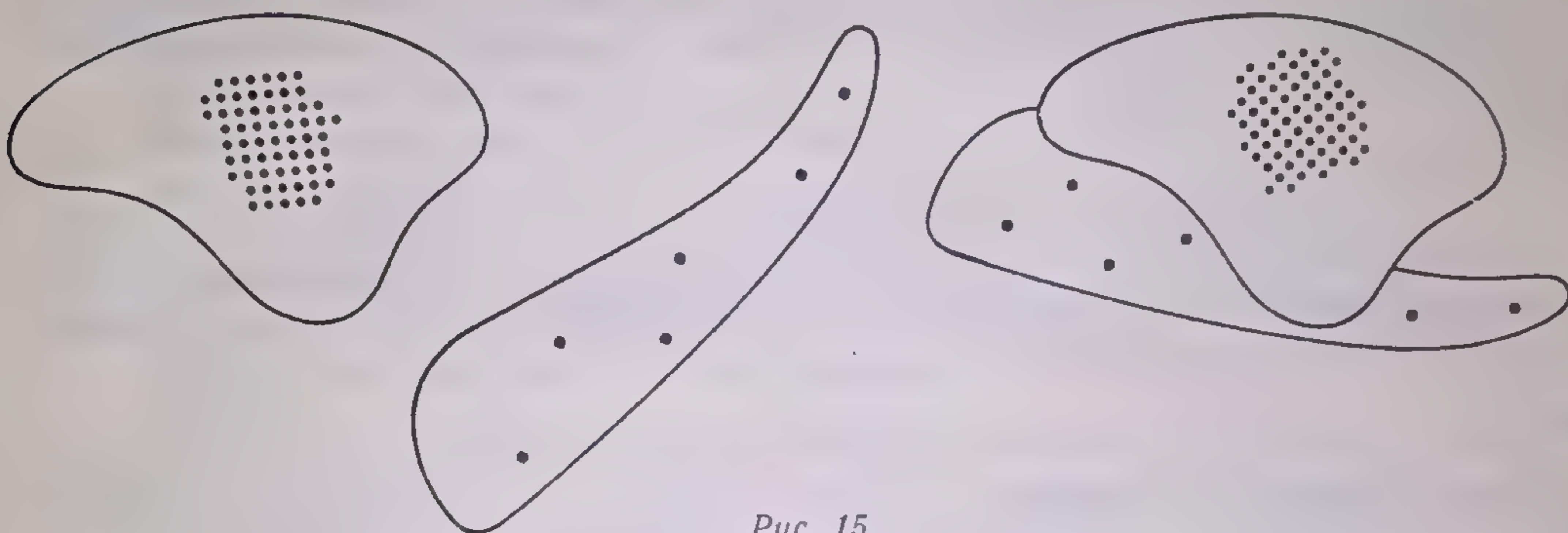


Рис. 15

Будем показывать это таким чертежом (см. рис. 16).

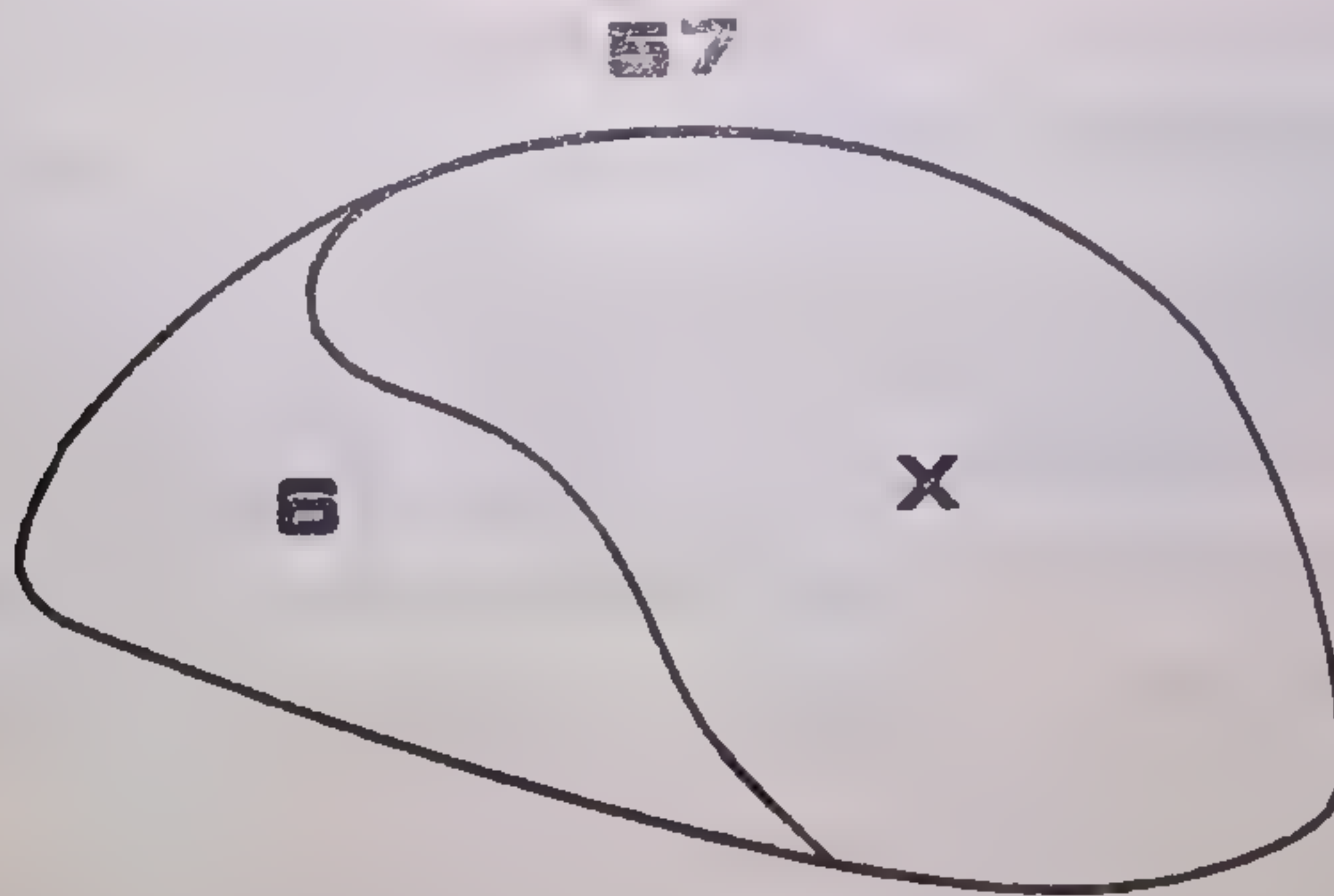


Рис. 16

Т. е. в одном множестве  $X$  элементов, в другом — 6, множества не пересекаются, и в их объединении 57 элементов. Сколько элементов в первом множестве?



- 2) От некоторого числа на координатной прямой отошли на 6 единичных отрезков вправо и оказались на числе 57. Какое это число (см. рис. 17)?



Рис. 17

Двумя способами решите уравнения:  $17 + y = 97$ ,  $x - 19 = 50$ ,  
 $98 - p = 86$ ,  $x + 76 = 114$

(№ 116 и 129 рассчитаны на учащихся, занимающихся в 1-м классе по традиционным учебникам и не знакомых с такими способами решений уравнений.)

- 117 Реши задачу.  
 Попрыгунья-Стрекоза половину времени каждых суток красного лета спала, третью часть времени каждых суток танцевала, шестую часть — пела. Остальное время она готовилась к зиме. Сколько часов в сутки Стрекоза готовилась к зиме?
- 118 Как с помощью 5-литрового бидона и 3-литровой банки набрать на берегу реки ровно 4 литра воды?
- 119 Напиши число, состоящее из 11 тысяч, 11 сотен и 11 единиц.
- 120 Реши задачу.  
 Мальчик поймал 20 ершей и окуней, причем окуней в 3 раза меньше, чем ершей. Сколько он поймал ершей?
- 121 а) Найди значение буквенного выражения  $a + 7$ , если  $a = 4$ ;  
 б) найди значение выражения  $a + b$ , если  $a = 4$ ,  $b = 7$ ;  
 в) найди значение выражения  $a + b$ , если  $a = 4$ ,  $b \in \{7, 9\}$ ;  
 г) найди значение выражения  $a + b$ , если  $a \in \{4, 11\}$ ,  $b \in \{7, 9\}$ .
- 122 Найди значение выражений  $a + b \cdot c$ ,  $(a + b) \cdot c$ , если  $a = 4$ ,  $b = 5$ ,  $c = 2$ .
- 123 Реши задачу.  
 Возраст старика Хоттабыча записывается числом с разными цифрами. Известно: а) если первую и последнюю цифры зачеркнуть, то получится двузначное число, сумма цифр которого равна 13. Причем оно будет наибольшим из всех двузначных чисел с суммой цифр 13; б) первая цифра больше последней в 4 раза. Сколько лет Хоттабычу?



- 124 Реши задачу.  
Крябод съел 37 крябок, а крябоетята вместе съели на 17 крябок меньше. Сколько было крябоетят, если каждый крябоетенос съел по пять крябок?
- 125 Реши задачу.  
Имеется 9 монет одинакового достоинства. Известно, что 8 из них имеют одинаковый вес, а одна — фальшивая — немного легче остальных. Требуется при помощи двух взвешиваний на чашечных весах без гирь выделить фальшивую монету. (Вначале попробуй найти одну фальшивую монету из трех при помощи одного взвешивания в чашечных весах без гирь.)
- 126 Вырежи из бумаги квадрат. Разрежь его на три таких треугольника, чтобы среди них был лишь один прямоугольный. Начерти квадрат в тетради, назови его. Покажи линиями свое решение. Назови получившиеся треугольники. В прямоугольном треугольнике отметь прямой угол. Можно ли разрезать квадрат на три таких треугольника, что среди них нет ни одного прямоугольного?
- 127 Реши задачу.  
Витя купил 4 книги. Все книги без первой стоят 46 руб., без второй — 44 руб., без третьей — 41, без четвертой — 37 руб. Сколько стоит каждая книга?
- 128  $a \in \{11, 5, 0, 2, 11\}$ . Буквенное выражение, которое обозначим буквой В, задано так:  $B = 2 \cdot a$ , если  $a$  — нечетное и  $B = 15 + 2 \cdot a$ , если  $a$  не является нечетным числом. Найди все значения выражения В; в полном алфавите найди соответствующие этим значениям буквы и составь из них слово. Чье имя получилось?
- 129 Решим уравнение:  $x:5=20$ . Есть некоторое целое, которое разделили на 5 равных частей, и каждая получилась равна 20 (см. рис. 18). Чему равно целое число? На языке множеств: множество, состоящее из  $x$  элементов, разбили на 5 равномоощных классов. В каждом классе 20 элементов. Сколько элементов в множестве?

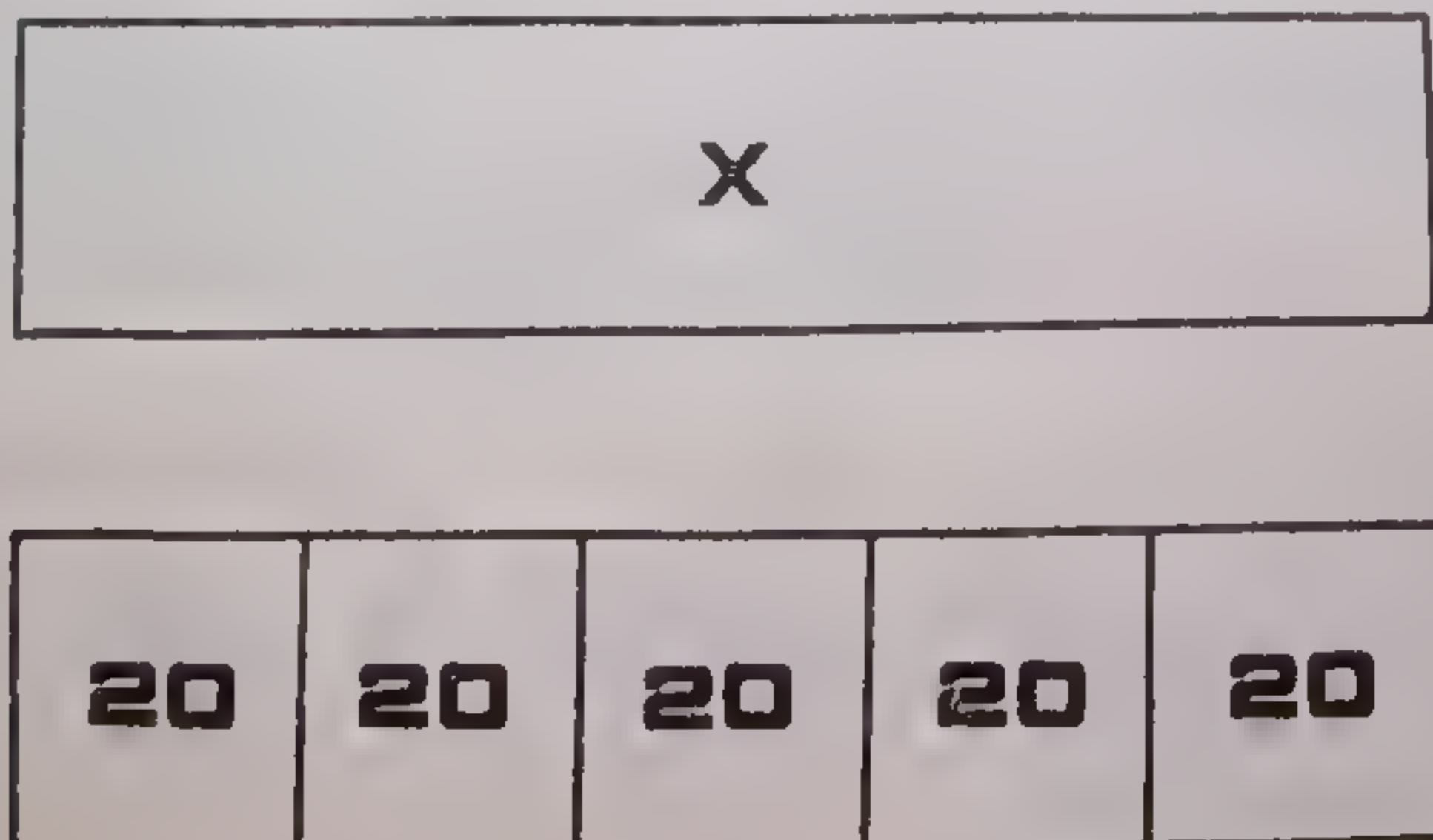


Рис. 18



Решим уравнение  $20 \cdot x = 100$ .

В мешок положили несколько раз по 20 шариков. Всего в мешке оказалось 100 шариков. Сколько двадцаток положили? На языке множеств: множество состоит из нескольких классов, состоящих из 20 элементов каждый. На сколько классов разбито множество, если всего в нем 100 элементов?

Решим уравнения:  $40:x=10$ ,  $10 \cdot z=40$ ,  
 $y:4=10$ ,  $p \cdot 4=40$ .

130 На отрезке AD отмечены точки B и C. Известно, что  $|AB|=|CD|$ , докажите, что  $|AC|=|BD|$ .

131 Решим задачу Ал-Хорезми ( $\approx 780-850$  гг.).  
 Разложи число 10 на два слагаемых, сумма квадратов которых равна 58.

132 Решим задачу.  
 Микула Селянинович узнал, что Змей Горыныч побежден. Победить его мог либо Илья Муромец, либо Алеша Попович, либо Добрыня Никитич. Вскоре Микуле Селяниновичу сообщили:

1. Змея Горыныча победил не Илья Муромец.

2. Змея Горыныча победил Алеша Попович.

Спустя некоторое время выяснилось, что одно из этих сообщений ложное, а другое истинное. Кто из трех богатырей победил Змея?

133 Решим задачу.  
 Периметр равнобедренной трапеции равен 45 см. Одно из ее оснований имеет длину 20 см, а второе — в 4 раза меньше. Найди длины боковых сторон.

134 Решим задачу.  
 Если учащихся посадить по 2 человека на скамейку, то семи учащимся не хватит места. Если на каждую скамейку посадить по 3 человека, то останется 5 свободных скамеек. Сколько было учащихся и сколько было скамеек?

135 В задачах 1—5 найди значения буквенных выражений, в полном алфавите найди соответствующие им буквы, составь из них слова и назови автора и литературное произведение, из которого взято это слово (во всех задачах будут получаться имена героев).

1)  $2 + a:2$ ,  $a \in \{20, 28, 0\}$ .

2)  $10 + b:3$ ,  $b \in \{0, 9, 15, 27, 60\}$ .

3)  $3 + 81 \cdot 0 + c \cdot 1 - 3$ ,  $c \in \{1, 12, 25, 17, 26, 1, 16\}$ .

4)  $6 + p:2$ ,  $p \in \{0, 20, 22, 24, 48\}$ .

5)  $75 + t \cdot 3 - 75$ ,  $t \in \{7, 6\}$ .



136 Выполни контрольную работу № 3.

Вариант 1.

- 1) Выполни умножение столбиком:  $62 \cdot 4$ ,  $62 \cdot 8$ ,  $124 \cdot 2$ ,  $224 \cdot 6$ .
- 2) Раздели с остатком:  $10:4$ ,  $41:20$ ,  $32:5$ ,  $17:4$ .
- 3) Найди значения выражений:  $4 + 3 \cdot a$  и  $(4 + 3) \cdot a$ , если  $a \in \{10; 20\}$ .
- 4) Переведи в часы: 129 мин, 190 мин;  
переведи в минуты: 2 час 15 мин, 3 час 10 мин.
- 5) Реши задачу.

Аня съела 40 орехов, Петя — в 2 раза меньше, а Юля съела на 5 орехов меньше, чем Петя. Сколько орехов съели Аня, Петя и Юля вместе?

Дополнительное задание.

Расставь числа 6, 5, 4, 3, 2, 1 в кружках так, чтобы сумма чисел вдоль каждой прямой равнялась 12 (см. рис. 19).

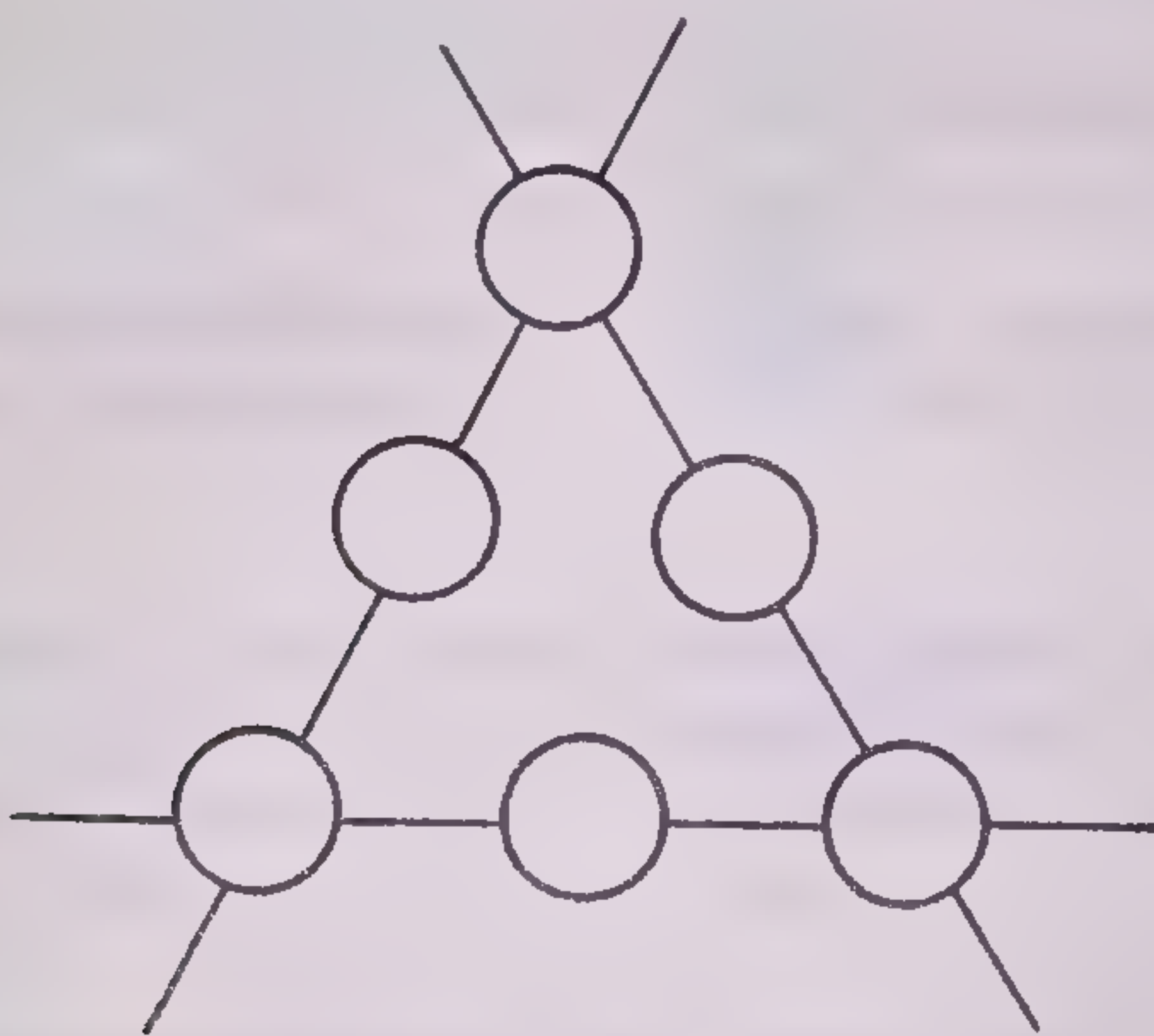


Рис. 19

Вариант 2.

- 1) Выполни умножение столбиком:  $124 \cdot 2$ ,  $224 \cdot 6$ ,  $348 \cdot 5$ ,  $402 \cdot 4$ .
- 2) Раздели с остатком:  $41:20$ ,  $32:5$ ,  $49:6$ ,  $58:5$ .
- 3) Найди значения выражений:  $d + 3 \cdot a$  и  $(d + 3) \cdot a$ , если  $d \in \{4, 5\}$ ,  $a \in \{10, 20\}$ .
- 4) Найди множество решений неравенств:  $2 < X \leq 7$ ,  $-5 \leq Y < -1$ . Покажи на числовой прямой решение неравенства  $Z \geq 73$ .
- 5) Реши задачу.

Аня съела 40 орехов, Петя — в 2 раза меньше, Юля на 16 орехов меньше, чем Аня и Петя вместе, а Вова съел на 2 ореха больше, чем Юля и Петя вместе. Кто съел больше орехов, Вова или Аня с Петей вместе, и на сколько?



## РАЗДЕЛ 1

Дополнительная задача.

Волшебная страна состоит из пяти частей: Розовой страны, Желтой, Голубой, Фиолетовой и Изумрудного города. Голубая, Фиолетовая и Розовая страны имеют общую границу с остальными четырьмя частями. Желтая страна и Изумрудный город не имеют между собой общей границы. Интересно, что Желтая страна со всех сторон окружена Великой пустыней, отделяющей Волшебную страну от остального мира. Нарисуй схему Волшебной страны.

137 Найди два числа, произведение и частное которых равны 24.

138 Реши задачу.

В мешке перемешаны яблоки трех сортов. Какое минимальное количество яблок надо взять из мешка, чтобы среди них было хотя бы два яблока одного сорта.

139 Найди значения выражений:  $a + b \cdot c - d : h$ ,  $(a + b) \cdot c - d : h$ ,  $a + b \cdot (c - d) : h$ ,  $a + b \cdot (c - d : h)$ , если  $a = 5$ ,  $b = 3$ ,  $c = 10$ ,  $d = 8$ ,  $h = 2$ .

140 Известно, что 1 февраля 1992 г. приходится на субботу. На какой день недели приходится 3 марта 1992 г.? (Календарем пользоваться нельзя.)

141 Реши задачу.

4 персика, 2 груши и 1 яблоко вместе весят 550 г, 1 персик, 3 груши и 4 яблока весят вместе 450 г. Сколько весят 1 персик, 1 груша и 1 яблоко вместе? (Все персики весят одинаково, все груши весят одинаково, и все яблоки весят одинаково.)

142 Разложим число 42 на два не равных единицы множителя. Затем эти множители разложим еще на два не равных единицы множителя и т. д., пока не получим произведение простых множителей. Пользуясь переместительным законом умножения, перепишем простые множители в порядке возрастания. Решать можно по-разному, но ответ всегда будет одинаковый:  $42 = 6 \cdot 7 = 2 \cdot 3 \cdot 7$

$$42 = 21 \cdot 2 = 7 \cdot 3 \cdot 2 = 2 \cdot 3 \cdot 7.$$

Разложи на простые множители числа 54, 48.

143 Реши задачу.

Сколько получится десятков, если 2 десятка умножить на 4 десятка?

144 Начерти квадрат, площадь которого две тетрадные клеточки.

145 Для каких двух чисел их сумма больше их произведения?



146 Реши задачу.

В зоомагазине продают больших и маленьких птиц. Большая птица вдвое дороже маленькой. Лена купила 5 больших и 3 маленьких птиц. Если бы она купила 3 больших и 2 маленьких птиц, то потратила бы на 20 руб. меньше. Сколько стоит каждая птица?

147 Реши задачу.

Периметр прямоугольника равен 60 см. Длина одной из его сторон равна 18 см. Найди длины остальных сторон.

148 Реши задачу.

Два человека родились в один день одного и того же месяца. Всегда ли существует такой год, в котором сумма их возраста окажется равной 50 годам?

149 Разложим число 96 на простые множители:

$$96 = 2 \cdot 48 = 2 \cdot 2 \cdot 24 = 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 12 = 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 6 = 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 3.$$

Существует более удобная запись: 96 | 2

$$2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 \cdot 2 = 2^5, \quad 48 | 2$$

$$96 = 2^5 \cdot 3. \quad 24 | 2$$

$$12 | 2$$

$$6 | 2$$

$$3 | 3$$

$$1$$

150 Реши задачи.

1) Катя и Аня вместе нашли 49 грибов.  $\frac{6}{7}$  всех грибов нашла Катя. Сколько грибов нашла Аня?

2) У Пети было много машинок. 8 машинок он подарил брату —  $\frac{2}{3}$  всего, что у него было. Сколько машинок было у Пети?

3)  $\frac{2}{7}$  числа равны 50, чему равно целое число?

4) Найди  $\frac{5}{9}$  от 45.

5)  $\frac{2}{4}$  числа равны 20, чему равно целое число?

6) Вероника собирала подосиновики и подберезовики. Всего она нашла 24 гриба.  $\frac{3}{4}$  всех грибов — подосиновики. Сколько подберезовиков нашла Вероника?

151 Пользуясь линейкой и транспортиром, построй треугольник ABC, в котором  $\angle ABC = 45^\circ$ ,  $|AB| = 5$  см,  $|BC| = 3$  см.

152 1) В мешке лежат яблоки  $n$  сортов. Какое минимальное количество яблок надо взять из мешка не глядя, чтобы среди них было не менее двух яблок одного сорта?



- 2) В мешке лежат яблоки трех сортов. Какое минимальное количество яблок надо взять из мешка не глядя, чтобы среди них было хотя бы  $p$  яблок одного сорта?
- 3) В мешке перемешаны яблоки  $n$  сортов. Какое минимальное количество яблок надо взять из мешка не глядя, чтобы среди них было хотя бы  $p$  яблок одного сорта?
- 153 Реши задачу.  
Есть 9 кг крупы и чашечные весы с гирями в 50 г и 200 г. Как в три приема отвесить 2 кг крупы?
- 154 Реши задачу.  
У мальчика столько же сестер, сколько и братьев, а у его сестры вдвое меньше сестер, чем братьев. Сколько в этой семье братьев и сколько сестер?
155. «★» обозначены цифры. Может ли такое быть:  
 $2 \cdot \star + 2 \cdot \star = \star \star 3$ ?
- 156 Запиши в виде примеров и реши:  
увеличь 80 на 195;  
увеличь 80 в 3 раза;  
уменьши 984 на 497;  
уменьши 80 в 10 раз.
- 157 Реши задачу.  
Катя сказала:  
— У Ани больше тысячи книг.  
— Нет,— возразил Петя,— книг у нее меньше.  
— Одна-то книга у нее есть наверняка,— сказала Вера.  
Если истинно только одно из этих утверждений, то сколько же книг у Ани?
- 158 Реши задачу.  
В четвертом классе на 7 учеников больше, чем в первом, и на 5 больше, чем во втором; в третьем классе на 6 учеников меньше, чем в четвертом. В первом классе 32 ученика. Сколько учеников в каждом из остальных классов?
- 159 На пяти равных отрезках отметили по 4 точки. Как из них составить фигуру, на которой окажется отмечено всего 10 точек?
- 160 Найди значения выражений:  $a + b - c \cdot d$ ;  $567 - a + b$ ;  $(a + b - c) \cdot d$ ;  $567 - (a + b)$ , если  $a = 438$ ,  $b = 162$ ,  $c = 400$ ,  $d = 2$ .



## 161 Реши задачу.

Рассказывают, что некто при встрече с греческим философом Пифагором спросил его: «Который час?». Пифагор ответил: «До конца суток осталось дважды две пятых того, что уже прошло от начала». Спрашивающий не сразу сообразил, в котором часу произошла встреча. Который был час?

## 162 Реши задачу.

В 8-этажном доме 2 подъезда. На каждом этаже по 4 квартиры. За сколько вопросов можно наверняка отгадать номер квартиры конкретного человека из этого дома? На вопросы можно отвечать только «да» или «нет». Укажи наименьшее число вопросов.

## 163 Реши задачу.

Когда моему отцу был 31 год, мне было 8 лет, а теперь отец старше меня вдвое. Сколько мне лет теперь?

## 164 Выполни контрольную работу № 4.

Вариант 1.

- 1) Реши уравнения:  $x - 89 = 33$ ,  $y : 9 = 4$ .
- 2) а) Найди  $3/8$  от 24;  
б)  $5/7$  числа равны 35, найди целое число.
- 3) а) Начерти тупой угол и найди его величину;  
б) построй угол, величина которого  $55^\circ$ .
- 4) Построй  $[AB)$ ,  $[CD)$ ,  $(PT)$ :  $[AB) \uparrow \downarrow [CD)$ ,  $(PT) \cap AB = \{K\}$ ,  $(PT) \cap [CD) = \{H\}$ .
- 5) а) Вычисли в столбик:  $123 \cdot 5$ ,  $248 \cdot 4$ ;  
б) раздели с остатком:  $38 : 6$ ,  $47 : 5$ .

Дополнительная задача.

Найди значение выражения  $73 - (a - 32)$ , если  $a \in \{40, 50, 62\}$ .

Вариант 2.

- 1) Реши уравнения:  $457 - X = 248$ ,  $Y : 9 = 400$ .
- 2) а) Если от полоски длиной 24 см отрезать  $7/8$  ее длины, то сколько сантиметров будет в оставшейся части? (Сделай задачу 2 способами);  
б)  $5/7$  числа равны 105, найди целое число.
- 3) а) Начерти тупой угол и найди его величину;  
б) построй угол, величина которого на  $47^\circ$  меньше величины первого угла. Какой угол получился? Мог ли получиться тупой угол? Если да, то в каких случаях?
- 4) Построй  $[AB)$ ,  $[CD)$ ,  $(PT)$ ,  $[KH)$ :  $[AB) \uparrow \downarrow [CD)$ ,  $(PT) \cap [AB) = \emptyset$ ,  $[KH) \cap [AB) = \{K\}$ ,  $[KH) \cap (PT) = \{O\}$ ,  $[KH) \cap [CD) = \emptyset$ .



- 5) а) Вычисли в столбик:  $1243 \cdot 5$ ,  $912 \cdot 9$ ;  
 б) раздели с остатком:  $47:5$ ,  $123:6$ .

Дополнительная задача.

Кум Тыква с детства мечтал о собственном домике. Он с 15 лет каждый год покупал по одному кирпичу. Через некоторое время мастер Виноградинка посчитал кирпичи. Их оказалось 18. Мастер сказал, что этого для дома не хватит. Кум Тыква решил работать побольше, а есть поменьше. Теперь ему удавалось покупать по 4 кирпича в год. Когда всех кирпичей оказалось 118 штук, кум Тыква начал строить домик. Через два года кум Тыква поселился в своем домике. Сколько ему было лет в новоселье?

- 165 1) Замени «?» числом (см. рис. 20).

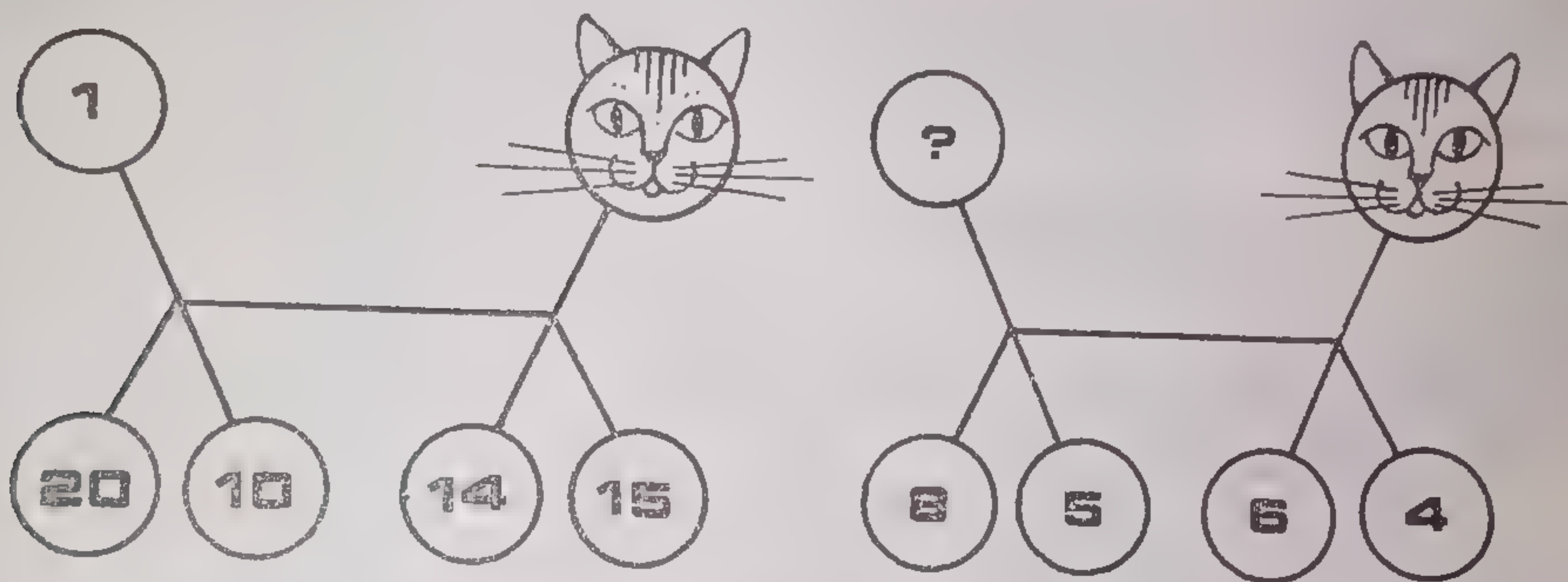


Рис. 20

- 2) Догадайся, как пронумерованы клеточки, заполни табличку (см. рис. 21).

б)

I;3		
		3;2
I;I		

Рис. 21

- 166 Пользуясь транспортиром и линейкой, построй  $\triangle ABC$ :  $|AB|=6$  см,  
 $\angle CAB=30^\circ$ ,  $\angle CBA=68^\circ$ .



- 167 На горизонтальной прямой проставлены номера лифтов (см. рис. 22), а на вертикальной — номера этажей. Андрей поднялся на третьем лифте на второй этаж, запишем его координаты  $A(3, 2)$ . (Договоримся на первом месте ставить номер лифта.) Какие координаты у Светы, у Марины? Где находятся Толик и Кира, если их координаты  $T(9, 5)$ ,  $K(3, 5)$ ?

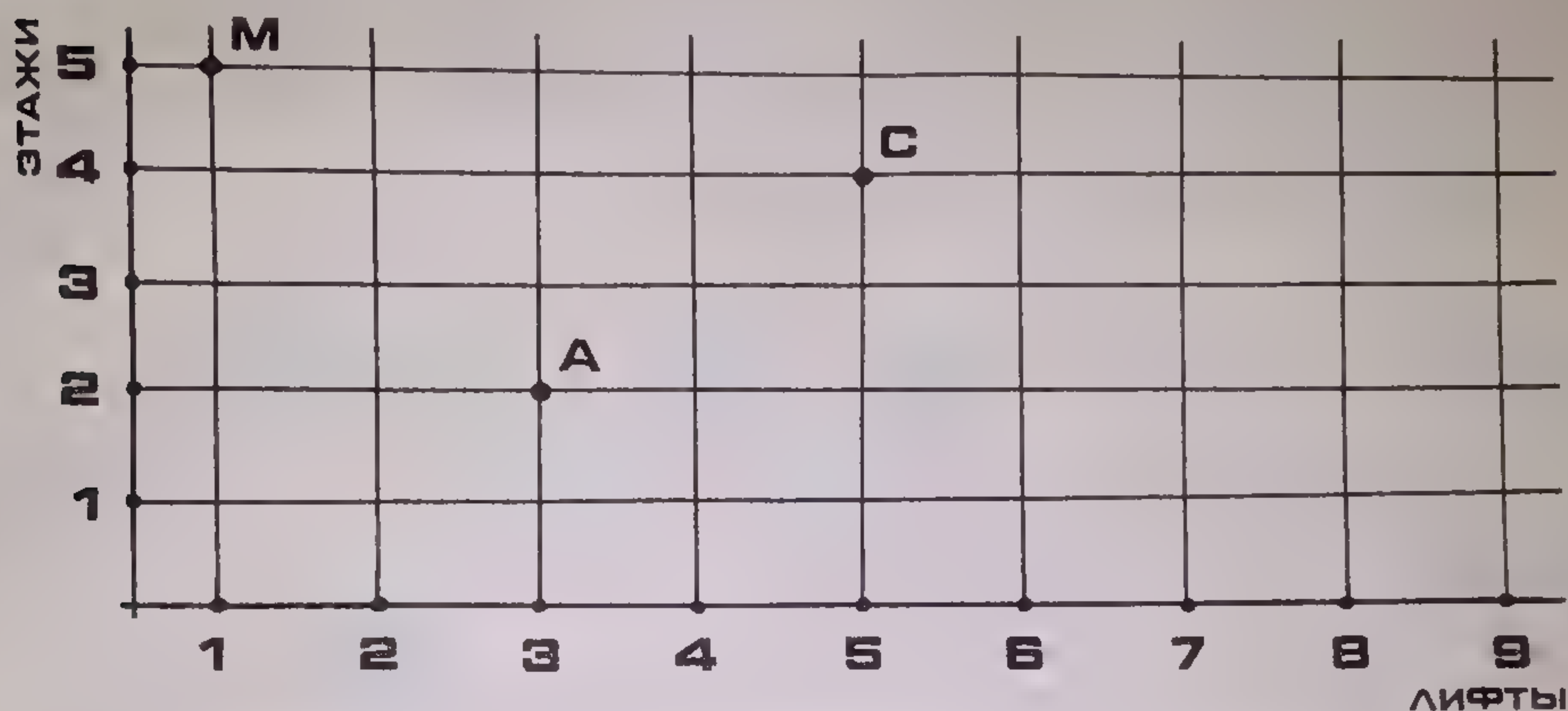


Рис. 22

- 168 Продолжи последовательности:

1) 1, 2, 3, 5, 8, ...

2) 1  
1 1  
1 2 1  
1 3 3 1  
1 4 6 4 1  
.....

- 3) Заменяй вопросительные знаки парами чисел (см. рис. 23).

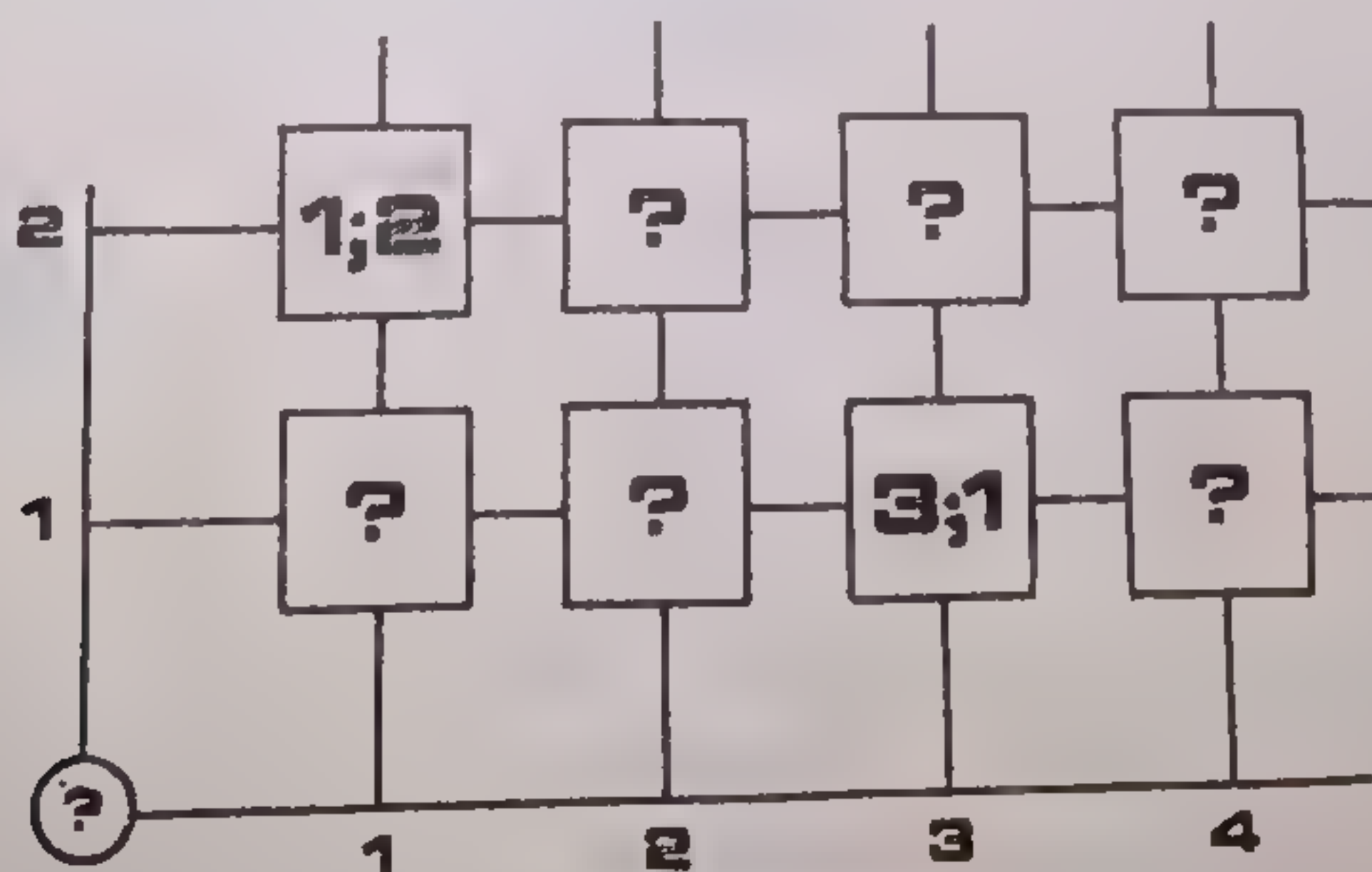


Рис. 23



169 На горизонтальной прямой проставлен рост в см, на вертикальной — вес в кг. Известно:

ИМЯ	МИША	РИТА	КАТЯ	ОЛЯ	СТАСИК
РОСТ, см	120	115	110	120	150
ВЕС, кг	40	35	30	35	45

Нанеси эти результаты на сетку рисунка 24.

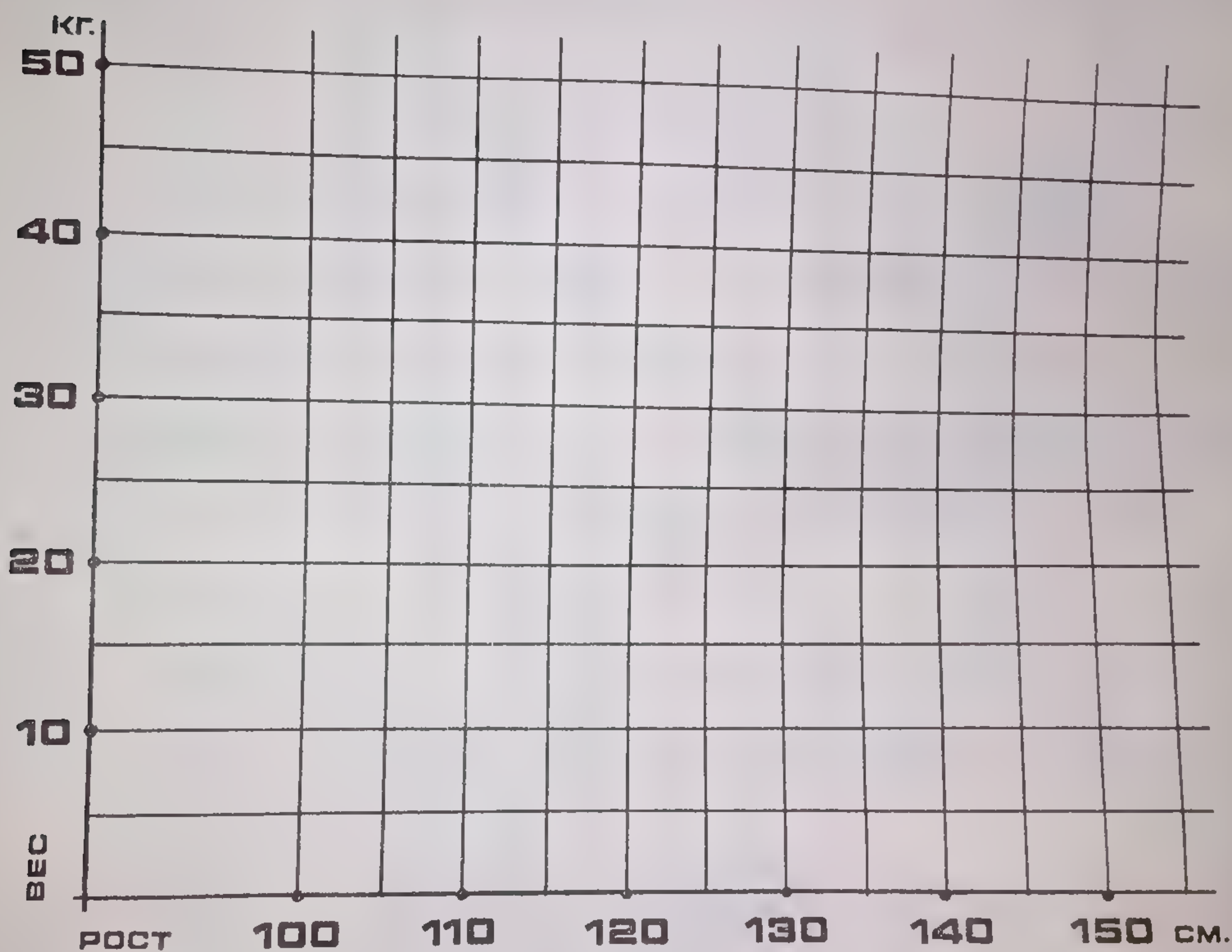


Рис. 24

170 На координатной плоскости отметь точки  $A(-5, 3)$ ,  $B(3, -5)$ ,  $C(5, -3)$ ,  $D(-3, 5)$ . Проведи прямую, которой принадлежат все точки с первой координатой 2;  $-3$ . Проведи прямую, которой принадлежат все точки со второй координатой 2; 0. Проведи прямую, которой принадлежат все точки вида  $A(a, a)$ . Проведи прямую, которой принадлежит точка  $B(-1, \star)$ .



## 171 Игра «КУКАРЯМБИЩЕ».

На вас напала многоголовая Кукарямба! (См. рис. 25.) Первый из вас должен назвать координаты любой головы, второй должен отыскать эту голову и «срубить» ее. Третий — назвать координаты другой головы и т. д. Но если хоть один из вас ошибется, у Кукарямбы вырастет 2 новых головы, если вы ошибетесь второй раз — 4 головы, потом 6 голов и т. д. Победите Кукарямбу! (Координатная плоскость чертится на доске. Кукарямбовы головы вырезают из бумаги и прикрепляют на кнопках.)

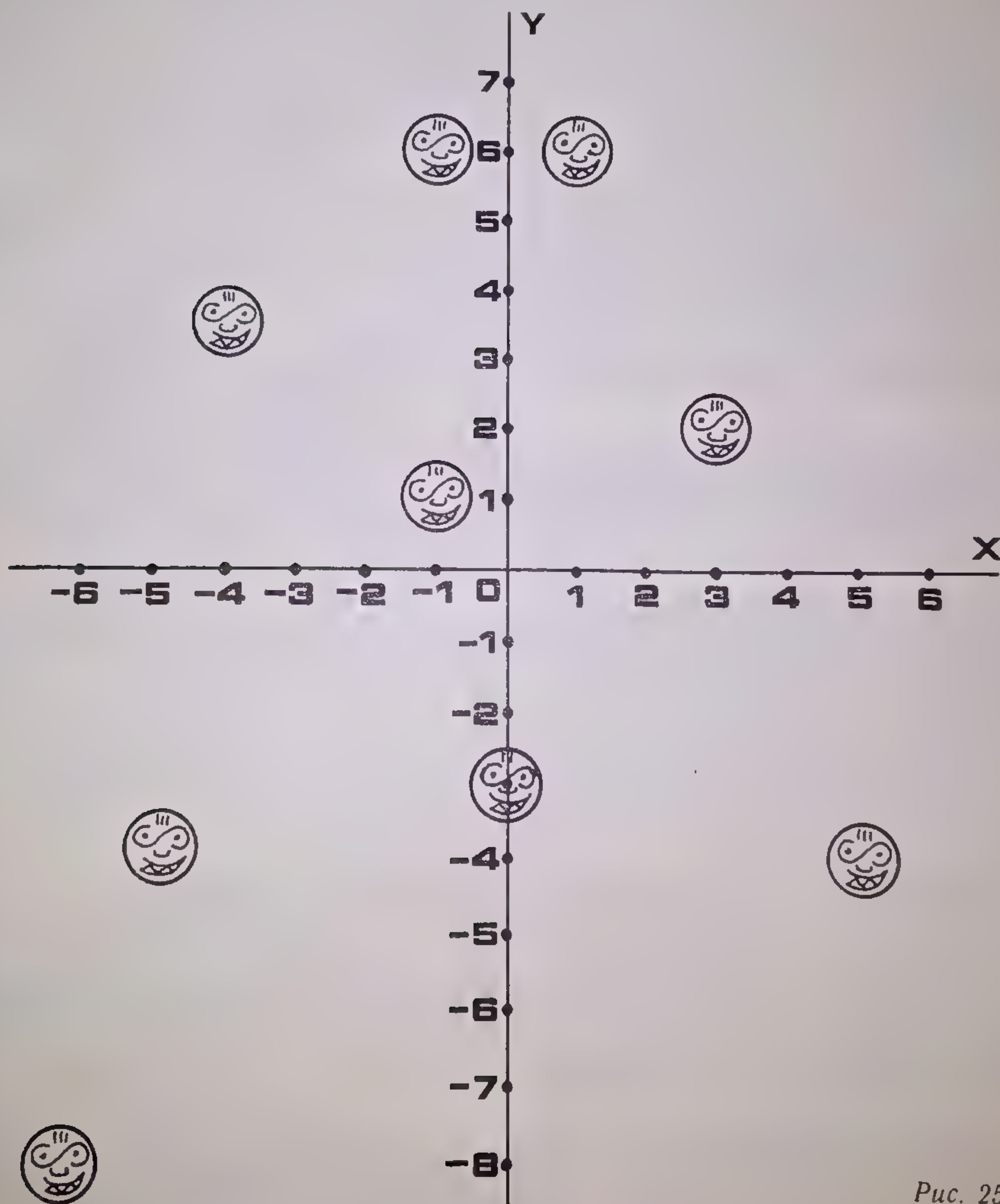


Рис. 25

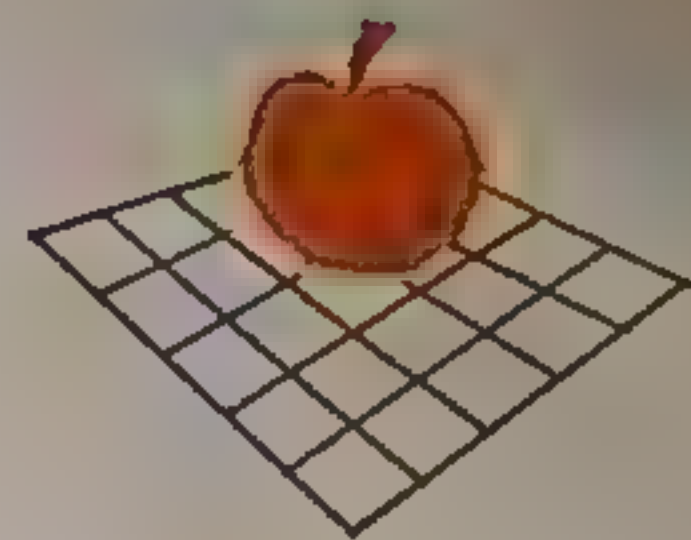


ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ЗА 2-й КЛАСС

- 1 а)  $\frac{2}{3}$  числа равны 18, чему равно целое число? (Сделай рисунок.)  
 б) У Саши 30 конфет.  $\frac{4}{5}$  всех конфет он раздал друзьям. Сколько конфет у него осталось?
- 2 Сделай рисунок и реши задачу.  
 На координатной прямой длина единичного отрезка равна 3 метрам. На числе 8 стоял Винни-Пух, а на числе 4 стоял Пятачок. Потом Винни-Пух пошел в сторону Пятачка, прошел 3 единичных отрезка и остановился. В это время Пятачок побежал в сторону Винни-Пуха, пробежал 5 единичных отрезков и тоже остановился. На каком расстоянии оказались Винни-Пух и Пятачок?
- 3 а) Построй отрезки АВ и CD, которые пересекаются в точке К. Сделай соответствующие записи.  
 б) Начерти треугольник CMT и луч HP так, чтобы они имели ровно одну общую точку.
- 4 Найди множество решений неравенства:  $-3 < X \leq 4$ ,  
 $-5 < Y < -1$ .
- 5 Построй острый угол, назови его, найди его величину. Сделай соответствующие записи. Построй угол, величина которого в 2 раза больше величины первого угла. Какой угол получится — острый, прямой или тупой?
- 6 Реши уравнения с проверкой, к пунктам а и б сделай рисунки. а)  $59 - X = 13$ ,  
 б)  $Y : 8 = 16$ , в)  $X + 14 = 10$ .
- 7 Раздели с остатком:  $15:6$ ,  $11:3$ ,  $58:8$ ,  $101:20$ .
- 8  $A = \{1, 2, 3, 4\}$ ;  $B = \{2, 3, 8, 11, 24\}$ ;  $C = \{5, 11\}$ .  
 а)  $A \cap B = ?$       $A \cap C = ?$   
 б) Выпиши все двуэлементные подмножества множества А.  
 в) Разбей множество В на 2 класса.
- 9 Найди значения выражений  $a + 4 \cdot b$ ;  $(a + 4) \cdot c$ , если  $a = 18$ ,  $b = 237$ ,  $c = 9$ .
- 10 Разложи число 360 на простые множители.



## РАЗДЕЛ 2



### 2.1. СЕРИИ ЗАДАЧ

- А**
- 1) На каком расстоянии от точки А на отрезке АВ надо отметить точку К, чтобы сумма длин отрезков АК и КВ была наименьшей.  $|AB| = 6$  см.
  - 2) От домика паучка Цукли до домика паучка Цэкли ведет прямая дорога. Куда бы эти паучки ни ползли, за ними всегда тянется ниточка паутины. В каком месте дороги паучкам лучше встретиться, чтобы сумма длин их ниточек оказалась наименьшей? При выходе из домиков паучки всегда начинают плести новые ниточки. Расстояние между домами Цукли и Цэкли — 10 метров.
  - 3) Если Цукли ползет не один, а со своей сестрой Цакли, которая тоже плетет паутинку, то где им лучше всего назначить место встречи, чтобы сумма длин всех трех паутинок была наименьшей?
  - 4) В деревне Цукливо живет 100 паучков-школьников, а в деревне Цэкливо — 50. На каком расстоянии от деревни Цукливо на шоссе, соединяющем эти деревни, надо построить школу для паучков, чтобы сумма длин всех паутинок, которые сплетут паучки от выходов на шоссе из деревень до школы, была наименьшей. Длина шоссе 6 метров.

- Б**
- 1) Как расставить 4 стула вдоль стен квадратной комнаты так, чтобы у каждой стены их было поровну? Нарисуй два способа решения!
  - 2) Как вдоль стен этой же комнаты расставить 3; 2 стула, чтобы у каждой стены их было поровну? Возможно ли расставить поровну у стен этой комнаты меньшее количество стульев?
  - 3) Сколько всего должно быть стульев, чтобы у каждой стены их было по 3? (Возможно 5 вариантов.)



## РАЗДЕЛ 2

- 4) Каким должно быть число стульев, чтобы их можно было расставить поровну вдоль стен двумя способами? (Например, по одному и по два — как в пункте (1), по два и по три и т. д.)
- 5) Расставь 10 стульев в этой комнате так, чтобы у каждой стены их было поровну.
- 6) Если всего надо расставить  $n$  стульев, то по сколько стульев будет у каждой стены? Для любого ли числа  $n$  задача имеет хотя бы одно решение? (Стены комнаты могут раздвигаться с ростом  $n$ ,  $n > 0$ .)

- В**
- 1) Найди сумму чисел от 1 до 10:  $1+2+\dots+9=?$
  - 2) Найди сумму чисел от 1 до 99.
  - 3) Найди сумму чисел от 1 до  $n$ .
  - 4) Найди сумму чисел от 45 до 103.
  - 5) Ру купил одну ватрушку, Пятачок — 2, Малыш — 3, Винни-Пух — 4, Карлсон — 5, Нехачуха — 6, Робин Бобин Барабек — 7, а Гаргантюа с Пантагрюэлем купили на двоих оставшуюся 1000 ватрушек. Каждая ватрушка стоит 2 рубля. Сколько всего было потрачено денег на ватрушки?
  - 6) Кашей Бессмертный зарыл клад на глубину 1 м. Этого ему показалось недостаточно, он отрыл клад, углубил колодец до 2 м и снова зарыл. Этого ему опять показалось мало, он отрыл клад, углубил колодец до 3 м и зарыл. Затем он проделал то же, углубив колодец до 4 м, потом до 5 м, 6 м и т. д. Всего Кашей зарывал клад 100 раз. Какой глубины был бы колодец, если бы Кашей не выкапывал клад, а все это время копал вглубь. (Временем, нужным для закапывания клада, пренебречь.)

### Реши с помощью кругов Эйлера

- Г**
- 1) Соня положила в коробку 4 зеленых круга, 6 треугольников и 3 красных многоугольника, а всего 11 фигурок. Сколько красных треугольников положила Соня?
  - 2) На одной планете живут 40 колиордов. 12 из них вечером пьют чай, 28 — смотрят телевизор, а 5 — не делают ни того, ни другого, т. к.



рано ложатся спать. Сколько колиордов пьют по вечерам чай, смотря телевизор? Верно ли, что на этой планете живет ровно 40 существ? Ровно 40 колиордов?

3) В зоопарке живет 30 обезьян. 10 из них берут у посетителей конфеты, 15 — печенье, а 9 — предпочитают не брать ничего. Сколько обезьян берут у посетителей и конфеты и печенье? Только печенье?

4) К Ане на день рождения пришли 10 человек. 5 из них любят конфеты «Мишка», 5 — ириски, а 6 — леденцы. Известно, что только один человек любит и леденцы, и ириски, и «Мишки»; 2 — любят только ириски и леденцы. Сколько человек любят только «Мишки» и леденцы; только «Мишки» и ириски, если каждый любит хотя бы 1 сорт конфет?

**Д** 1) В корзине 4 груши и 3 яблока. Какое минимальное количество фруктов надо вынуть из корзины не глядя, чтобы: а) среди них было 2 яблока? б) 2 одинаковых фрукта? в) 3 груши? г) 2 разных фрукта?

2) В мешке лежит 10 пар черных и 10 пар белых носков одного размера. Какое наименьшее количество носков следует взять в темноте из мешка, чтобы из них заведомо можно было выбрать: а) одну пару носков? б) 1 пару белых носков? в) 2 пары носков? г) 2 пары носков одного цвета? д) 2 пары носков разного цвета? е) 2 пары белых носков? ж) 5 пар носков? з) 3 пары белых и 2 пары черных носков?

3) В темной комнате кролика в ящике лежат перчатки одного размера: 10 пар белых, 5 пар черных, 7 пар синих. Какое количество перчаток надо вынуть из ящика, чтобы среди них заведомо оказалась пара белых перчаток?

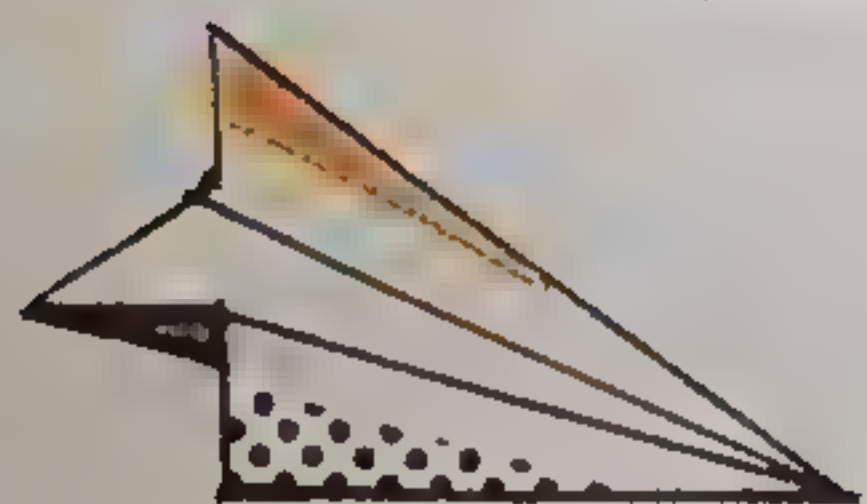
4) В коробке хранится 5 пар белых, 5 пар черных и 5 пар коричневых носков одного размера. Сколько носков нужно выбрать в темноте из коробки для того, чтобы из них наверняка можно было выбрать  $k$  пар?

5) В коробке хранится 5 пар белых; 10 пар черных и 15 пар коричневых носков одного размера. Сколько носков нужно выбрать в темноте из коробки для того, чтобы из них наверняка можно было выбрать  $k$  пар?

6) В коробке хранится  $x$  черных и белых носков одного размера. Количество носков каждого цвета неизвестно. Какое минимальное количество носков нужно взять в темноте из коробки для того, чтобы из них можно было подобрать  $k$  пар?



- Е** 1)  $A = \{3, 5, 6, 10, 30\}$ ,  $a \in A$ ,  $v \in A$ . Найди все пары  $(a, v)$ , где  $a \vdash v$ ,  $a \neq v$ .
- 2)  $B = \{4, 6, 8, 13, 15\}$ ,  $k \in B$ ,  $p \in B$ . Найди все пары  $(k, p)$ , где  $k - p = 2$ .
- 3) Несколько калуш встретились на опушке. Каждая с каждой поздоровались за лапу. Сколько было калуш, если было 10 лапопожатий?
- 4) Встретились Белов, Чернов и Рыжов. Один из них был блондин, другой — брюнет, третий — рыжий. Брюнет сказал Белову: «Ни у одного из нас цвет волос не соответствует фамилии». Какой цвет волос у каждого из них, если брюнеты всегда говорят правду?
- 5) Эдик, Вася, Андрей и Миша заняли первые 4 места в соревнованиях, причем никакие два мальчика не делили между собой место. На вопрос, какие они заняли места, мальчики честно ответили: 1. Эдик — ни первое и ни третье; 2. Вася — второе; 3. Андрей не был последним. Какие места заняли мальчики?
- 6) Четыре подруги пришли на каток, каждая со своим братом. Они разбились на пары и начали кататься. Оказалось, что в каждой паре «кавалер» выше «дамы» и никто не катается со своей сестрой. Самый высокий из компании — Юра Воробьев, следующий по росту — Андрей Егоров, потом Люся Егорова, Сережа Петров, Оля Петрова, Дима Крымов, Инна Крымова и Аня Воробьева. Кто с кем катался?
- 7) Три клоуна Бим, Бом и Бам вышли на арену в красной, зеленой и синей рубашках. Их туфли были тех же трех цветов. У Бима цвета рубашки и туфель совпадали. У Бома ни туфли, ни рубашка не были красными. Бам был в зеленых туфлях, а в рубашке другого цвета. Как были одеты клоуны?



## 2.2. РАЗНЫЕ ЗАДАЧИ

- 1 У известного американского изобретателя Томаса Алвы Эдисона (1847—1931) очень туго открывалась калитка на даче. Как-то друзья спросили, почему же он не может починить обыкновенную калитку. Томас ответил: «Я сделал от калитки привод к цистерне, и каждый, кто приходит ко мне, накачивает в нее 20 литров воды». Если бы каждый посетитель вместо 20 литров накачивал в цистерну 25 литров воды, то для заполнения цистерны понадобилось бы на 12 человек меньше. Сколько воды вмещает цистерна?



- 2 Древний философ Фу Ши (3000 г. до н. э.) ввел обозначения чисел до 7 включительно:  
 знак  $\equiv$  обозначал 6  
 знак  $\equiv$  1  
 знак  $\equiv$  3.  
 Что означал знак  $\equiv$ ? Сколько различных знаков можно составить из трех сплошных или состоящих из двух промежутков отрезков линий?
- 3 2 землекопа за 2 часа выкапывают 2 метра канавы. Сколько землекопов за 5 часов выкопают 5 метров канавы?
- 4 Жестокий правитель города, уставший от посетителей, приказал стражникам у ворот всех, кто захочет войти в город, спрашивать, зачем они пришли. Если пришедший ответит правду, стражники должны повесить его, если ложь — отрубить голову. Однако одному путешественнику, знавшему приказ правителя, удалось пройти в город. Что он сказал стражникам?
- 5 Мама купила новые коробочки для крупы. На них было написано: рис, манка, гречка. Мама уже приготовила соответствующую крупу, но не успела ее пересыпать, т. к. зазвонил телефон. Маленький Андрюша решил помочь маме и сам пересыпал крупу в новые коробочки, но все надписи оказались неправильными. Вернувшись, мама открыла коробочку с надписью «рис» и увидела там гречку. Какая крупа в коробочке с надписью «гречка»?
- 6 Какие из изображенных здесь кубиков можно сложить из развертки (см. рис. 26)?

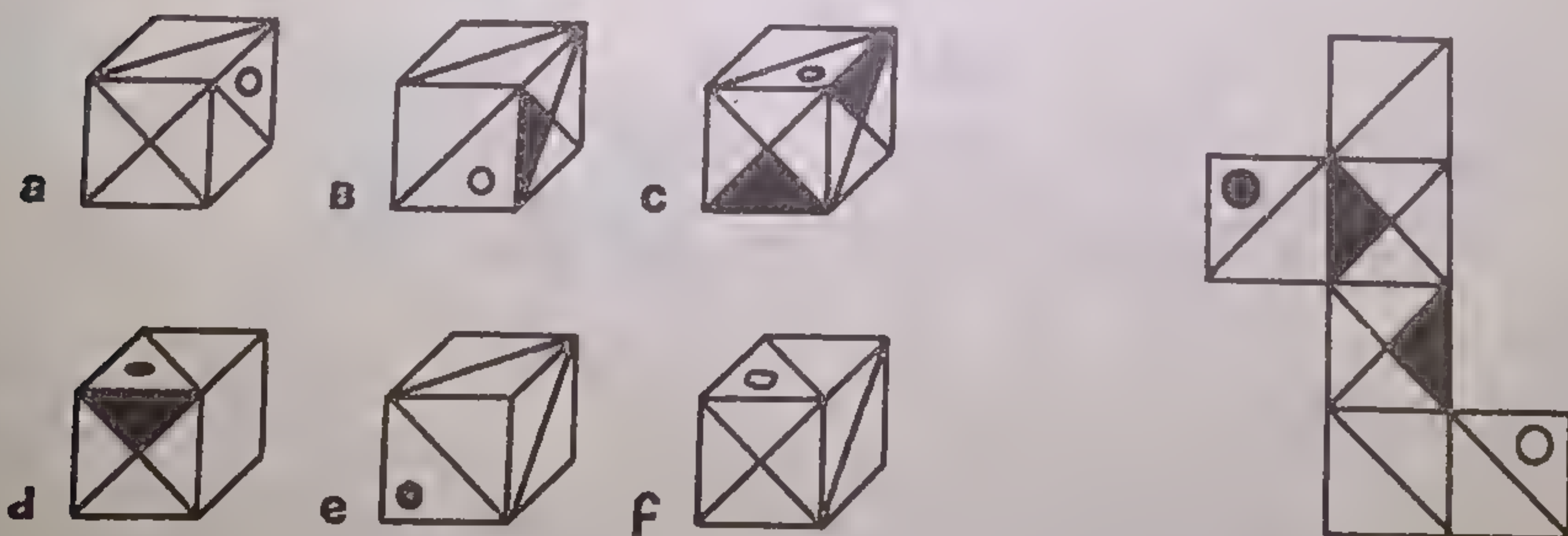


Рис. 26



## РАЗДЕЛ 2

7 Какое число надо вставить (см. рис. 27)?

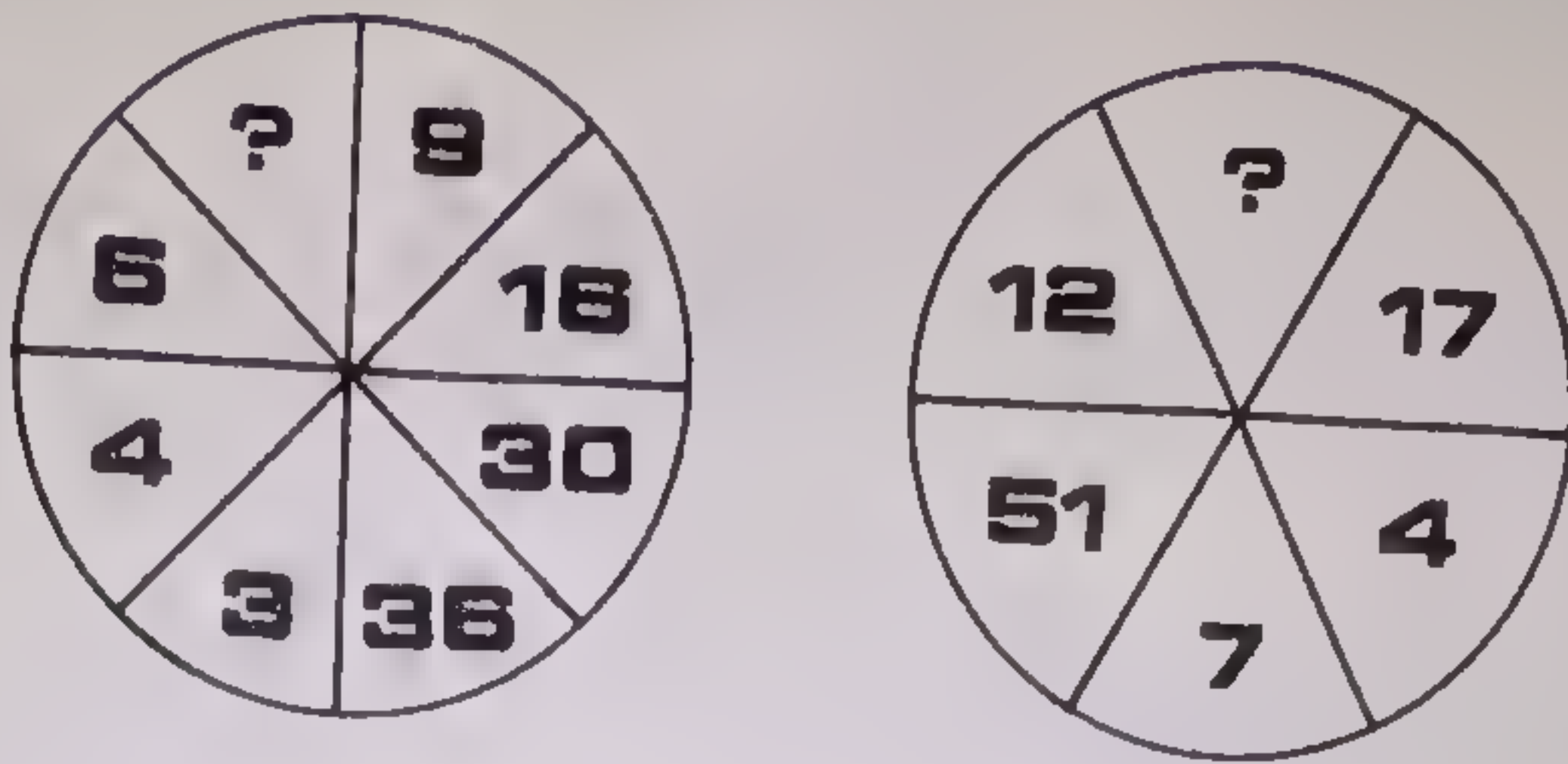


Рис. 27

8 Какая фигура из нижнего ряда должна стоять в верхнем ряду (см. рис. 28, 29, 30)?

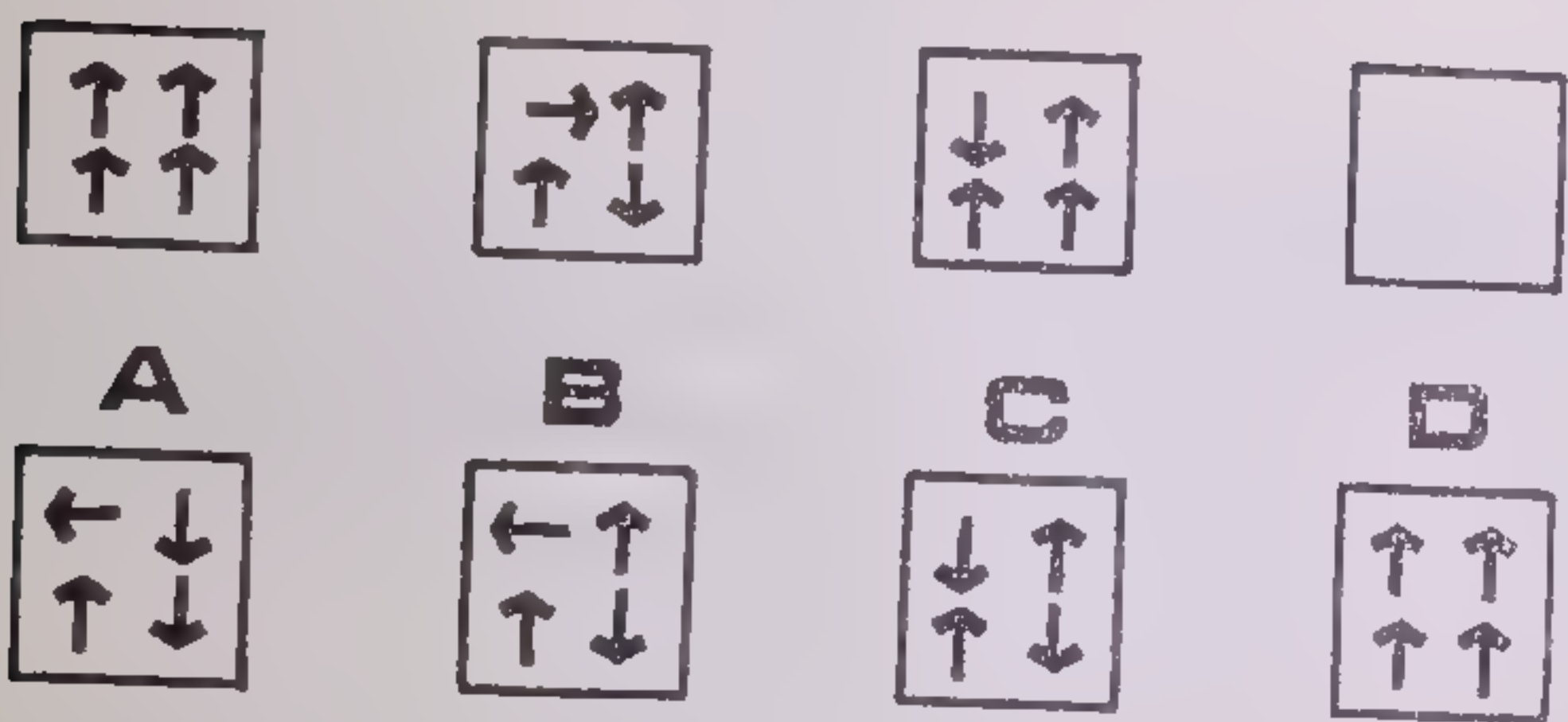


Рис. 28

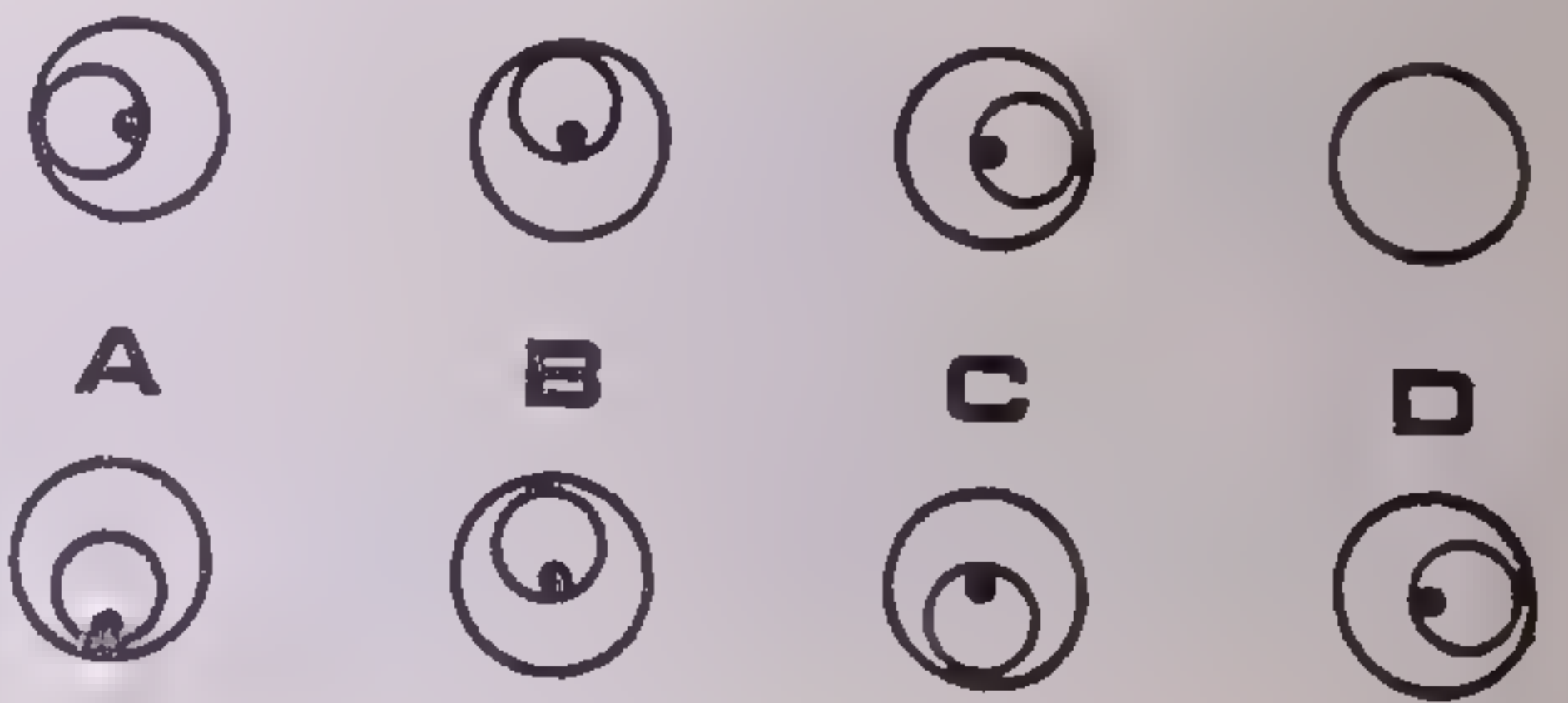


Рис. 29

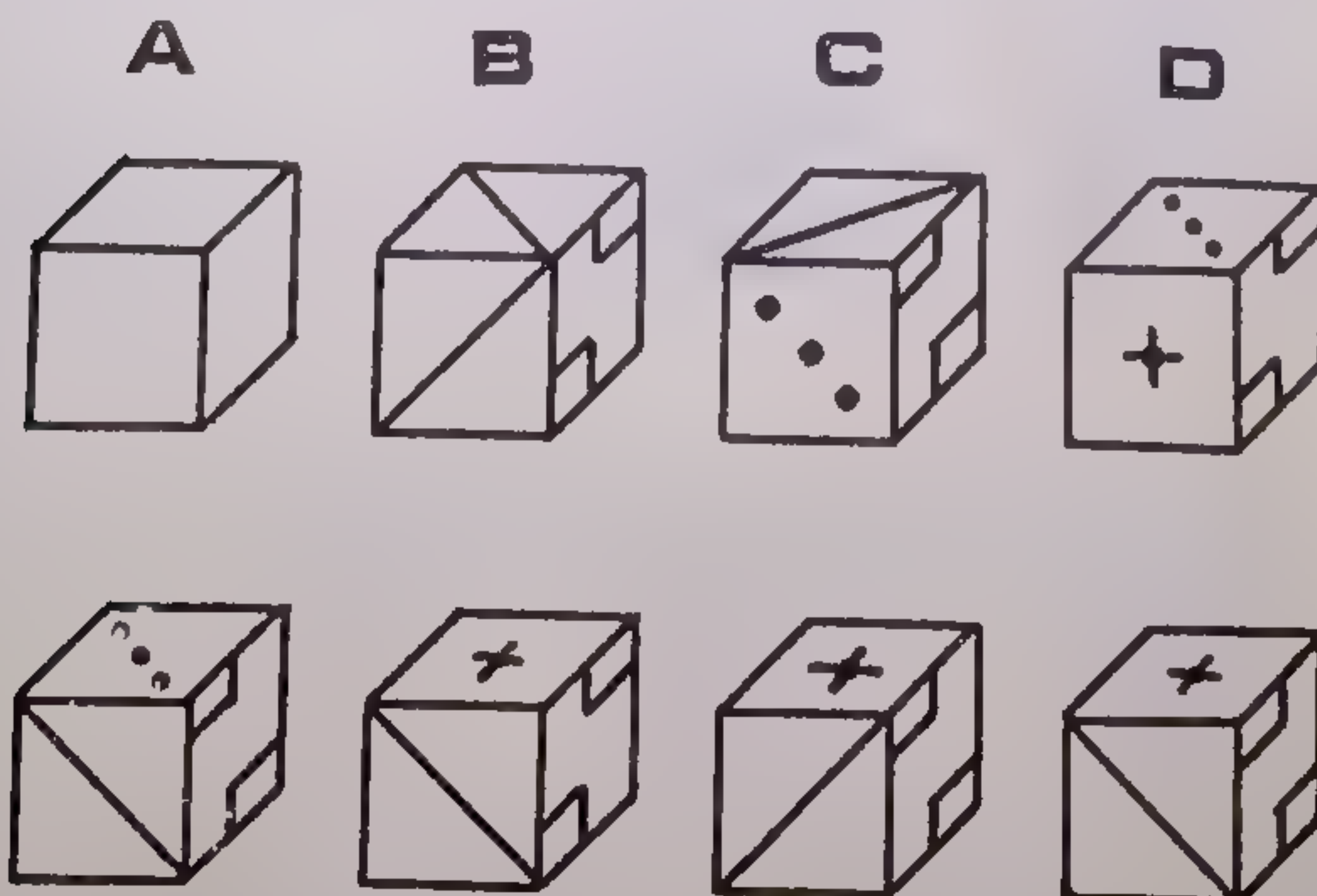


Рис. 30



9 Кому адресовано письмо (см. рис. 31)?



Рис. 31

10 К каким замочным скважинам подходят эти ключи (см. рис. 32)?

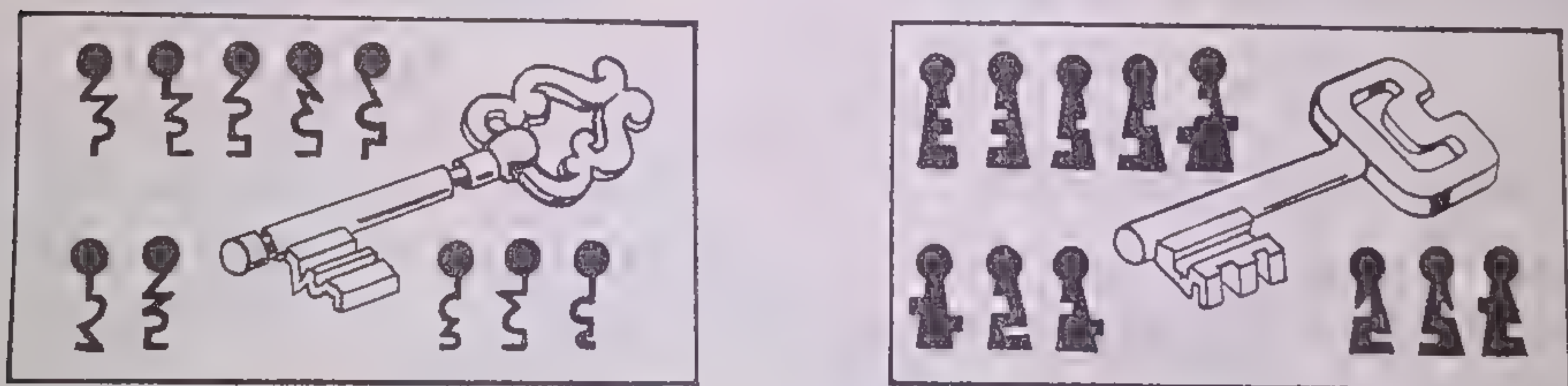
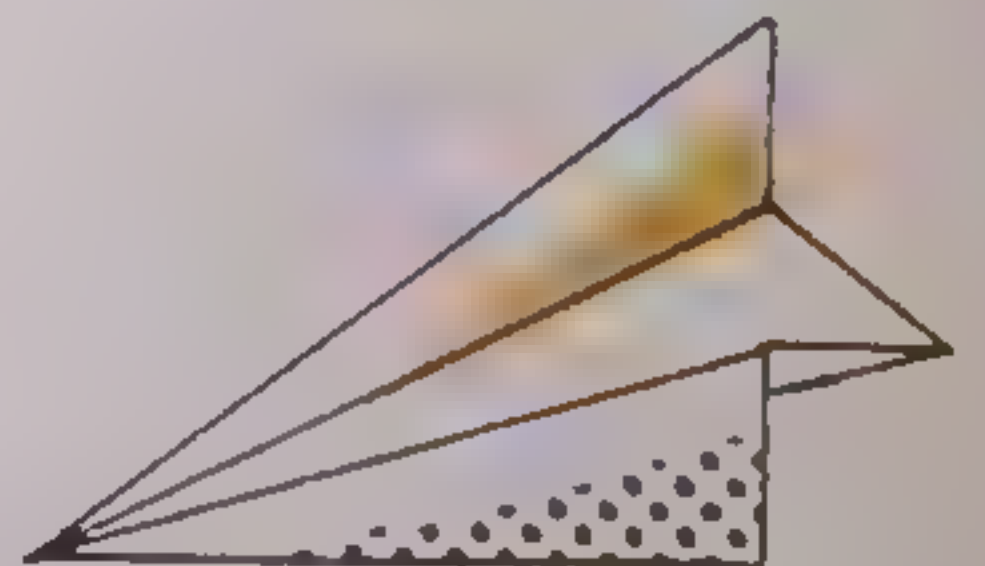


Рис. 32

## 2.3. ЗАДАЧИ ИЗ ЖУРНАЛА «КВАНТ»



- 1 Маугли попросил обезьян принести ему орехов. Обезьяны набрали орехов поровну, но по дороге они поссорились, и каждая обезьяна бросила в каждую по ореху. Маугли досталось лишь 33 ореха. По сколько орехов собрали обезьяны, если каждая принесла больше одного ореха?
- 2 Имеются 3 одинаковых детских кубика и линейка. Как без всяких вычислений измерить большую диагональ кубика?



- 3 Даны некоторые числа в системе записи, которая использовалась в русской письменности до начала XVIII века:  
 ФЛВ — 532, РКВ — 122, ТЛЕ — 335.  
 ФМД — 544, ХМЕ — 645,  
 Определи, каким числам соответствовали записи: ХКД, СЛВ, ТЛГ.

- 4 Шесть прозрачных колб с водой расставлены в два параллельных ряда по три колбы в каждом. На *рисунке 33* видны три передние колбы и на *рисунке 34* — две правые боковые. Через прозрачные стенки колб просматриваются уровни воды в каждой видимой колбе и во всех колбах, стоящих за ними. Определите, сколько воды налито в каждую колбу.

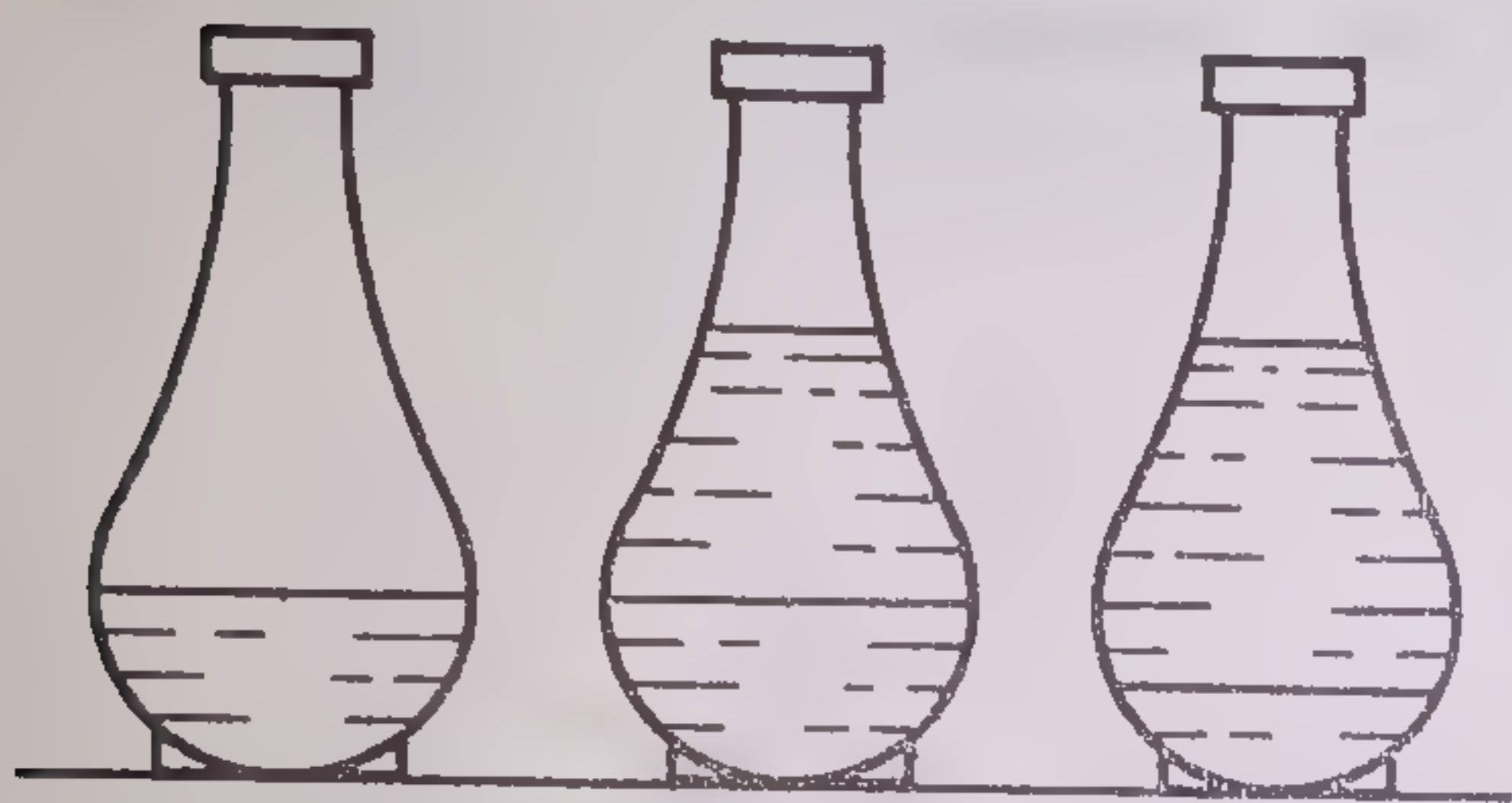


Рис. 33

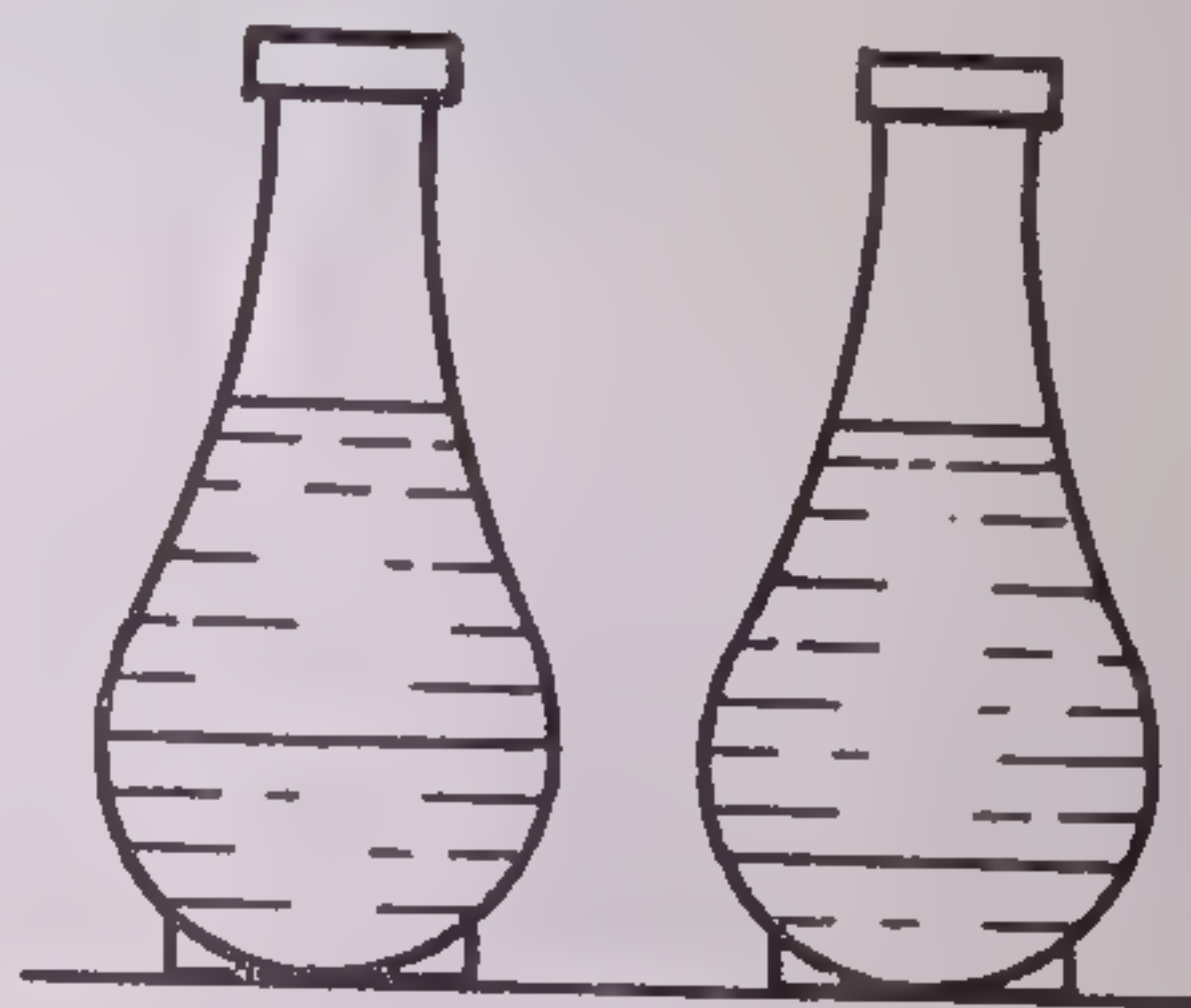


Рис. 34

- 5 Из двух одинаковых железных проволок кузнец сковал по одной цепи. Первая содержит 80 одинаковых звеньев, а вторая — 100. Каждое звено первой цепи на 5 грамм тяжелее каждого звена второй цепи. Какова была масса каждой проволоки?
- 6 В большой и дружной семье все мужчины носят одну фамилию, и разница в возрасте между любым отцом и сыном составляет 22 года. Правнука зовут Игорь Петрович. Его деда зовут Митрофан Тимофеевич. Как звали в детстве главу семьи и сколько ему лет, если Сереже, сыну Игоря, исполнилось 3 года?
- 7 На лесной поляне собрались друзья: Попугай, Удав, Слононок, Теленок, Котенок, Мартышка и Верблюжонок. Попугай начал всех мерить. Оказалось, что Слононок длиннее Теленка на 3 Попугая, Верблюжонок длиннее Мартышки тоже на 3 Попугая, Теленок длиннее Попугая на 7 Попугаев, Верблюжонок длиннее Котенка на 6 Попугаев, а все они укладываются в точности на Удаве, длина которого 38 Попугаев. Выразите длины друзей в Попугаях.



- 8 На стол положили 35 спичек так, как показано на *рисунке 35*. Получилась спираль, «закрученная» по часовой стрелке. Переложите четыре спички так, чтобы получилась такая же спираль, закрученная против часовой стрелки.

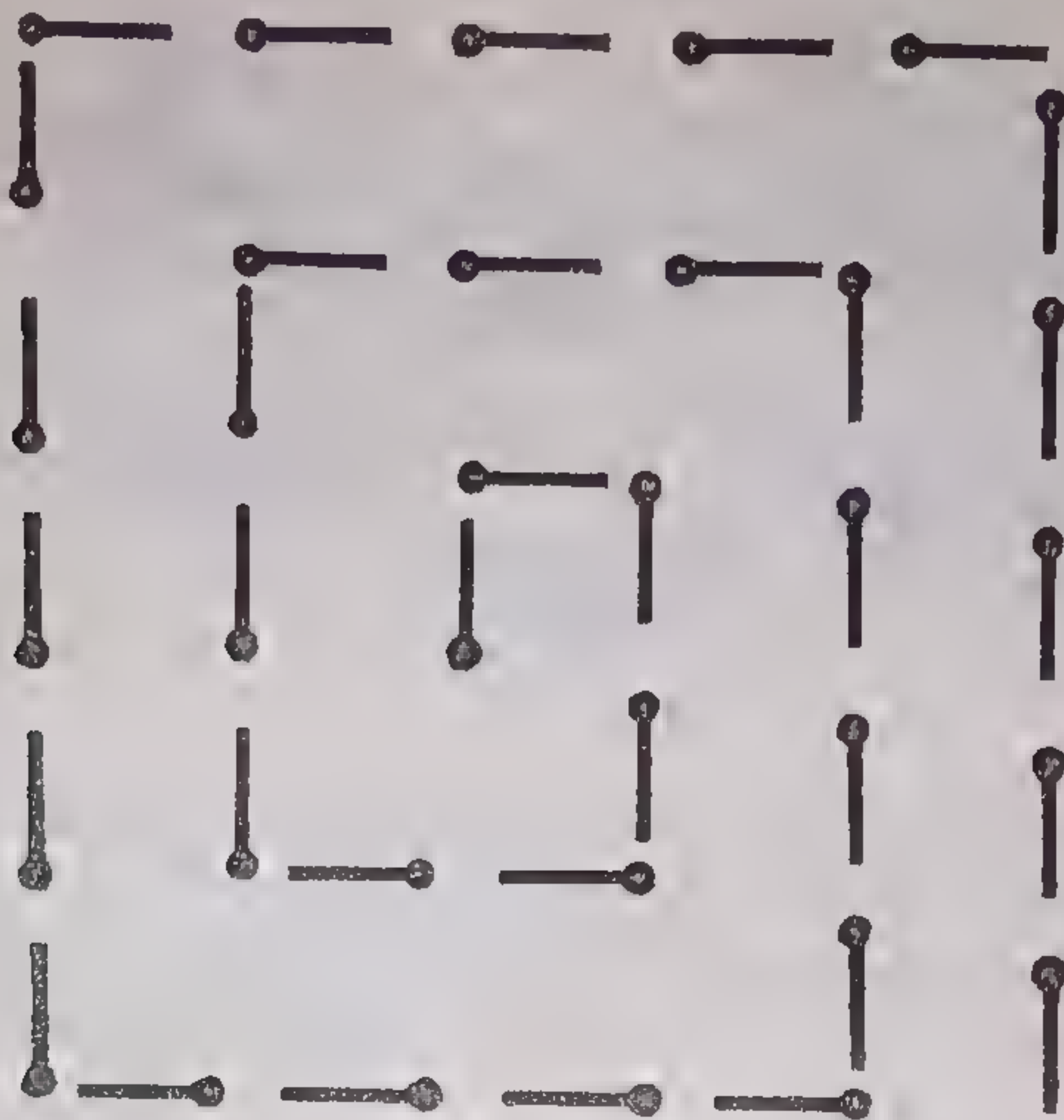


Рис. 35

- 9 Даны некоторые числа и их обозначения в системе, разработанной знаменитым математиком V века н. э. АРИАБХАТОЙ и встречающейся в научных трактатах того времени:

2 — кха	2311 — таби	141102 — кхатидху
214 — дхакхи	230011 — табу	120023 — бабу
1423 —	111400 — дхиту	230211 —
		— дхакхикху
		— такху

Заполни пропуски.

- 10 В коробке лежит домино (см. рис. 36). Как расположены кости в его верхнем ряду?

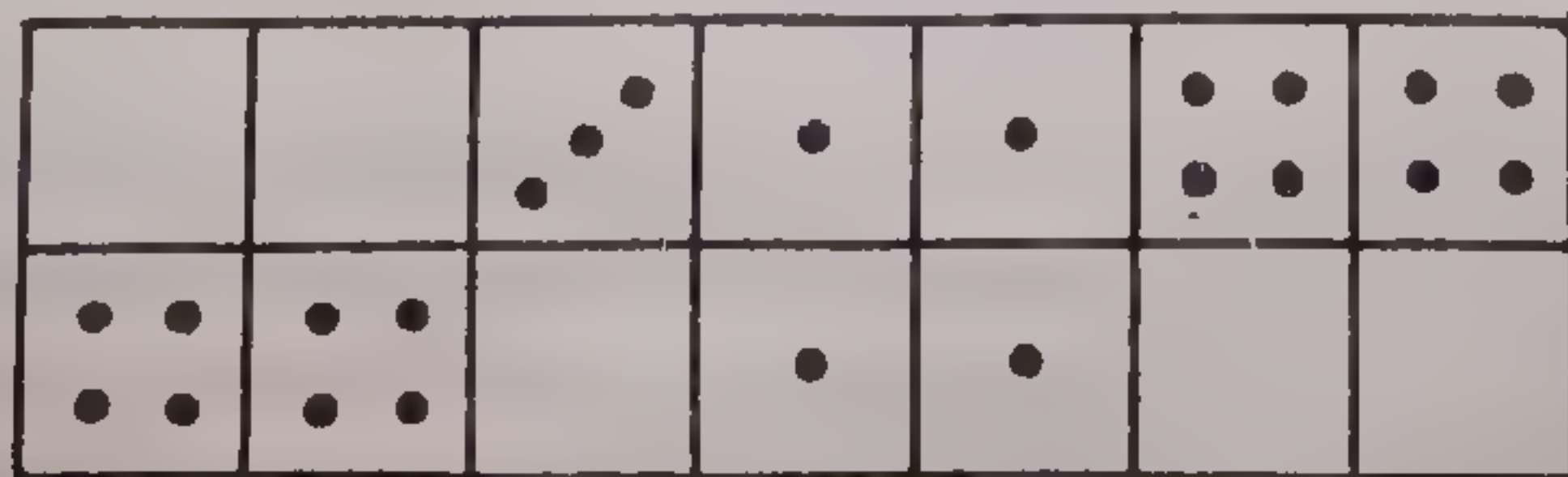


Рис. 36



- 11 На трех банках с вареньем наклеены надписи (см. рис. 37). Какого сорта варенье в каждой банке, если известно, что все надписи не верны?

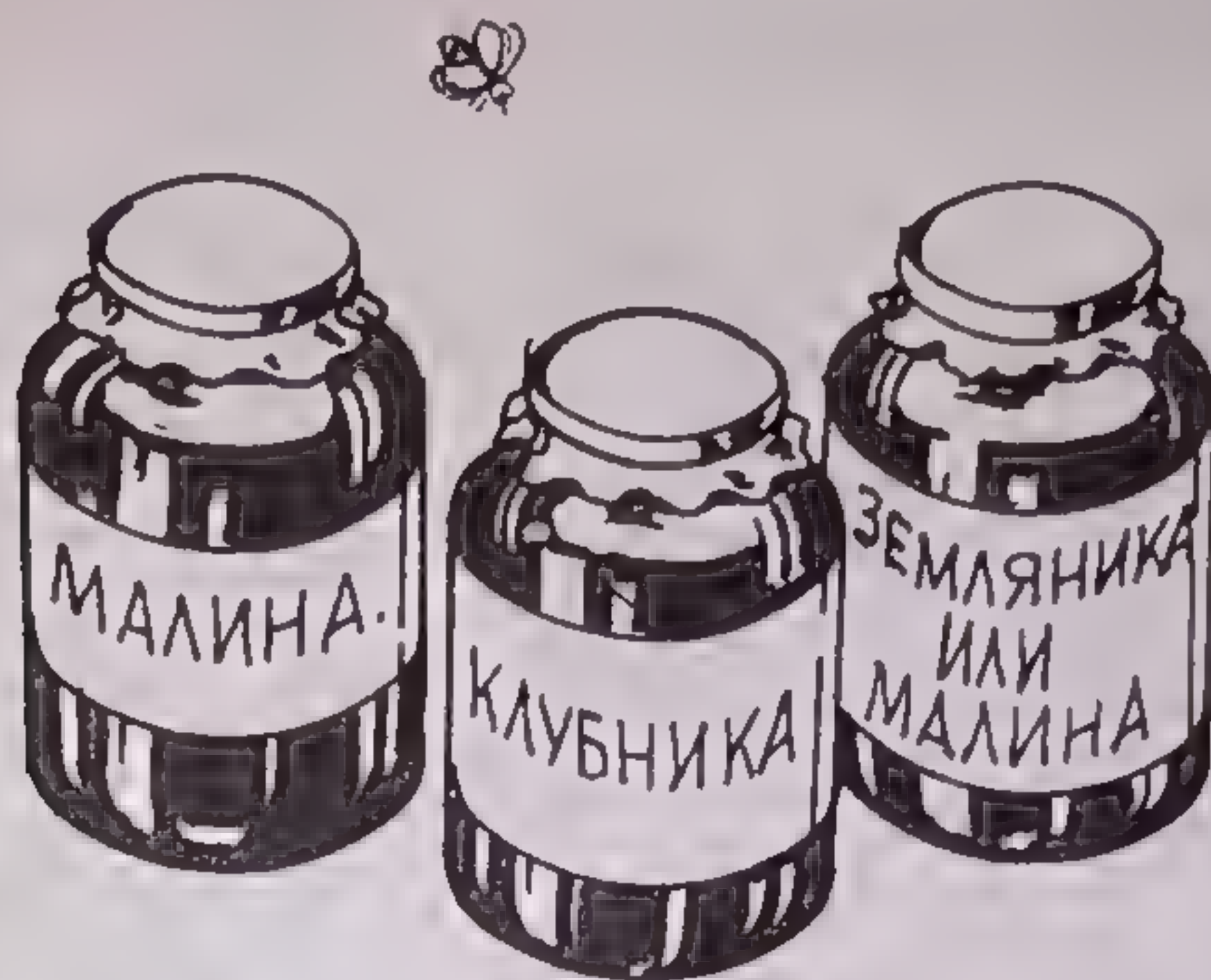


Рис. 37

- 12 В люстре 5 лампочек. Переключатель имеет 6 положений, при которых каждый раз горит разное количество лампочек — от 0 до 5. Однажды несколько лампочек перегорело. Какое наименьшее число раз нужно переключить переключатель, чтобы узнать, какие именно?
- 13 Сколько треугольников содержит фигура (см. рис. 38)?

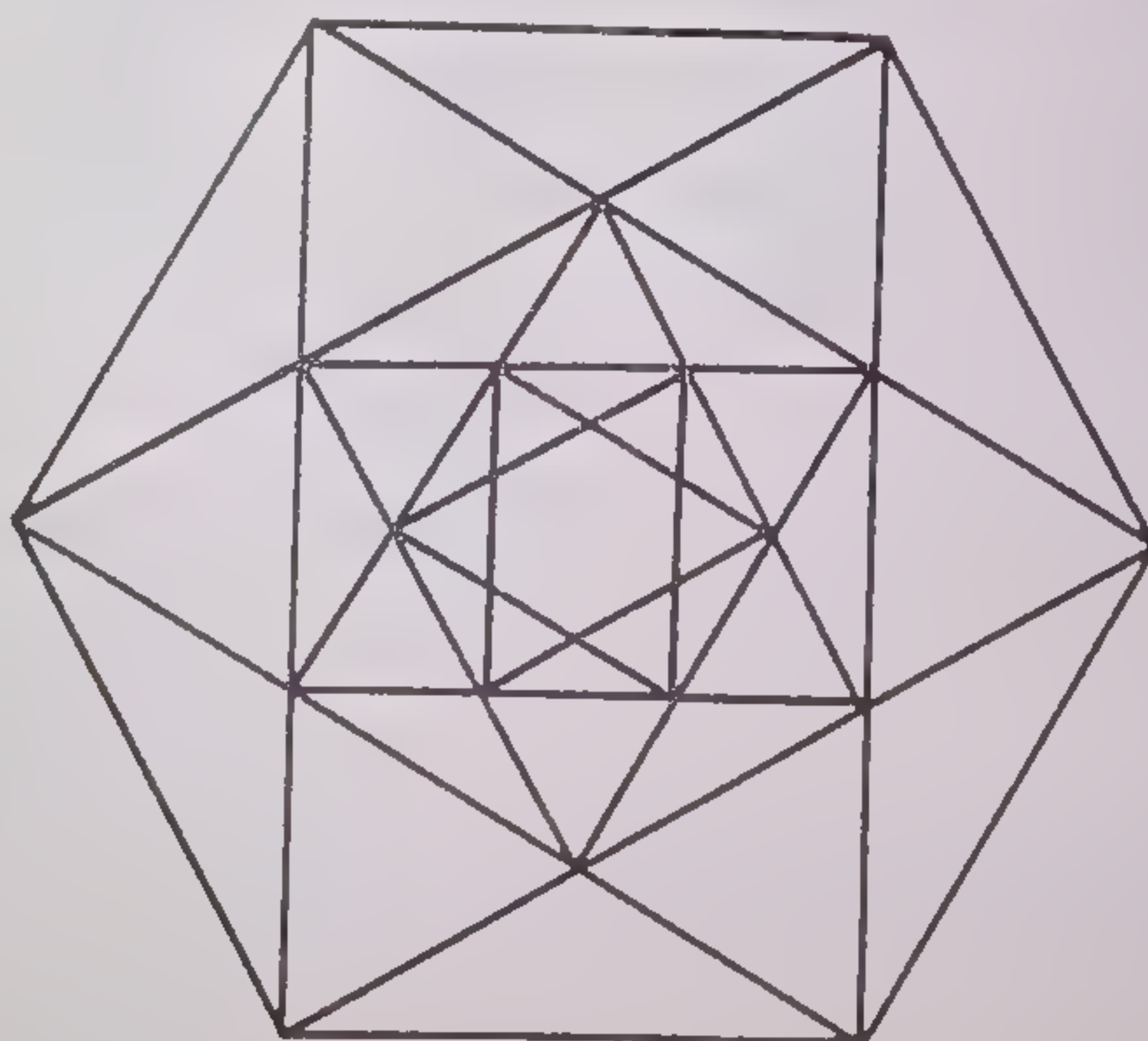


Рис. 38

- 14 Некоторое трехзначное число состоит из различных цифр, следующих в порядке возрастания, а в его названии все слова начинаются с одной и той же буквы. Другое трехзначное число, наоборот, состоит из одинаковых цифр, но в его названии все слова начинаются с различных букв. Найдите эти числа.



### 2.3. ЗАДАЧИ ИЗ ЖУРНАЛА «КВАНТ»

- 15 Слава взял у товарища книгу на три дня. В первый день он прочел полкниги, во второй — треть оставшихся страниц, а в третий день прочитал количество страниц, равное половине страниц, прочитанных за первые два дня. Успел ли Слава прочесть за три дня книгу?
- 16 Журнал «Квант» состоит из 16 вложенных друг в друга двойных листов. На каком двойном листе сумма чисел, обозначающих номера страниц, будет наибольшей?
- 17 Мышке до норки 20 шагов. Кошке до мышки 5 прыжков. За один прыжок кошки мышка делает 3 шага. Один прыжок кошки равен 10 шагам мышки. Догонит ли кошка мышку?
- 18 Падая по лестнице с пятого этажа, Алиса насчитала 100 ступенек. Сколько ступенек она насчитала бы, падая со второго этажа?
- 19 Коля купил в буфете 3 пакетика ирисок, Витя — 2 пакетика. Когда пришел в буфет Алеша, ирисок уже не было. Друзья разделили купленные ириски поровну. Выяснилось, что Алеша должен друзьям 25 копеек. Сколько стоил пакетик ирисок и сколько Алеша должен Коле, а сколько — Вите?
- 20 Из семи правильных шестиугольников (см. рис. 39) один раскрашен шестью красками (краски обозначены буквами). Раскрасьте остальные шестиугольники теми же красками так, чтобы в «цветке», изображенном на рисунке, все треугольные участки, граничащие по сторонам шестиугольников, были раскрашены одинаково.

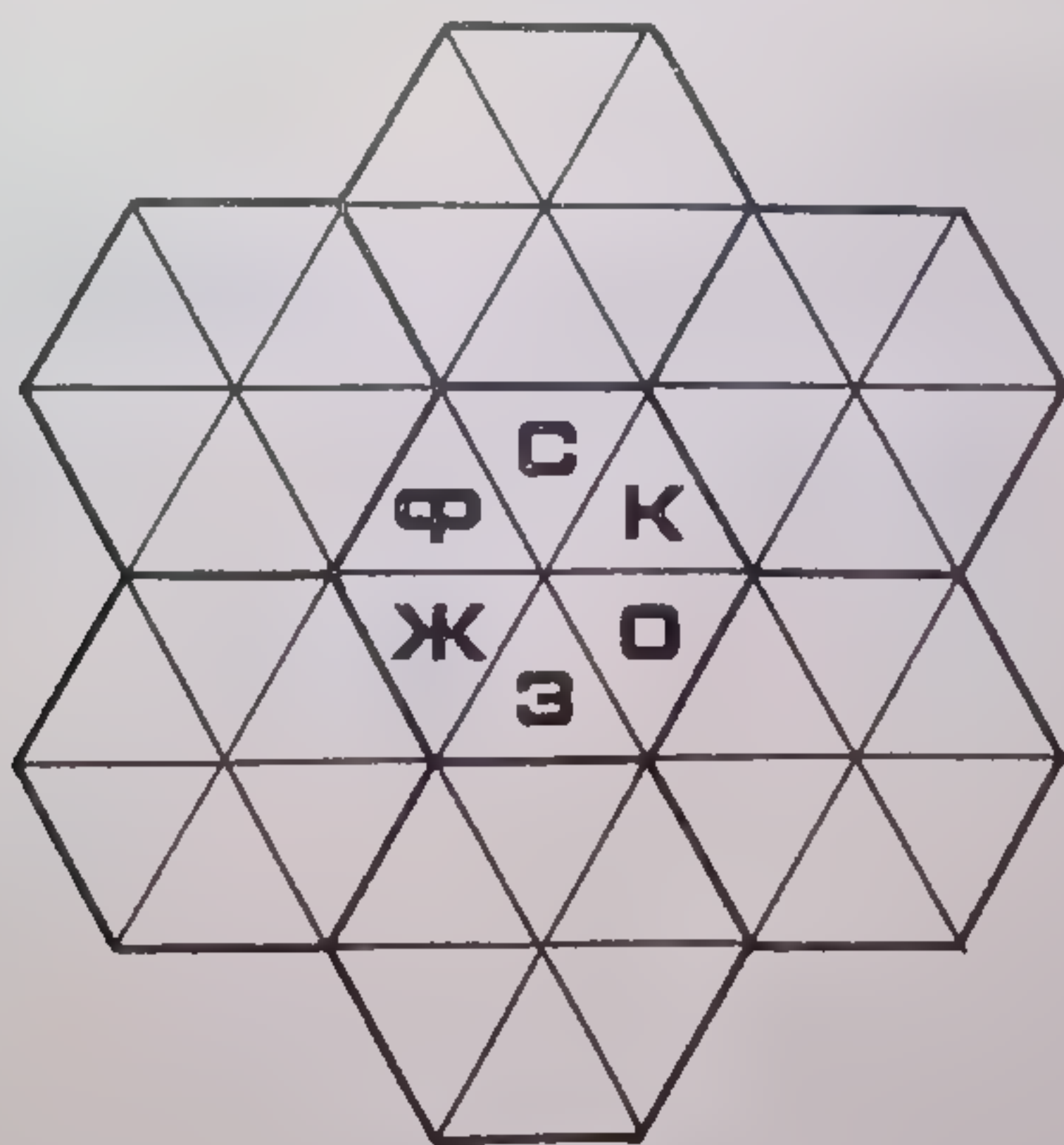


Рис. 39



- 21 На витрине магазина разложены яблоки и груши в виде треугольника (см. рис. 40). В первом ряду — одно яблоко, во втором — две груши, в третьем — три яблока и т. д. Сколько лежало яблок и сколько груш, если было 10 рядов?

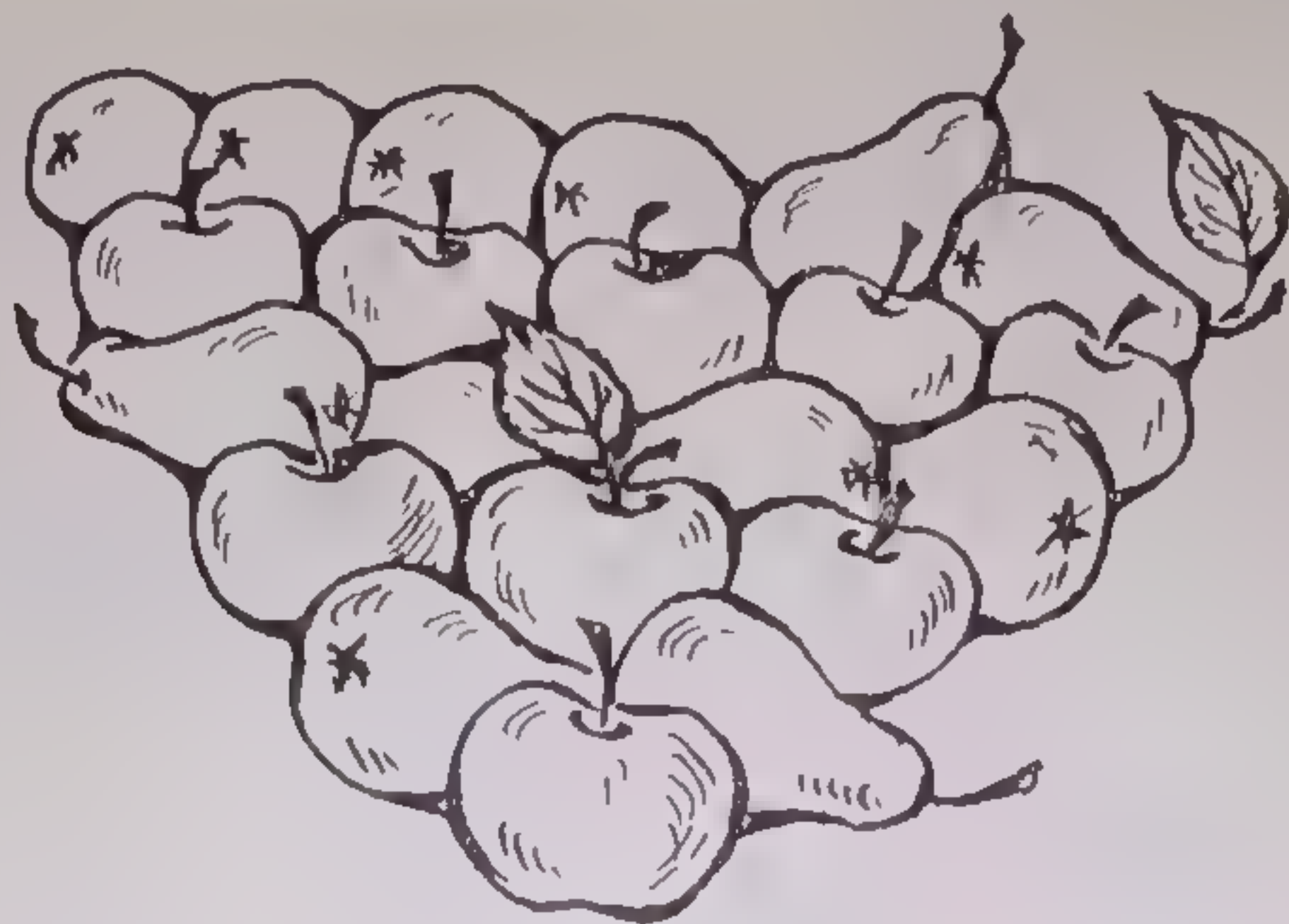


Рис. 40

- 22 Задача великого французского математика XVIII века Э. Безу. По контракту работнику причитается по 48 франков за каждый отработанный день, а за каждый неотработанный день с него взыскивается 12 франков. Через 30 дней работник узнал, что ему ничего не причитается. Сколько дней работал работник в течение этих 30 дней?
- 23 На листке бумаги из спичек выложили равенство (см. рис. 41). Какое минимальное количество спичек нужно переложить, чтобы равенство стало верным (знаки действия — не из спичек)?

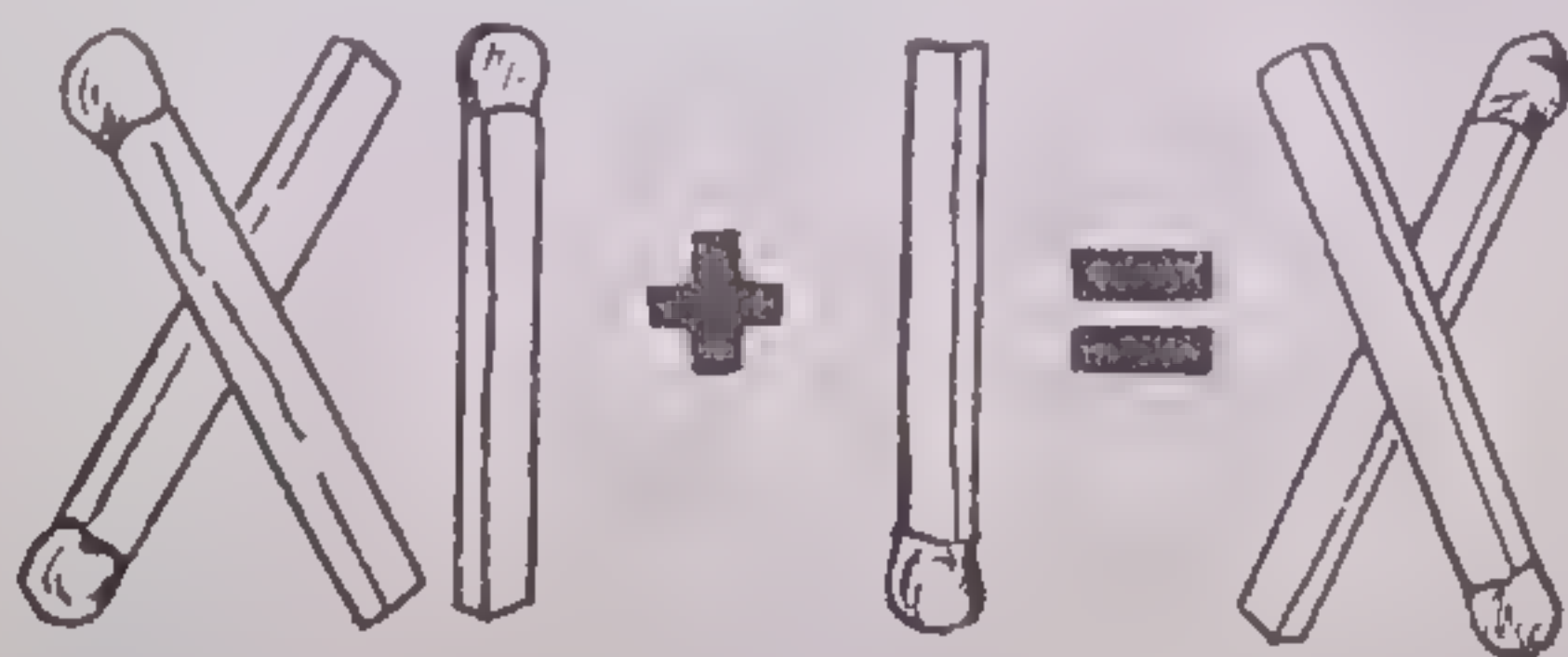


Рис. 41

- 24 Незнайка хвастал своими выдающимися способностями умножать числа в уме. Чтобы его проверить, Знайка предложил ему написать какое-нибудь число, перемножить его цифры и сказать ему результат. «2320», — немедленно выпалил Незнайка, лишь успев записать число. «Не может быть», — ответил, подумав, Знайка. Как он обнаружил ошибку, не зная исходного числа?



- 25 Милиционер Степан Степанов обернулся на звук бьющегося стекла и увидел четырех подростков, убегающих от разбитой витрины. Через 5 минут они были в отделении милиции. Андрей заявил, что стекло разбил Виктор, Виктор же утверждал, что виноват Сергей. Сергей заверял, что Виктор лжет, а Юрий твердил, что это сделал не он. Из дальнейшего разговора выяснилось, что лишь один из ребят говорил правду? Кто разбил стекло?
- 26 Учитель задал на уроке замысловатую задачу. В результате количество мальчиков, решивших эту задачу, оказалось равным количеству девочек, ее не решивших. Кого в классе больше — решивших задачу или девочек?
- 27 В одной комнате находятся три выключателя, а в другой — три лампочки. Каждый выключатель обслуживает одну из лампочек. Как узнать, какой выключатель связан с какой лампочкой, если в комнату с лампочками можно войти лишь один раз?
- 28 Если человек, стоявший в очереди перед вами, был выше человека, стоявшего после того человека, который стоял перед вами, то был ли человек, стоявший перед вами, выше вас?
- 29 У окна стоят четыре девочки (см. рис. 42). Каких девочек достаточно попросить повернуться, чтобы выяснить, истинно ли такое утверждение: «Если девочка без очков, то у нее в волосах бантик»?

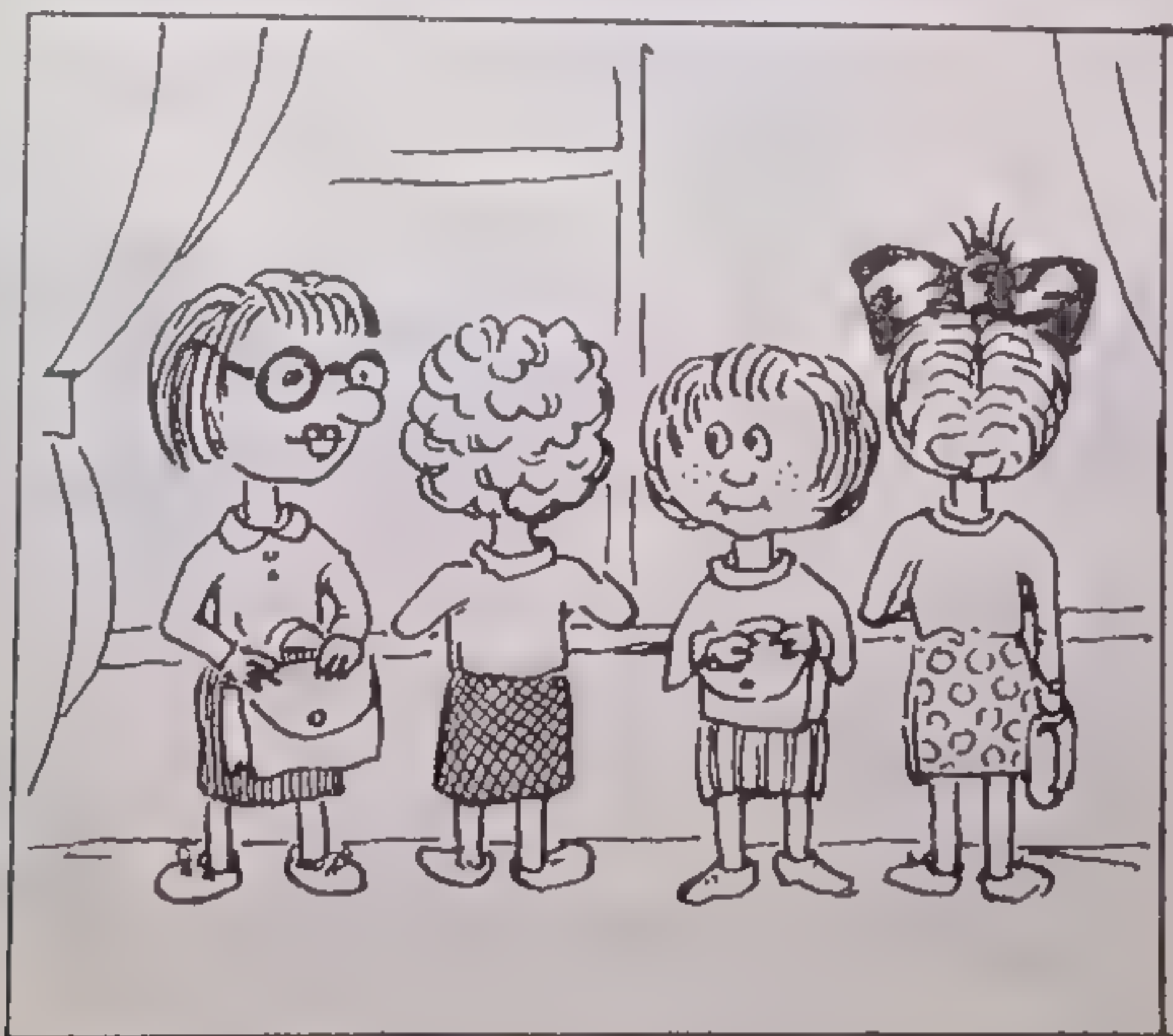


Рис. 42

- 30 Найдите два натуральных числа, разность и частное которых — одно и то же целое число.

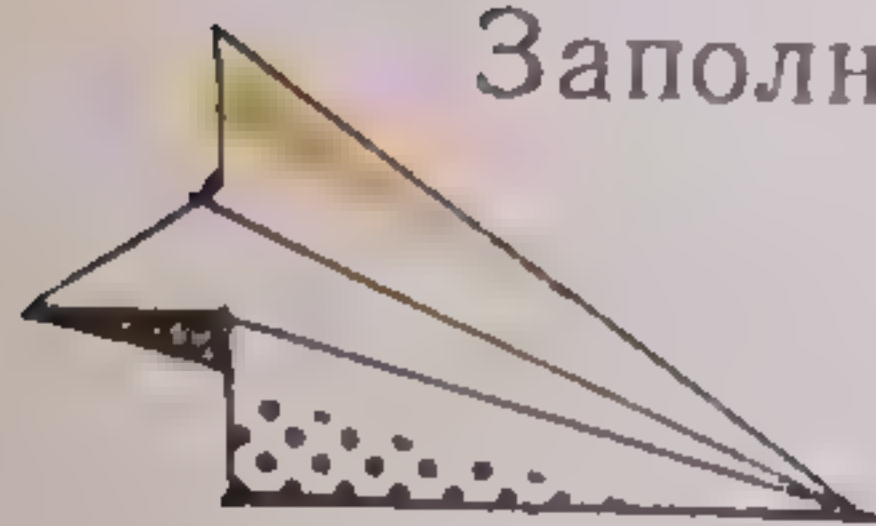


31 В очереди в школьный буфет стоят Юра, Миша, Володя, Саша, Олег. Юра стоит раньше Миши, но после Олега, Володя и Олег не стоят рядом, а Саша не находится рядом ни с Олегом, ни с Юрой, ни с Володиёй. В каком порядке стоят ребята?

32 Даны записи некоторых дат на языке конго:  
 3 января kilumbu ya tatu ya ngonda mosi  
 8 марта kilumbu ya nana ya ngonda tatu  
 18 октября kilumbu ya kumi na nana ya ngonda kumi  
 1 ноября kilumbu ya mosi ya ngonda kumi na mosi  
 Переведи на русский язык kilumbu ya kumi na tatu ya ngonda nana,  
 а на язык конго 10 марта.

33 Даны некоторые даты и их древнеримские обозначения:  
 1 мая KAL·MAI  
 16 сентября A·D·XVI·KAL·OCT  
 1 декабря KAL·DEC  
 ? A·D·III·KAL·APR  
 28 сентября A·D·IV·KAL·OCT  
 23 октября A·D·X·KAL·NOV  
 Заполни пропуски.

20 апреля ?  
 ? A·D·XIII·KAL·NOV  
 27 июля A·D·VI·KAL·AVG  
 29 ноября A·D·III·KAL·DEC.



## 2.4. ЛОГИКА

№ 1 Для какой картинки высказывание истинно, для какой — ложно (см. рис. 43)?

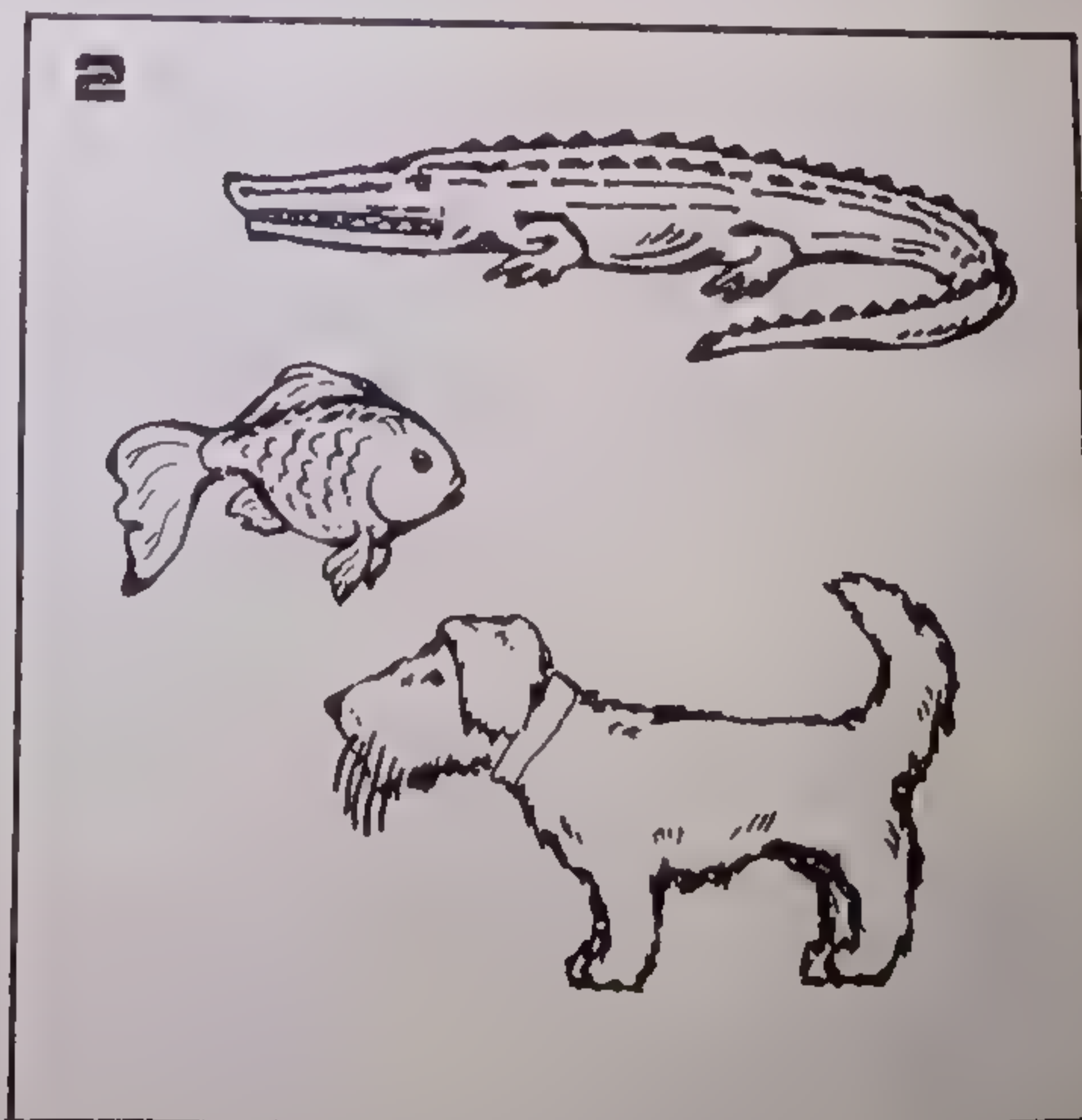
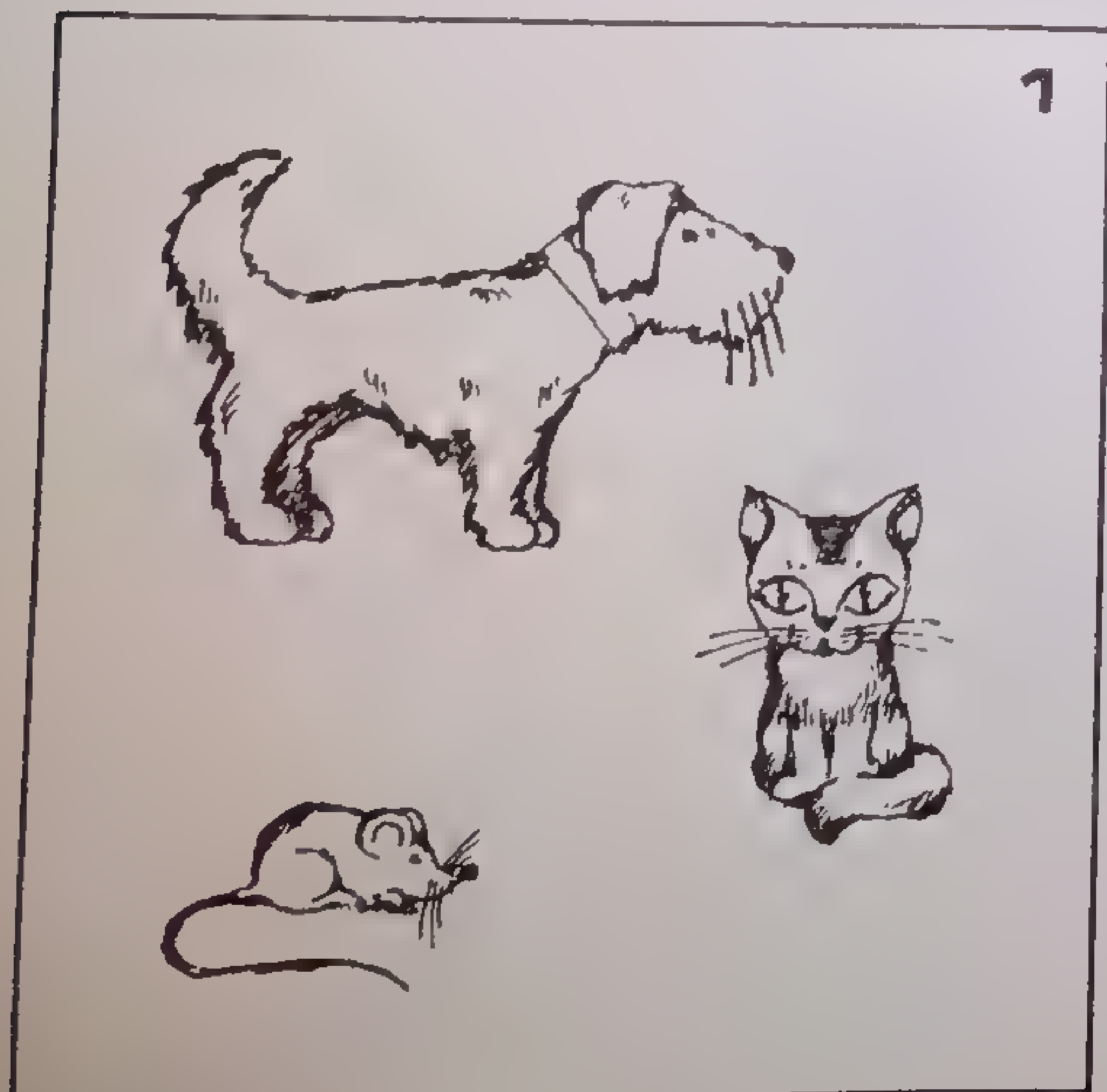


Рис. 43



1. Все животные, нарисованные на картинке, умеют плавать.
2. У всех животных, нарисованных на картинке, есть усы.
3. У некоторых животных, нарисованных на картинке, есть усы.
4. Некоторые животные, нарисованные на картинке, умеют плавать.
5. Все животные, нарисованные на картинке, персонажи сказки «Репка».
6. На картинке нет ни одного животного, умеющего плавать.
7. На картинке нет ни одного животного, умеющего летать.
8. Все животные, нарисованные на картинке, не умеют плавать.
9. Все животные, нарисованные на картинке, не умеют летать.
10. На картинке нет ни одного животного без усов.
11. На картинке есть животные, умеющие плавать.

В каких высказываниях говорится одно и то же?

Придумай другие истинные и ложные высказывания, глядя на эти картинки. Старайся употреблять слова: ВСЕ, НЕКОТОРЫЕ, НИ ОДНОГО. Придумай истинные и ложные высказывания о себе, своих друзьях.

№ 2 Какие высказывания истинны, какие ложны? Во всех высказываниях речь идет только о трех видах транспорта, которые нарисованы на картинке (см. рис. 44).

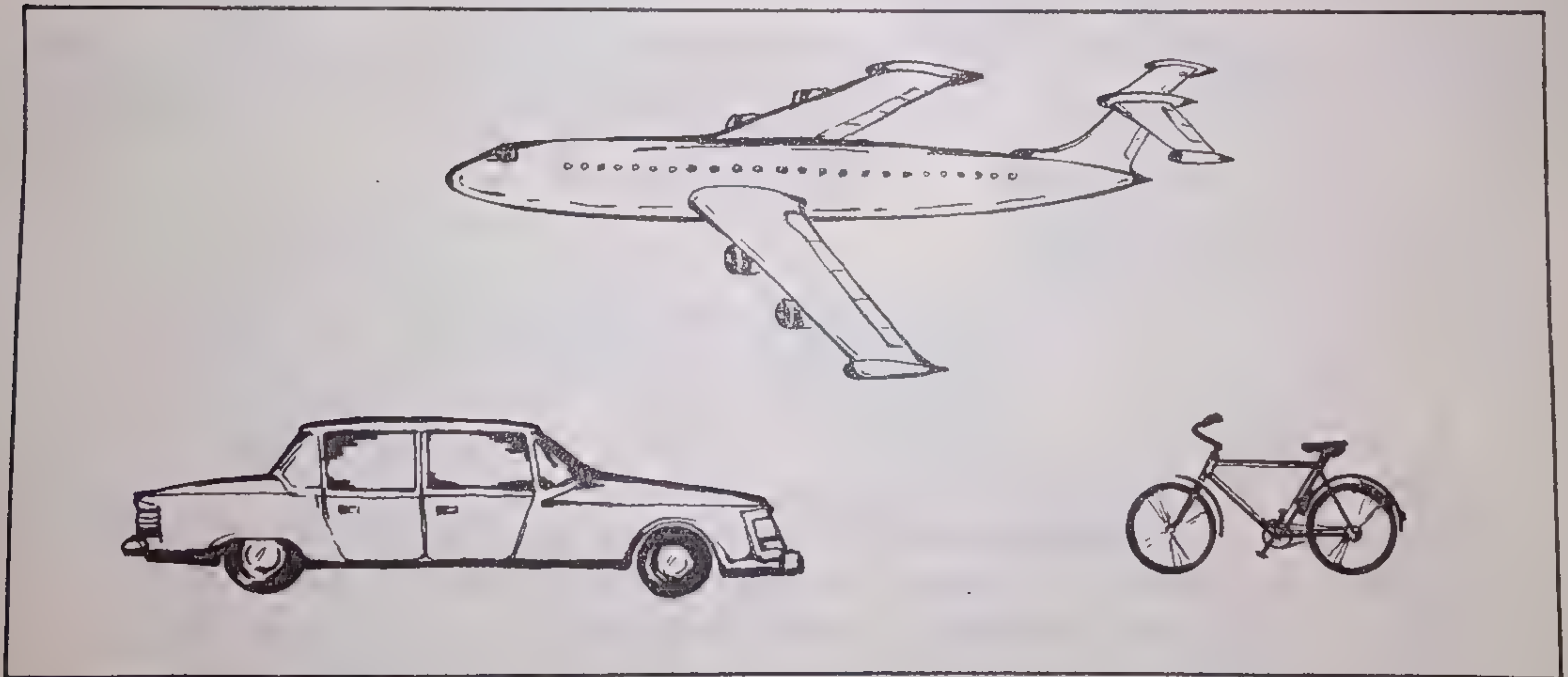


Рис. 44

1. Все виды транспорта используются человеком как средства передвижения.
2. На каждом виде транспорта можно проехать по лесу.
3. На некоторых видах транспорта можно проехать по лесу.
4. На каждом виде транспорта можно летать.
5. На некоторых видах транспорта можно летать.



6. Ни на одном виде транспорта нельзя летать.
7. На каждом виде транспорта нельзя летать.
8. На всех видах транспорта можно плавать.
9. На некоторых видах транспорта можно плавать.
10. Ни на одном виде транспорта нельзя плавать.
11. На каждом виде транспорта нельзя плавать.
12. Нет ни одного вида транспорта, на котором можно плавать.

В каких высказываниях говорится одно и то же?  
Придумай другие высказывания, глядя на эту картинку.

№ 3 Какие высказывания о фигурах этой картинки истинны, какие — ложны (см. рис. 45)?

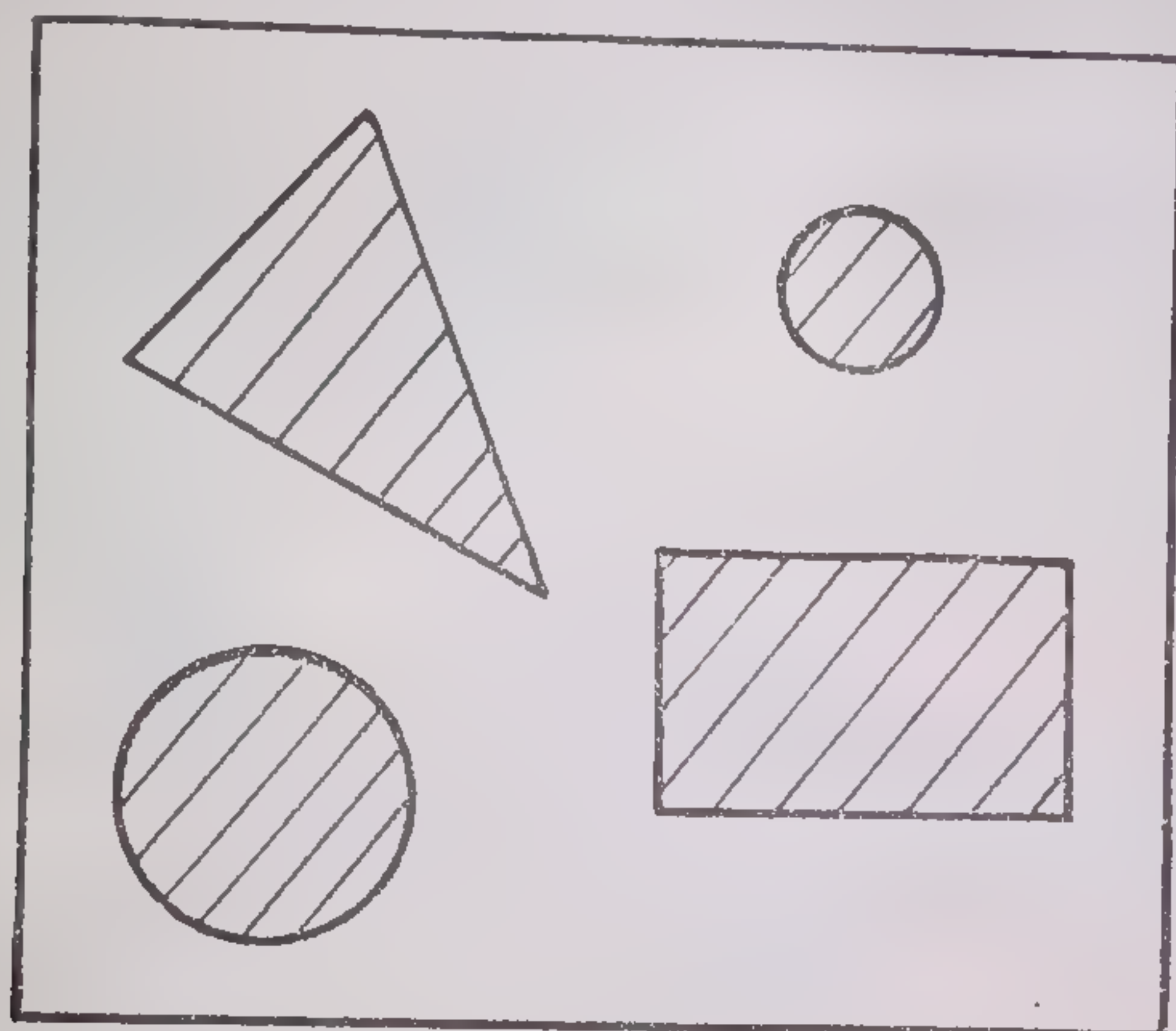


Рис. 45

1. Все фигуры на чертеже — круги.
2. Некоторые фигуры на чертеже — круги.
3. Ни одна фигура на чертеже не является кругом.
4. Все фигуры на чертеже — многоугольники.
5. Ни одна фигура на чертеже не является многоугольником.
6. Некоторые фигуры на чертеже — треугольники.
7. На чертеже нет ни одной фигуры, которая являлась бы кругом.
8. На чертеже нет ни одной фигуры, которая являлась бы многоугольником.

В каких высказываниях говорится одно и то же?

Придумай другие истинные и ложные высказывания, глядя на этот чертеж. Придумай высказывания, в которых одно и то же говорится по-разному.



№ 4 Начерти пять любых геометрических фигур и, глядя на свой чертеж, запиши 6 истинных и 6 ложных высказываний. Старайся использовать слова: ВСЕ, НЕКОТОРЫЕ, НИ ОДНА, КАЖДАЯ.

№ 5 Истинно или ложно высказывание для чертежа 1, для чертежа 2 (см. рис. 46)?

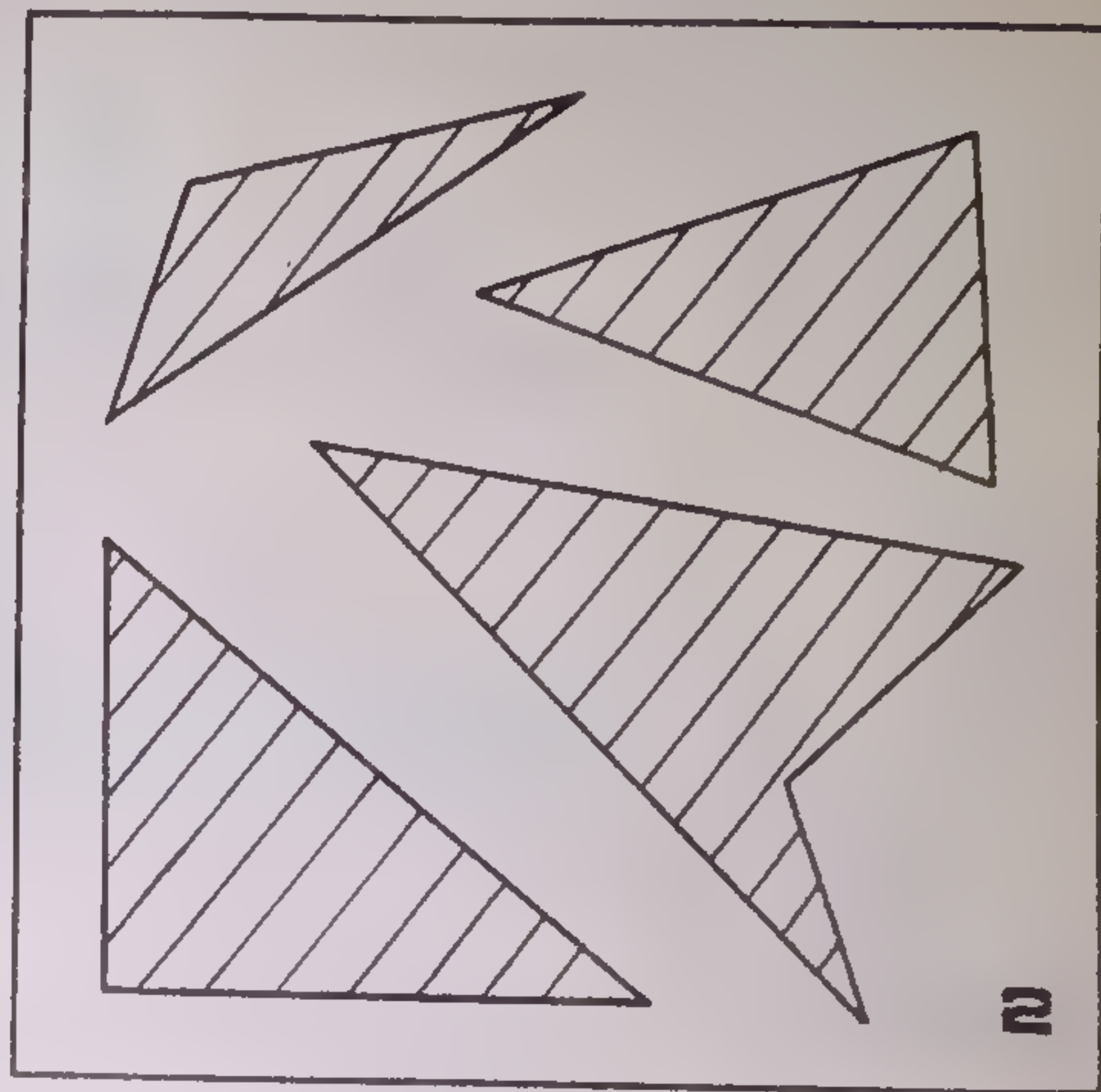
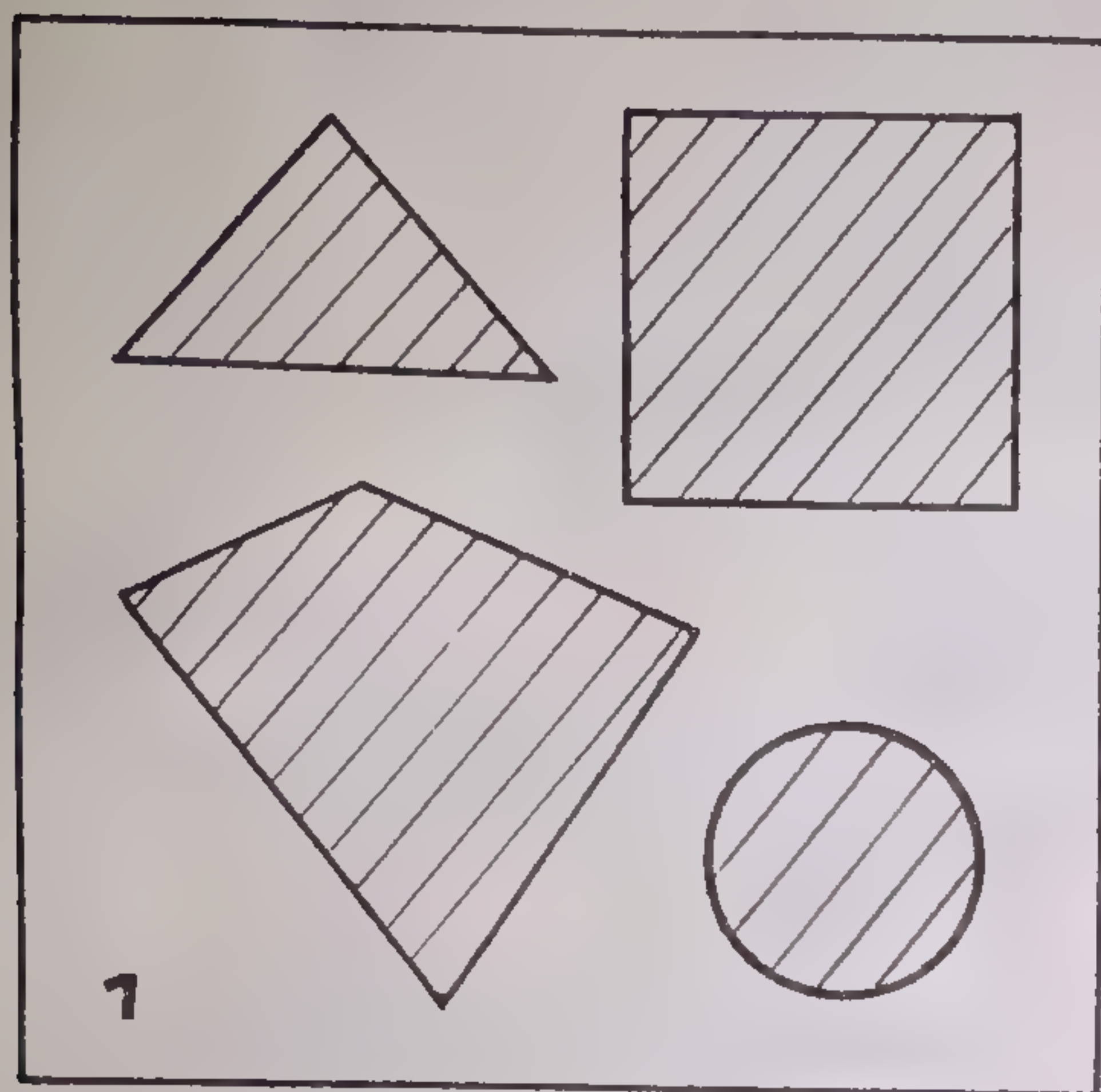


Рис. 46

1. Некоторые фигуры на чертеже — треугольники.
  2. Все фигуры на чертеже — треугольники.
  3. На чертеже нет ни одного треугольника.
  4. Ни одна фигура на чертеже не является треугольником.
  5. На чертеже есть треугольники.
  6. Некоторые фигуры на чертеже — квадраты.
  7. Все фигуры на чертеже — квадраты.
  8. Каждая фигура на чертеже является квадратом.
  9. На чертеже нет ни одного квадрата.
  10. Ни одна фигура на чертеже не является квадратом.
  11. Некоторые треугольники на чертеже — треугольные.
  12. Все треугольники на чертеже — остроугольные.
  13. Некоторые треугольники на чертеже — остроугольные.
  14. Все фигуры на чертеже — многоугольники.
- Придумай высказывания, которые истинны для обоих чертежей; ложны для обоих чертежей; для чертежа 1 истинны, а для чертежа 2 ложны; для чертежа 1 ложны, а для чертежа 2 истинны.



№ 6 Исходя из своего жизненного опыта, определи, какие высказывания истинны, а какие — ложны.

1. Все люди в Москве носят очки.
  2. Некоторые люди в Москве носят очки.
  3. В Москве есть люди, которые носят очки.
  4. Ни один человек в Москве не носит очки.
  5. Все люди в твоей квартире носят очки.
  6. Некоторые люди в твоей квартире носят очки.
  7. В твоей квартире есть люди, которые носят очки.
  8. Ни один человек в твоей квартире не носит очки.
  9. Если у Васи ангина, то у него болит горло.
  10. Если у Васи болит горло, то у него ангина.
- Напиши номера высказываний, в которых утверждается одно и то же.

№ 7 1. В двух высказываниях утверждается одно и то же. Одинаковы ли истинностные значения этих высказываний?  
2. Два высказывания имеют одинаковые истинностные значения. Одно ли и то же утверждается в этих высказываниях?

№ 8 Исходя из своего жизненного опыта и полученных знаний, определи, какие высказывания истинны, а какие — ложны.

1. Если в городе идет дождь, то асфальт мокрый.
  2. Если асфальт мокрый, то в городе идет дождь.
  3. Если число оканчивается цифрой 4, то оно четное.
  4. Если число четное, то оно оканчивается цифрой 4.
  5. Если в комнате темно, то в ней не горит яркий свет.
  6. Если в комнате не горит яркий свет, то в ней темно.
  7. Если число делится на 5, то оно оканчивается цифрой 5.
  8. Если число оканчивается цифрой 5, то оно делится на 5.
  9. Если число делится на 10, то оно оканчивается цифрой 0.
  10. Если число оканчивается цифрой 0, то оно делится на 10.
  11. Если число делится на 3, то оно оканчивается цифрой 3.
  12. Если число оканчивается цифрой 3, то оно делится на 3.
- Для каких высказываний их истинностные значения не изменились от «перестановки»?

Придумай истинные и ложные высказывания, используя слова ЕСЛИ, ТО.

Придумай такие высказывания, истинностные значения которых не изменяются от «перестановки».



№ 9\* В высказываниях пропущены слова «все» и «некоторые». Перебери все варианты расстановки этих слов.

Истинные или ложные высказывания будут получаться?

\_\_\_\_\_ дети любят молоко. \_\_\_\_\_ числа делятся на единицу.

\_\_\_\_\_ числа четные.

\_\_\_\_\_ числа больше трех. \_\_\_\_\_ числа делятся на ноль.

100 делится на \_\_\_\_\_ числа.

У круга и у окружности с тем же центром и таким же радиусом \_\_\_\_\_ точки общие.

\_\_\_\_\_ люди любят \_\_\_\_\_ людей.

\_\_\_\_\_ птицы едят \_\_\_\_\_ насекомых.

\_\_\_\_\_ звери едят \_\_\_\_\_ зверей.

\_\_\_\_\_ числа делятся на \_\_\_\_\_ числа.

№ 10 Построй высказывания, по смыслу отрицающие данные:

А 1) Заяц Рокка умеет летать.

2) Катя не любит мороженое.

3) Все люди не носят очки.

4) Некоторые люди любят завтракать в компании дракона и Бабы-Яги.

В 1). Карюка умеет цирляпать.

2) Бурка не видит чирку.

3) Все хроги любят сопеть.

4) Некоторые бинкачи знают математику.

Постарайся преобразовать получающиеся высказывания так, чтобы они как можно лучше звучали. Например, высказывание «не все люди любят молоко» лучше заменить высказыванием: «некоторые люди не любят молоко». Что происходит с высказываниями при таких преобразованиях? Что в них изменяется?

№ 11 Построй высказывания, по смыслу отрицающие данные:

1) Петя не умеет играть на рояле.

2) Хлуг таручит багу.

3) Нурки не догитят кавыков.

4) Некоторые гвозди умеют летать.

5) Все грутики пришли к Наде на обед.

6) Некоторые зенры колушатят червей.

7) Ни один буклод не умеет клордать.

8) Все кирпичи умеют летать.

9) Цукля всегда спеготит.

10) Иногда Курнаг ест траву.

\*Задача Г. Е. Крейдлина



- 11) Все ритаки ходят на руках.
- 12) Ни один зижаб не умеет куренекать.
- 13) Некоторые зижабы не умеют куренекать.
- 14) Все зижабы не умеют куренекать.
- 15) Все зижабы умеют куренекать.

Придумай высказывание со словом УЖЕ. Построй высказывание, по смыслу его отрицающее.

- № 12 Если высказывание содержит слово а) ВСЕ, б) НЕКОТОРЫЕ, в) НИ ОДНОГО, г) ИНОГДА, д) ВСЕГДА, е) НИКОГДА, ж) УЖЕ, з) ЕЩЕ, то какое слово будет содержать высказывание, по смыслу его отрицающее? Какие еще СЛОВА-КВАНТОРЫ встречаются в высказываниях? Придумай высказывание, содержащее несколько слов-кванторов. Попробуй построить высказывание, по смыслу его отрицающее. Например:
- все ритаки иногда ходят на руках;
  - некоторые ритаки никогда не ходят на руках.

Сравни

- (1) Кто придет? Катя, или Петя, или оба вместе?
- (2) Кто придет? Катя или Петя?

Сколько человек придет в случае (1)? Один или два? А в случае (2)? Только один — или только Катя, или только Петя. В языке «или», как правило, не употребляется, если мы хотим сказать, что могут прийти и оба. В логике «или» имеет другой смысл. Если в случае (2) мы употребим логические ИЛИ, то смысл получится такой же, как в случае (1). Чтобы не путать язык логики с языком слов, мы будем писать логическое ИЛИ и логическое И большими буквами.

В теме «множества» мы уже встречались с «логическим ИЛИ». Действительно, когда  $c \in A \cup B$ ? Возможны три случая (см. рис. 47). 1.  $c \in A \setminus B$ . 2.  $c \in B \setminus A$ . 3.  $c \in A \cap B$ . Мы говорили: « $c \in A \cap B$  в том и только в том случае, если  $c \in A$  или  $c \in B$ ».

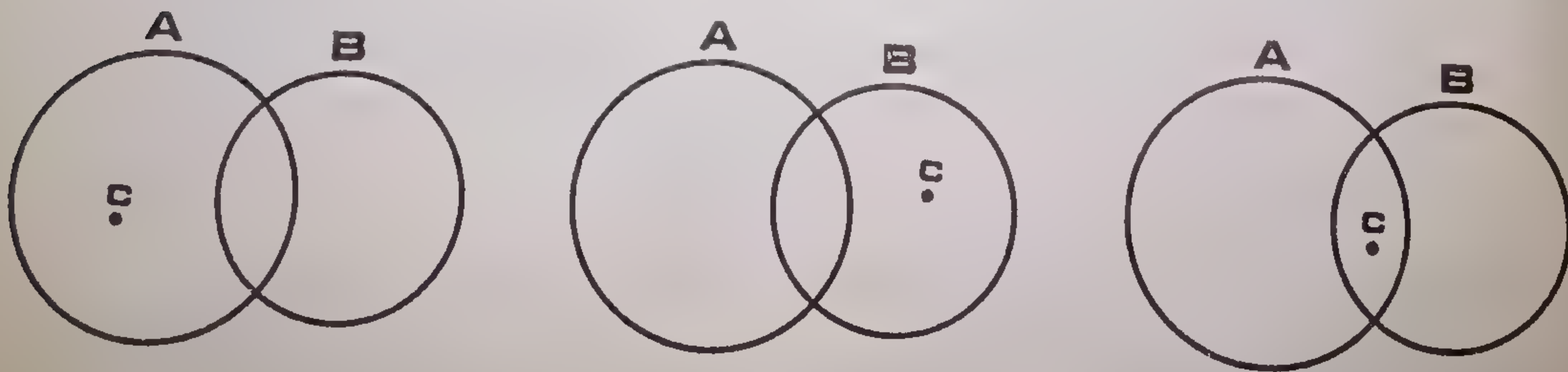


Рис. 47



№ 13 Исходя из своего жизненного опыта и полученных знаний, определи, истинны или ложны высказывания.

1. В каждом месяце, кроме февраля, 30 ИЛИ 31 день.
2. В каждом месяце, кроме февраля, 30 И 31 день.
3. 20 делится на 3 ИЛИ на 5.
4. 20 делится на 3 И на 5.
5. 20 делится на 4 ИЛИ на 5.
6. 20 делится на 4 И на 5.

№ 14 А — множество всех четных чисел;

В — множество всех натуральных чисел, меньших двадцати (см. рис. 48).

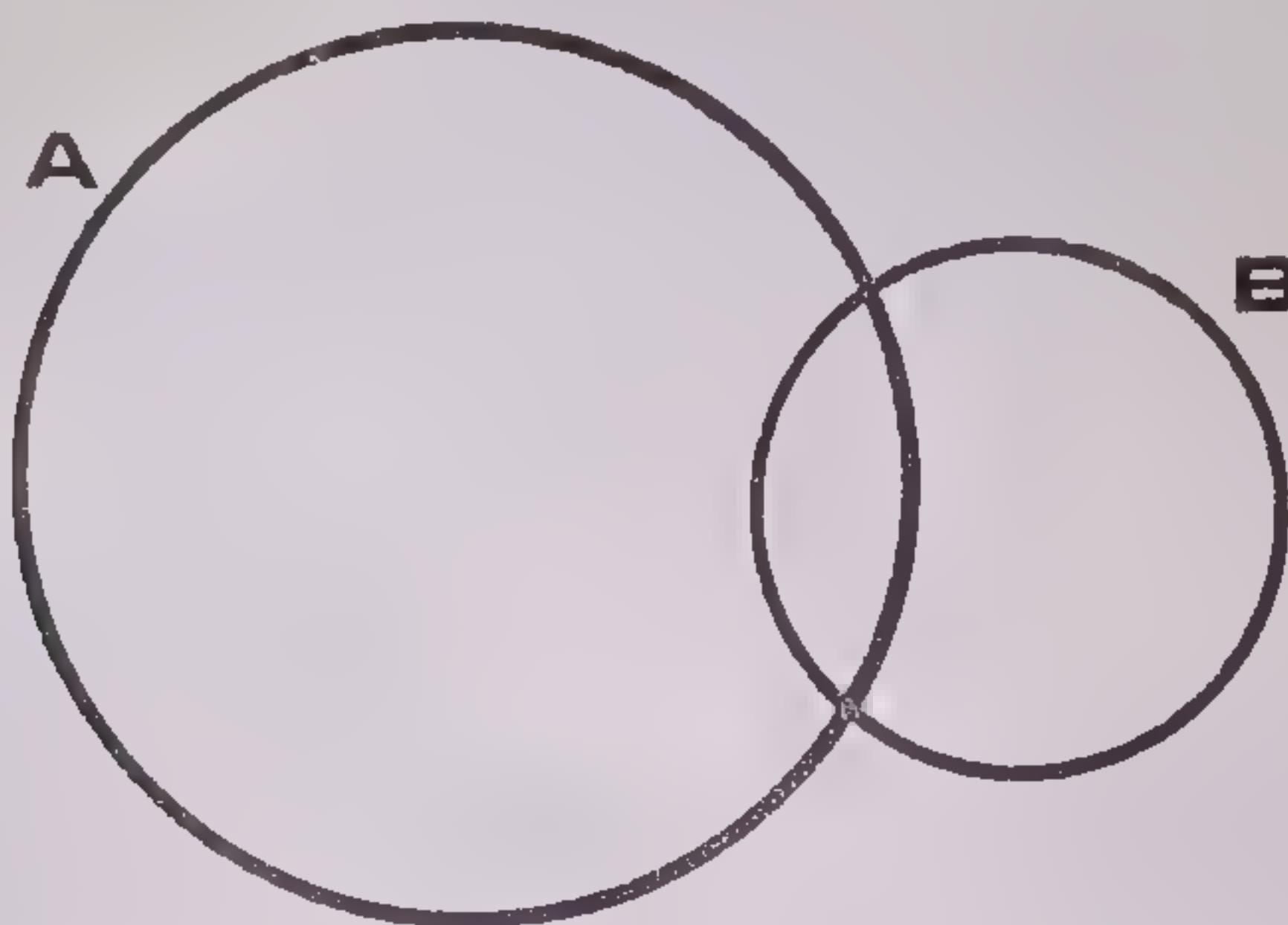


Рис. 48

Истинны или ложны высказывания?

1.  $5 \in A$  ИЛИ  $5 \in B$ . 5.  $44 \in A$  ИЛИ  $44 \in B$ .
2.  $5 \in A$  И  $5 \in B$ . 6.  $44 \in A$  И  $44 \in B$ .
3.  $8 \in A$  ИЛИ  $8 \in B$ . 7.  $51 \in A$  ИЛИ  $51 \in B$ .
4.  $8 \in A$  И  $8 \in B$ . 8.  $51 \in A$  И  $51 \in B$ .

№ 15 В каких случаях высказывания истинны, в каких — ложны?

- 1) Петя И Катя убрали квартиру.
- 2) Петя ИЛИ Катя убрали квартиру.
- 3) Миша пойдет в театр сегодня И завтра.
- 4) Миша пойдет в театр сегодня ИЛИ завтра.

№ 16 Сколько человек придет к Алеше в гости?

- 1) К Алеше в гости придут Маша И Аня.
- 2) К Алеше в гости придет Маша ИЛИ Аня.
- 3) Маша придет в гости к Алеше И к Саше.
- 4) Маша придет в гости к Алеше ИЛИ к Саше.
- 5) Маша И Аня придут в гости к Алеше И к Саше.



- 6) Маша ИЛИ Аня придет в гости к Алеше И к Саше.
- 7) Маша И Аня придут в гости к Алеше ИЛИ к Саше.
- 8) Маша ИЛИ Аня придет в гости к Алеше ИЛИ к Саше.

№ 17 Построй высказывания, по смыслу отрицающие данные:

- А. 1) Все ученики в классе — девочки.
- 2) Ни один ученик не умеет играть на пианино.
- 3) У Наташи И у Маши короткие волосы.
- 4) У Наташи ИЛИ у Маши короткие волосы.
- В. 1) Некоторые гепры умеют петь.
- 2) Все гепры умеют петь.
- 3) Ни одна гепра не умеет петь.
- 4) Гепры И лупры умеют петь.
- 5) Гепры ИЛИ лупры умеют петь.

№ 18 Истинно или ложно высказывание для чертежа 1, для чертежа 2 (см. рис. 49)?

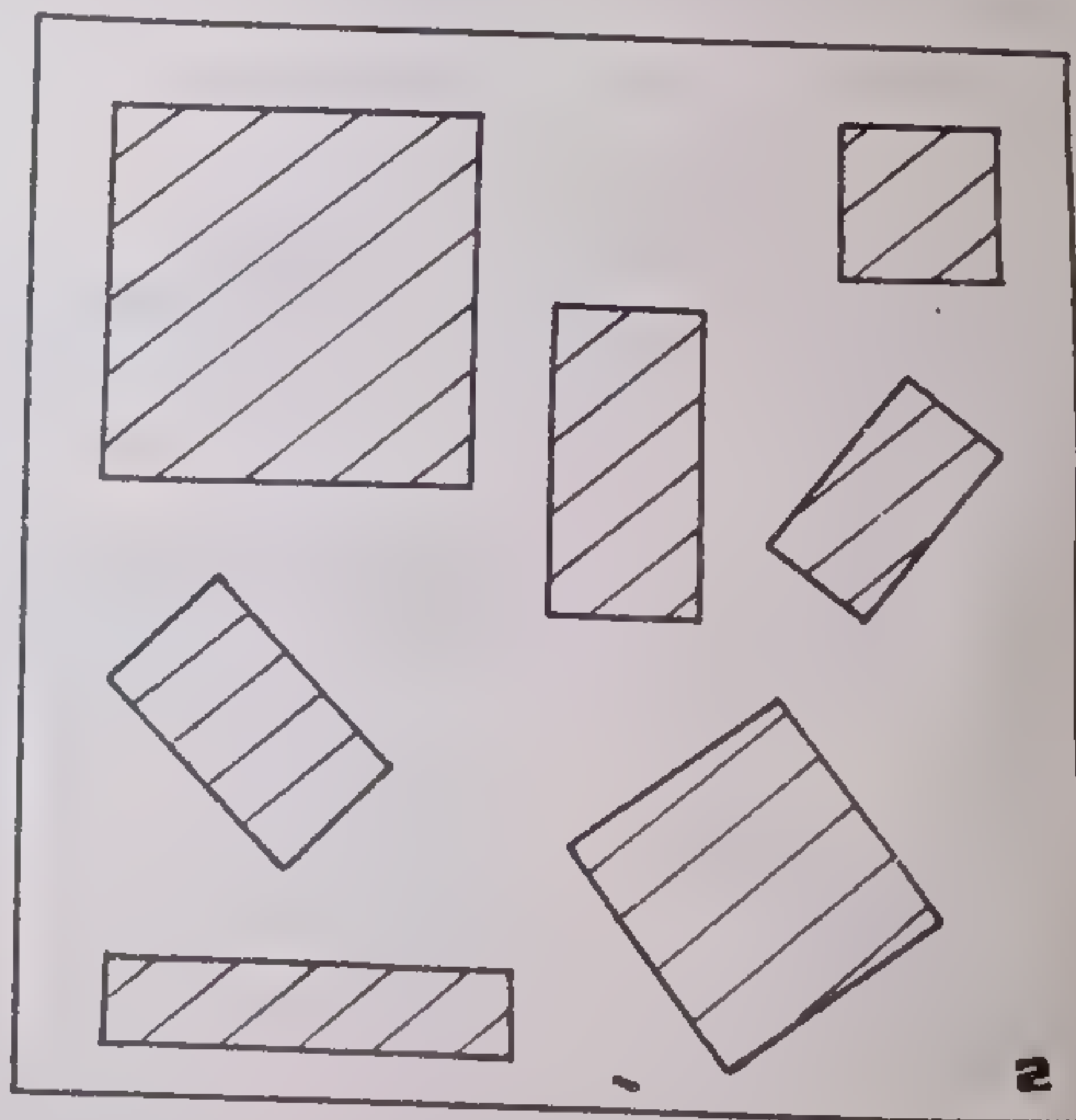
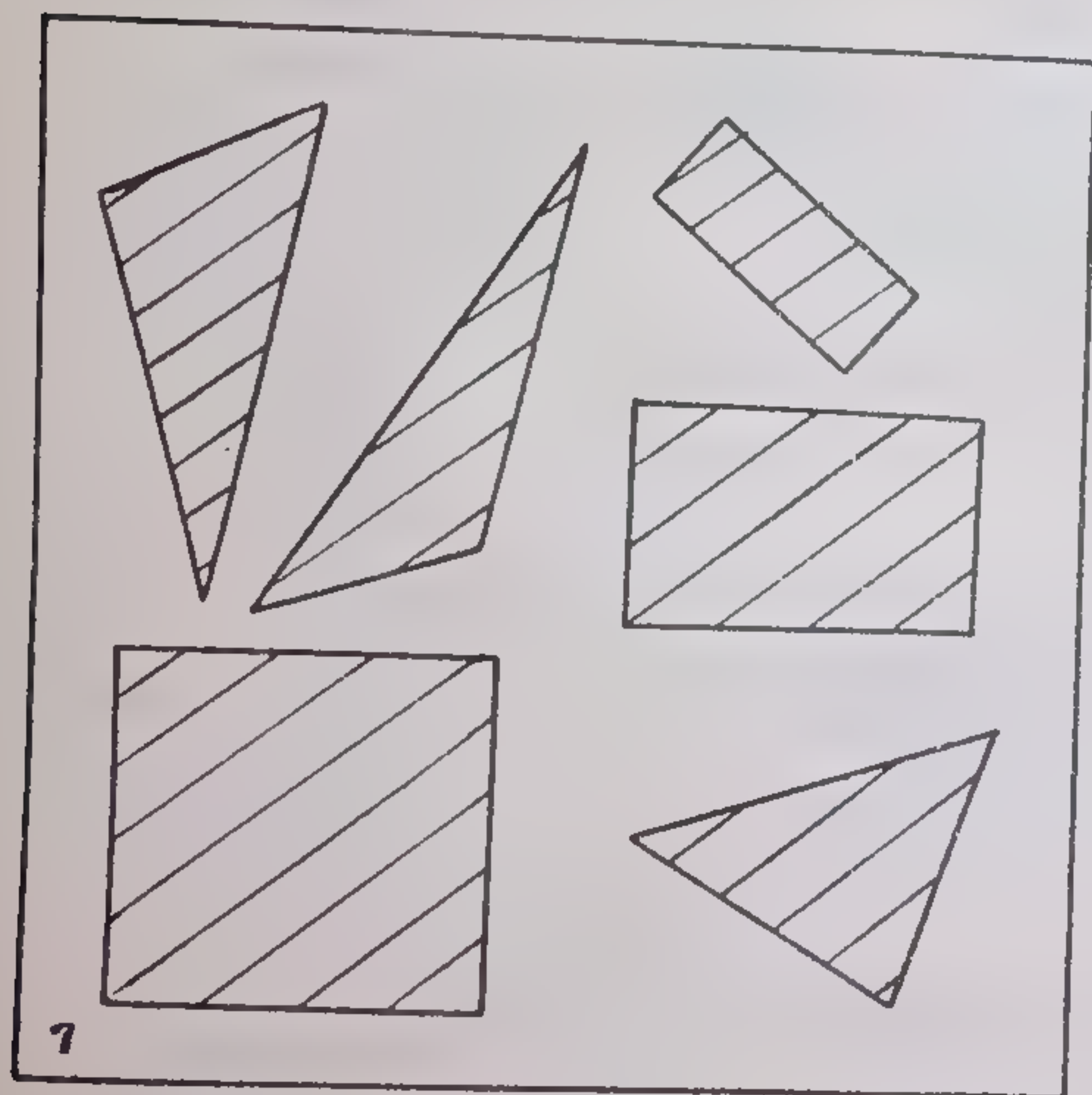


Рис. 49

1. Все фигуры на чертеже — квадраты ИЛИ прямоугольники.
  2. Ровно одна фигура на чертеже — прямоугольник И квадрат.
  3. Три фигуры на чертеже — прямоугольники И квадраты.
  4. Каждая фигура на чертеже — прямоугольник ИЛИ квадрат.
  5. Все фигуры на чертеже — треугольники ИЛИ четырехугольники.
  6. Ровно три фигуры на чертеже — прямоугольники ИЛИ квадраты.
- В каких высказываниях говорится одно и то же?



№ 19 Истинны или ложны высказывания для данного чертежа (см. рис. 50)?

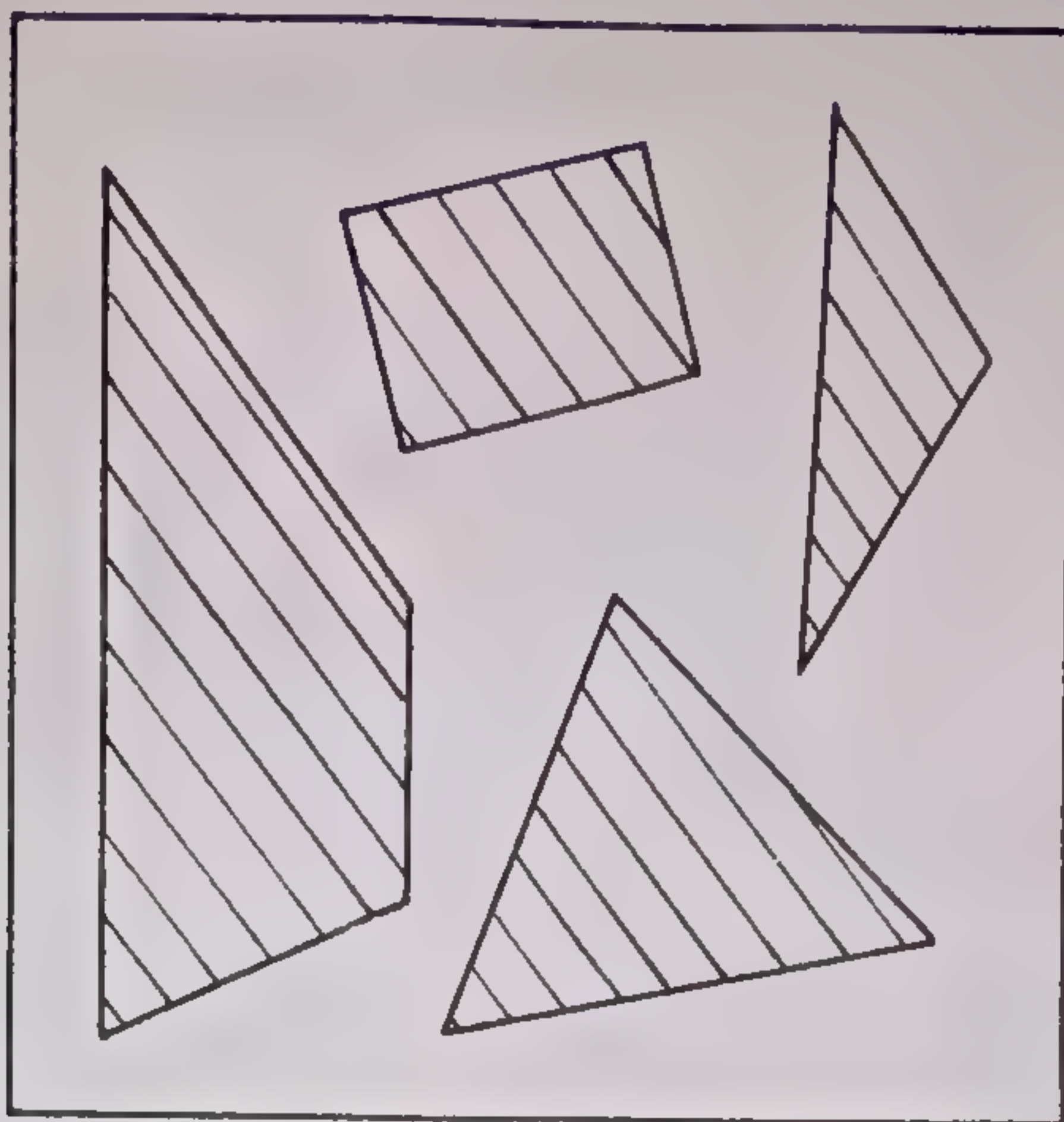


Рис. 50

1. Каждая фигура — четырехугольник ИЛИ треугольник.
2. Каждая фигура — четырехугольник ИЛИ многоугольник.
3. Каждая фигура — четырехугольник И многоугольник.
4. Некоторые фигуры — четырехугольники ИЛИ многоугольники.
5. Некоторые фигуры — четырехугольники И многоугольники.
6. Каждый треугольник — остроугольный ИЛИ тупоугольный.
7. Каждый треугольник — остроугольный ИЛИ прямоугольный.
8. Все фигуры — многоугольники ИЛИ круги.
9. Каждая фигура — многоугольник ИЛИ круг.

Все животные дышат.

Кето — животное.

Какой вывод можно сделать из этих посылок (см. рис. 51)?

Т. к. Кето — животное, а все животные дышат, то Кето дышит.



Рис. 51



В первой посылке речь идет о множестве всех животных и утверждается, что каждый элемент этого множества обладает некоторым свойством — свойством дышать в нашем случае. Во второй посылке утверждается, что Кето — элемент этого множества. Значит, и он обладает свойством дышать.

Вывод: **Кето дышит.**

№ 20 Сделай выводы из каждой пары посылок, если это возможно.

- 1) Все собаки лают. Черныш — собака.
- 2) Некоторые деревья зеленые летом и зимой. Береза — дерево.
- 3) Все курешпийцы курят сигары. Шаргано — курешпиец.
- 4) Некоторые курешпийцы курят сигары. Шаргано — курешпиец.
- 5)  $A$  — множество чисел, делящихся на 3.  $a \in A$ .
- 6) Каждое натуральное число больше нуля.  
 $n$  — некоторое натуральное число.
- 7) Мальчики И девочки второго класса пойдут гулять. Галя ученица этого класса.
- 8) Мальчики ИЛИ девочки второго класса пойдут гулять. Галя ученица этого класса.
- 9) Все, кто имеет пятерки по математике, будут участвовать в городской олимпиаде.  
Лена имеет пятерки по математике И по русскому языку.
- 10) Все, кто имеет пятерки по математике, будут участвовать в городской олимпиаде.  
Лена имеет пятерки по математике ИЛИ по русскому языку.

В Англии, в Оксфордском колледже Крайст Черч, преподавал математику некий Чарлз Лютвитдж Доджсон, и очень немногие из его студентов знали, что именно он автор их любимых детских книг «Алиса в стране чудес» и «В Зазеркалье». Льюис Кэрролл — лишь псевдоним Чарлза Доджсона, но псевдоним не просто так выдуманный. Будущий создатель Алисы «перевел» свои подлинные имена Charles Lutwidge на латынь: Carolus Ludovicus; затем поменял их местами — Ludovicus Carolus, вновь «перевел» на английский — Lewis Carroll. Так появился замечательный писатель и превосходный выдумщик задач по арифметике, геометрии, логике, физике, лингвистике — Льюис Кэрролл.

Попробуй решить несколько СИЛЛОГИЗМОВ Кэрролла из его книги «Логическая игра»\* (соответствующие номера 18, 2, 10, 41, 85, 9, 82, 16, 19, 27, 33, 40, 80, 72.)

\* В «сильном» классе можно объяснить правила игры, которые изложены в книге Л. КЭРРОЛЛА «Логическая игра» (Б-ка «Квант». Вып. 73. М.: Наука, 1991, с. 10—56). Там же подробно объясняется, что такое силлогизм. В ответах мы приводим два способа решения силлогизмов — путем рассуждений и путем использования диаграммы Л. Кэрролла.



- № 21
1. Все антилопы стройные.  
Стройные животные радуют глаз.
  2. Тем, кто лыс, расческа не нужна.  
Ни одна ящерица не имеет волос.
  3. Некоторые устрицы молчаливы.  
Молчаливые существа не очень-то забавны.
  4. Ни одному омару нельзя отказать в уме.  
Ни одно разумное существо не будет надеяться на невозможное.
  5. Гусеницы не отличаются красноречием.  
Джон красноречив.
  6. Все лекарства неприятны на вкус.  
Александрийский лист — лекарство.
  7. Ни одно лекарство не приятно на вкус.  
Все пилюли — лекарства.
  8. Ни одна лягушка не пишет книг.  
Некоторые люди пользуются чернилами, когда пишут книги.
  9. Некоторые дядюшки не отличаются щедростью.  
Все купцы щедры.
  10. Ни один вор не честен.  
Некоторых нечестных людей удастся уличить.
  11. Ни один старый скряга не весел.  
Некоторые старые скряги тощи.
  12. Ни один лентяй не достоин славы.  
Некоторые художники — не лентяи.
  13. Все мои кухни несправедливы.  
Все судьи справедливы.
  14. Ни один император не дантист.  
Всех дантистов боятся дети.

№ 22 Известно, что

- 1) Все жирафы любят спать только на крышах.
  - 2) Некоторые коты любят спать.
  - 3) Каждый, кто любит спать, не любит есть капусту.
  - 4) Все, кто не любит спать на крыше, ходят в кино, и только они.
  - 5) Все, кто любит есть капусту, — рыжие, и только они.
  - 6) Все клоуны не любят спать.
- Истинны или ложны высказывания:
1. Все коты не любят есть капусту.
  2. Некоторые коты не любят есть капусту.
  3. Все коты — рыжие.
  4. Некоторые коты — рыжие.
  5. Наташа — мужское имя.
  6. Если этот петух любит спать, то он не любит есть капусту.



7. Все жирафы не ходят в кино.
8. Все клоуны ходят в кино.
9. Некоторые клоуны ходят в кино.

№ 23 Известно, что

- 1) Ворон, Кукрикица и Пушкин живут в разных домах.
- 2) Кукрикица ходит в гости к Пушкину только по четвергам, а по воскресеньям всегда сидит дома.
- 3) Пушкин ходит в гости к Кукрикице, если Ворон дает ему свой единственный плащ.
- 4) Ворон не выходит из дома без плаща.
- 5) По субботам и воскресеньям Ворон всегда гуляет весь день в саду, и только в эти дни.
- 6) На следующий день после прихода Пушкина у Кукрикицы всегда хорошее настроение, и только в эти дни.
- 7) Сегодня Кукрикица гуляла в саду и встретила там Ворона.
- 8) Ворон дает свой плащ, если он ему не нужен, и у него хорошее настроение.

1. Какой сегодня день недели?
2. Какое сегодня настроение у Кукрикицы?
3. По каким дням у Кукрикицы не может быть хорошего настроения?
4. Может ли Пушкин пойти к Кукрикице и встретить там Ворона?
5. В какой день недели Ворон и Кукрикица могут встретиться в доме Пушкина?
6. В какие дни недели могут оказаться вместе Ворон, Кукрикица и Пушкин и где?

---

Рассмотрим высказывание: «ЕСЛИ будет хорошая погода, ТО дети пойдут гулять». Его можно разбить на более простые высказывания: «будет хорошая погода» и «дети пойдут гулять», соединенные словами-связками ЕСЛИ, ТО. Высказывание «Мы сделали уроки И пошли гулять» можно разбить на два: «мы сделали уроки», «пошли гулять». Слово-связка — И. Простые высказывания, в которых нет слов-связок, называют элементарными. Высказывания, полученные из элементарных с помощью слов-связок, называют сложными.

Часто сложные высказывания состоят из других сложных высказываний. Например: «ЕСЛИ погода будет хорошая И Миша рано придет, ТО мы пойдем в лес». Здесь словами ЕСЛИ, ТО соединены сложное высказывание «погода будет хорошая И Миша рано придет» и элементарное «мы пойдем в лес».

---

№ 24 Придумай сложное высказывание, полученное из двух элементарных с помощью слова-связки ИЛИ.



№ 25 Из каких элементарных высказываний состоят сложные высказывания? Назови слова-связки.

1. В субботу Света поедет к бабушке или пойдет к Оле на день рождения.
2. Если у Кирилла пройдет горло, то мама купит ему мороженое.
3. Винни-Пух съел весь мед и пошел в гости к Пятачку.
4. Если Ру выпьет рыбий жир и у Кенги будет хорошее настроение, то кенгуренка отпустят гулять.
5. В воскресенье Даша поедет на дачу и будет собирать ягоды или пойдет с друзьями в театр.

Математики часто обозначают буквами числа. Тебе знакомо, например, такое задание:

«найди значение выражения  $a + 25 : b$ , если  $a = -3$ ,  $b = 5$ .

Буквами можно обозначить не только числа, но и высказывания.

Например:  $A =$  будет хорошая погода,

$B =$  дети пойдут гулять.

Теперь высказывание «ЕСЛИ будет хорошая погода, ТО дети пойдут гулять» можно записать короче: «ЕСЛИ  $A$ , ТО  $B$ ». Это сложное высказывание можно назвать, например,  $C$ . Оно состоит из элементарных высказываний  $A$  и  $B$ . Применяя другие слова-связки, можно составить другие сложные высказывания из  $A$  и  $B$ , например  $D = (A \text{ и } B)$ , то есть  $D =$  будет хорошая погода И дети пойдут гулять.

В каких случаях высказывания  $C$ ,  $D$  истинны, в каких — ложны? Когда человек, пообещавший: «Если погода будет хорошая, то дети пойдут гулять», скажет ложь? В одном-единственном случае, если погода будет хорошая, но дети гулять не пойдут, то есть когда  $A$  — истинно, а  $B$  — ложно. Во всех остальных случаях ( $A$  — истинно,  $B$  — истинно;  $A$  — ложно,  $B$  — истинно;  $A$  — ложно,  $B$  — ложно) высказывание  $C$  истинно. Действительно, детям обещана прогулка только в случае хорошей погоды, при плохой — никаких обязательств у говорящего нет: пойдут дети гулять или нет — он все равно сказал правду.

Истинностное значение высказывания  $C$  зависит от истинностных значений входящих в него элементарных высказываний  $A$  и  $B$ .

Высказывание  $D$  истинно, только если и погода будет хорошей, и дети пойдут гулять ( $A$  — истинно,  $B$  — истинно). Во всех остальных случаях  $D$  — ложно.

№ 26  $E =$  Вера помоеет посуду.

$F =$  Тамара помоеет посуду.

Составь сложные высказывания  $G = (E \text{ И } F)$ ;  $H = (E \text{ ИЛИ } F)$ , преобразуй их, чтобы они лучше звучали.

В каких случаях  $G$ ,  $H$  истинны, в каких — ложны?



№ 27  $K$  = Соня покормит собаку.  
 $L$  = девочки пойдут в лес.

Составь сложные высказывания  $M = (\text{ЕСЛИ } K, \text{ ТО } L)$ ;  $N = (K \text{ И } L)$ .  
 В каких случаях  $M$ ,  $N$  истинны, в каких ложны?

№ 28  $P$  и  $V$  — высказывания.

Известно, что  $P$  — истинно,  $V$  — ложно.

Истинны или ложны высказывания:

$P \text{ И } V$

$P \text{ ИЛИ } V$

$\text{ЕСЛИ } P, \text{ ТО } V$

$P \text{ ИЛИ } T$

$V \text{ И } T$

$\text{ЕСЛИ } V, \text{ ТО } P.$

№ 29  $S$  и  $Q$  — высказывания.

Какие истинностные значения могут принимать высказывания:  $S \text{ И } Q$ ;  $S \text{ ИЛИ } Q$ ;  $\text{ЕСЛИ } S, \text{ ТО } Q$ , в зависимости от истинностных значений высказываний  $S$  и  $Q$ ?

№ 30 В логике приняты обозначения:  $A \text{ ИЛИ } B — A \vee B$ ,  $A \text{ И } B — A \& B$ ,  $\text{ЕСЛИ } A, \text{ ТО } B — A \rightarrow B$ .

а) Придумай русское предложение, являющееся сложным высказыванием вида  $(A \& B) \rightarrow C$ ;

б) обозначь элементарные высказывания и запиши сложные высказывания номера 25 этой главы с помощью обозначений;

в) сложные высказывания  $B_i$  состоят из элементарных высказываний  $A_j$ .  
 Даны таблицы истинности. Определи, как составлены  $B_i$ .

$A_1$	$A_2$	$B_1$
И	И	И
И	Л	Л
Л	И	Л
Л	Л	Л

$A_3$	$A_4$	$A_5$	$B_2$
И	И	И	И
И	Л	И	Л
Л	И	И	И
Л	Л	И	И
И	И	Л	Л
И	Л	Л	Л
Л	И	Л	Л
Л	Л	Л	Л



## 2.5. МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛИНГВИСТИКА

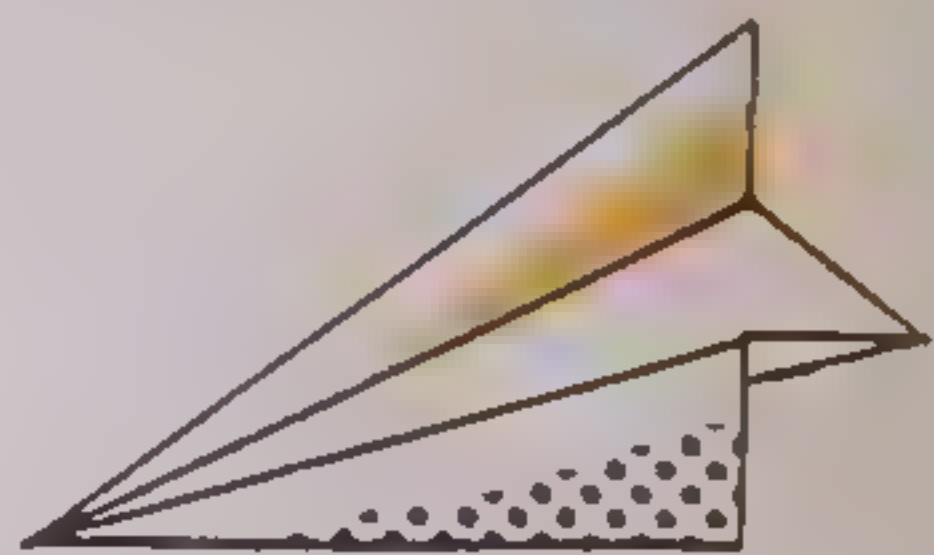
### Историческая справка

В V веке до нашей эры в Древней Греции жил замечательный философ Сократ. Одним из его учеников был Платон, основавший в Афинах в 377 г. философскую школу (академию), которая существовала до 529 г. нашей эры! (Попробуй сосчитать, сколько лет просуществовала академия). Платон не считал доказательством какого-либо утверждения вывод его опытным путем. Он требовал логически строгих рассуждений.

Самым известным учеником Платона был Аристотель. Следуя Платону, он считал, что «знать нечто — это устанавливать при помощи доказательства». Аристотель сформулировал и записал символами правила, которым должно подчиняться логически строгое рассуждение. Он является основоположником силлогистики, формальной теории рассуждений, правилами которой вы пользовались в этой главе. Платон ввел доказательство чего-либо как цепочку переходов от одного вывода к другому, более сильному:  $\alpha_1 \rightarrow \alpha_2 \rightarrow \dots \rightarrow \alpha_n$ .

Аристотель нашел правила, которым должен подчиняться этот переход. Аристотель был не только ученым, но и учителем. Желая передать свои идеи, он создал в Афинах в 334 г. школу (лицей), где учил своих учеников наукам. Имя Аристотеля тесно связано с науками: история, физика, риторика, грамматика, искусство. Его научная деятельность была очень разнообразна. Аристотель заложил основы разделения науки на отдельные дисциплины.

## 2.5. МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛИНГВИСТИКА



- 1 Даны слова: *красноватый, лиловатый, розоватый, черноватый*.  
**Задание 1.** Разбейте слова на два множества по некоторому признаку.  
**Задание 2.** Постарайтесь сформулировать этот признак.
- 2 Возьмем какой-нибудь русский глагол, например *читать*, и сравним его формы в единственном и множественном числе. Посчитаем и сравним количество слогов в этих формах. В паре *читает — читают* количество слогов в единственном и множественном числе одинаково.  
**Задание.** Привести по одному такому примеру для случаев:  
1) когда во мн. числе на один слог больше, чем в ед. числе;  
2) когда во мн. числе на два слога больше, чем в ед. числе;  
3) когда во мн. числе на один слог меньше, чем в ед. числе.
- 3 Ниже приводится стихотворение В. Я. Брюсова «Июльская ночь» с сохранением элементов дореволюционной орфографии:



Алый бархат вечереет,  
Горделиво дремлют ели,  
Жаждет зелень — и июль  
Колыбельной лаской млеет...  
Нежно отзвуки пропели...  
Разостлался синий тюль,

Улетели феи холить  
Царство чары шаловливой,  
Щебет ъдких эпиграмм...  
Начинает сны неволить,  
Муро льет нетерпеливый  
Юга ясный фимиам.

**Задание.** Определите закономерность, которой воспользовался В. Я. Брюсов при составлении этого стихотворения. Укажите, какие строки из текста нарушают эту закономерность.

4 В одной стране на дверях учреждений иногда пишут слово  $\bar{T}A\bar{H}A\bar{T}$ . Известно, что: 1) эта надпись является не названием учреждения, а как бы кратким указанием для посетителей по эксплуатации двери, 2) если дверь стеклянная, то, будучи прочтена с противоположной стороны, надпись инструктирует посетителя противоположным образом.

**Задание.** Определите, что означает это слово, если известно, что слово написано латинскими буквами, а в русском языке есть слово похожего звучания и значения.

**Примечание.** Галочка над буквой  $T$  обозначает мягкость согласного.

5 Даны формулы и названия некоторых химических соединений:  $C_4H_{10}$  (бутан),  $C_9H_{20}$  (нонан),  $C_{10}H_{22}$  (декан),  $C_{18}H_{38}$  (октадекан),  $C_{48}H_{98}$  (октатетраконтан),  $C_{94}H_{190}$  (тетранонаконтан).

**Примечание.** Названия описывают число после  $C$ .  $H$  с числом не имеет значения.

**Задание 1.** Какое из этих соединений названо не по тому принципу, что все остальные?

**Задание 2.** Напишите формулы или хотя бы начала формул следующих веществ: октан, нонаоктаконтан.

**Задание 3.** С какого месяца начинался год в том календаре, к которому восходит наш нынешний календарь?

6 Дана пара слов с одинаковым значением: *кидать* — *бросать*.

**Задание.** Определите, всегда ли в речи первое слово пары можно заменить на второе, второе на первое. Если нет, то укажите условия, когда этого сделать нельзя. Придумайте другие такие пары.

7 Даны сложные числительные, встречающиеся в рукописи и былинах XII—XVII веков: *полтретьяста* (250), *полшестадесять* (55), *полпята* (4,5).

**Задание 1.** Какие количества передавались числительными *полшестаста* и *полтретьядесять*?

**Задание 2.** Есть ли ситуации, когда мы используем данную логику обозначения количества, говоря на современном русском языке?



## 2.5. МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛИНГВИСТИКА

8 Даны арабские слова и их переводы на русский язык в перепутанном порядке:

'anta, waṣalta, 'anti, waṣalti, 'adadtum, 'antum, safaḳtunna, kunti  
«ты (о женщине)», «вы (о мужчинах) сосчитали», «вы (о женщинах) удари-  
ли», «ты приехала», «ты приехал», «ты (о мужчине)», «вы (о мужчинах)»,  
«ты была».

**Задание 1.** Установите правильный перевод каждого арабского слова.

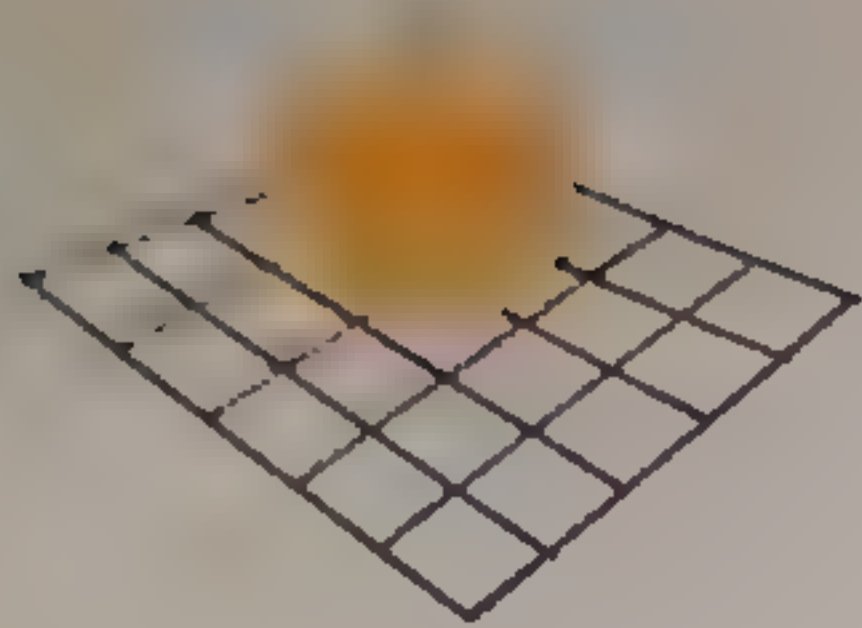
**Задание 2.** Переведите на арабский язык «ты сосчитала», «вы были (о мужчинах)».

9 Некоторые русские предложения неоднозначны. Укажем ряд способов, с помощью которых можно показать различные смыслы таких предложений:  
1) установление связи между словами, например: *После зарядки на палубе матросы пьют чай* (зарядки на палубе или пьют на палубе); 2) постановка вопроса от главного слова к зависимому, например: *Им* (кем? или кому?) *оказана экстренная помощь в этом деле*; 3) перифразирование, например: *Ему нельзя читать это* (Он не должен читать это или Ему не должны читать это). Рассмотрим теперь фразу: *Письма знакомой из Киева едва ли заменят фотографии его любимой и милой дочери Марии*.

**Задание.** Покажите, что эта фраза имеет не менее двухсот смыслов.







# ОТВЕТЫ И СОВЕТЫ

1.1

4 Тролль.

5 Поставить в соответствие каждому кружку — отрезок. Один кружок останется без пары, следовательно, кружков больше.

8  $1+1+2+1+1=6$  (км). Рис. 1.

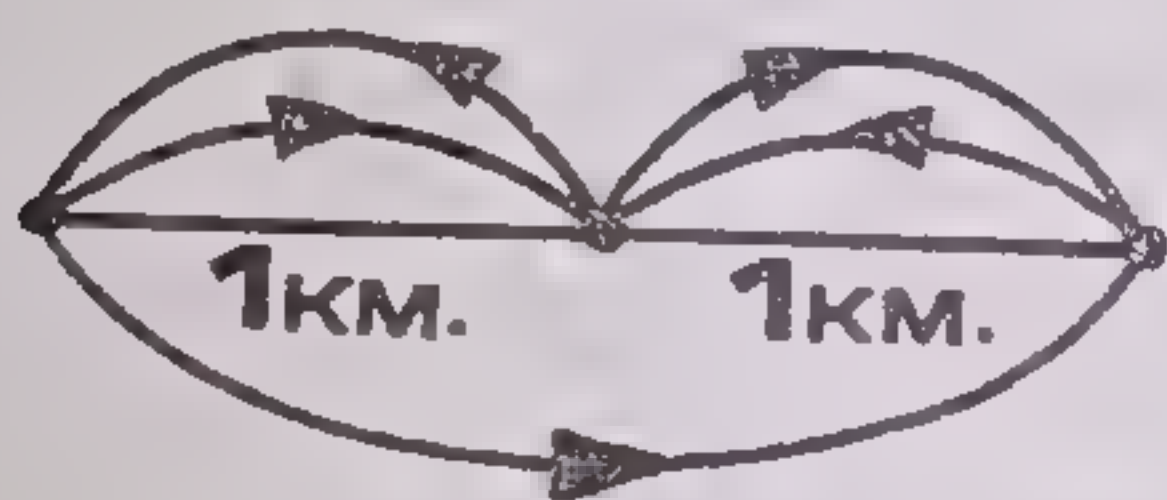


Рис. 1

9  $B=1, A=9; K=8, 83+45=128; 99+1=100$ .

11 96 — это 9 десятков и 6 единиц. Каждый десяток можно разделить пополам и 6 можно разделить пополам, следовательно, 96 конфет можно разделить пополам — каждый получит 9 раз по пять и еще три конфеты.

★6 — можно, 6★ — неизвестно.

14 Фигура 1 — единственный квадрат; фигура 2 — не является четырехугольником; фигура 3 не является выпуклым многоугольником; фигура 4 не имеет вертикальной оси симметрии. (Последнее свойство могут объяснить дети и не знакомые с осевой симметрией своими словами, типа: «ее нельзя согнуть пополам, чтобы половинки совпали».)

18  $B=1, A=9, B=0; C=5, K=2; P=6, M=8$ .

19 Шестью способами:  $a-1, a-2, a-3, б-1, б-2, б-3$ . Рис. 2.

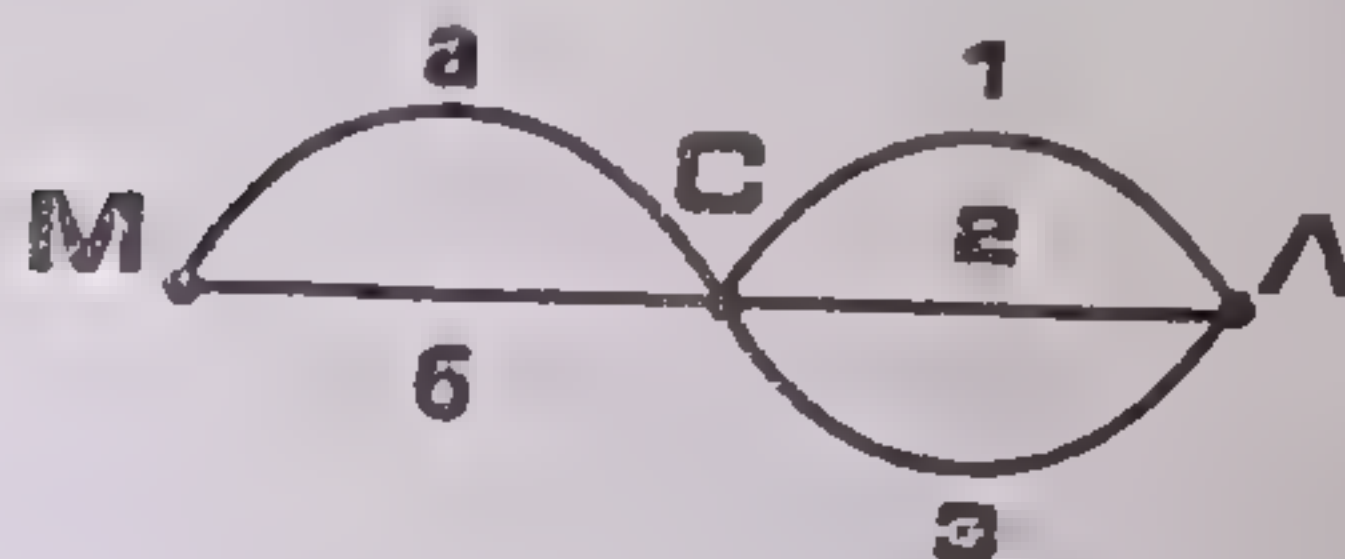


Рис. 2

30  $s=n+m-k$

34 Клоп.

35 На  $500-350=150$  г керосин легче меда. Следовательно, 150 г — это половина массы меда, т. к. по условию он в 2 раза легче керосина. Итак, банка имеет массу  $350-150=500-150 \cdot 2=200$  г.

41  $81+3=1+9+27+47$ . ( $1+3+9+27+47=87$ , 87 больше 81 на 6, чтобы уравновесить весы необходимо половину от 6-ти переместить на другую чашку, т. е. переложить гирю в 3 г.)

43 Дополнительные задачи варианта 2.  
1. Винни-Пух съел 3 кг меда, следовательно, весь мед весил  $3 \cdot 2=6$  кг.  
2. 8 см.

45 Последняя страница должна иметь четный номер. Следовательно, ее номер — 738 ( $378 < 387$ ). Выпало  $738-386=352$  страницы.

52 В гости Муравьишка добрался быстрее на время, которое он ехал обратно на Кузнечике, т. к. пока он ехал на Гусенице, он как раз мог бы пройти весь путь пешком.



59 Чу-чу выше на  $8 - 5 = 3$  м. Рис. 3.

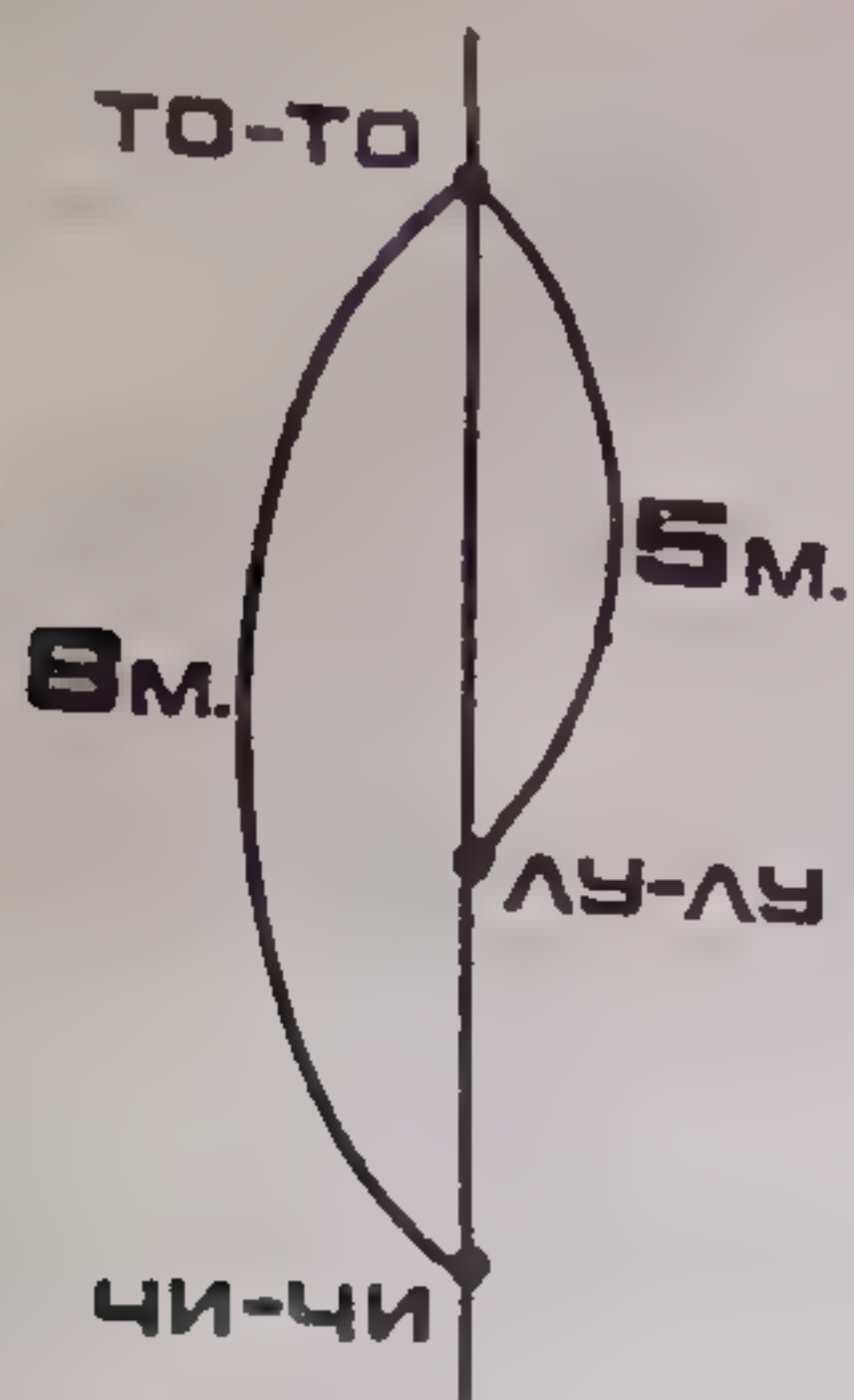


Рис. 3

(убежало уже  $2 + 1 + 1 = 4$  великана). Но всего два удара Добрыня Никитич нанести не мог, т. к. число ударов должно быть меньше семи, но больше трех, следовательно, он обратил в бегство еще одного великана. Итак, великанов всего было  $4 + 1 = 5$ , а Добрыня Никитич нанес  $2 + 3 = 5$  ударов.

74 Мяч.

75 Если бы отрезки были конгруэнтны, то длина каждого была бы равна 7 см, но т. к. длина одного отрезка меньше на 2 см, то второй должен «отдать» ему половину от 2 см. Таким образом, длины отрезков 6 см и 8 см.  $8 - 6 = 2$  см,  $8 + 6 = 14$  см. Рис. 4.



Рис. 4

61 Самый простой способ — последовательный перебор. Допустим, наши цифры, а, б, с. Пусть на первом месте стоит а, тогда возможны 2 случая: аbc и асb. Больше нет ни одного случая с а на первом месте. Пусть теперь б стоит на первом месте: bac, bca. На первое место можно поставить теперь только с: cab, cba.

67 Первым ключом будем открывать все квартиры по порядку. В худшем случае, нам надо будет сделать 5 проб (если за первые 5 проб мы сумеем открыть только 1 квартиру, то к последней ключ точно подходит). Вторым ключом будем открывать 4 оставшиеся квартиры по порядку. В худшем случае, будет 3 пробы. Теперь последний ключ подходит к двум оставшимся квартирам. Ответ: 8 попыток.

76 В объединении двух множеств 6 элементов. Т. к. число элементов в  $A \cup B$  равно сумме чисел элементов в множествах  $A \cdot B$ ,  $B \cdot A$ ,  $A \cap B$ , то в множестве  $A \cap B$  в данном случае элементов  $6 - (3 + 2) = 1$ . Рис. 5.

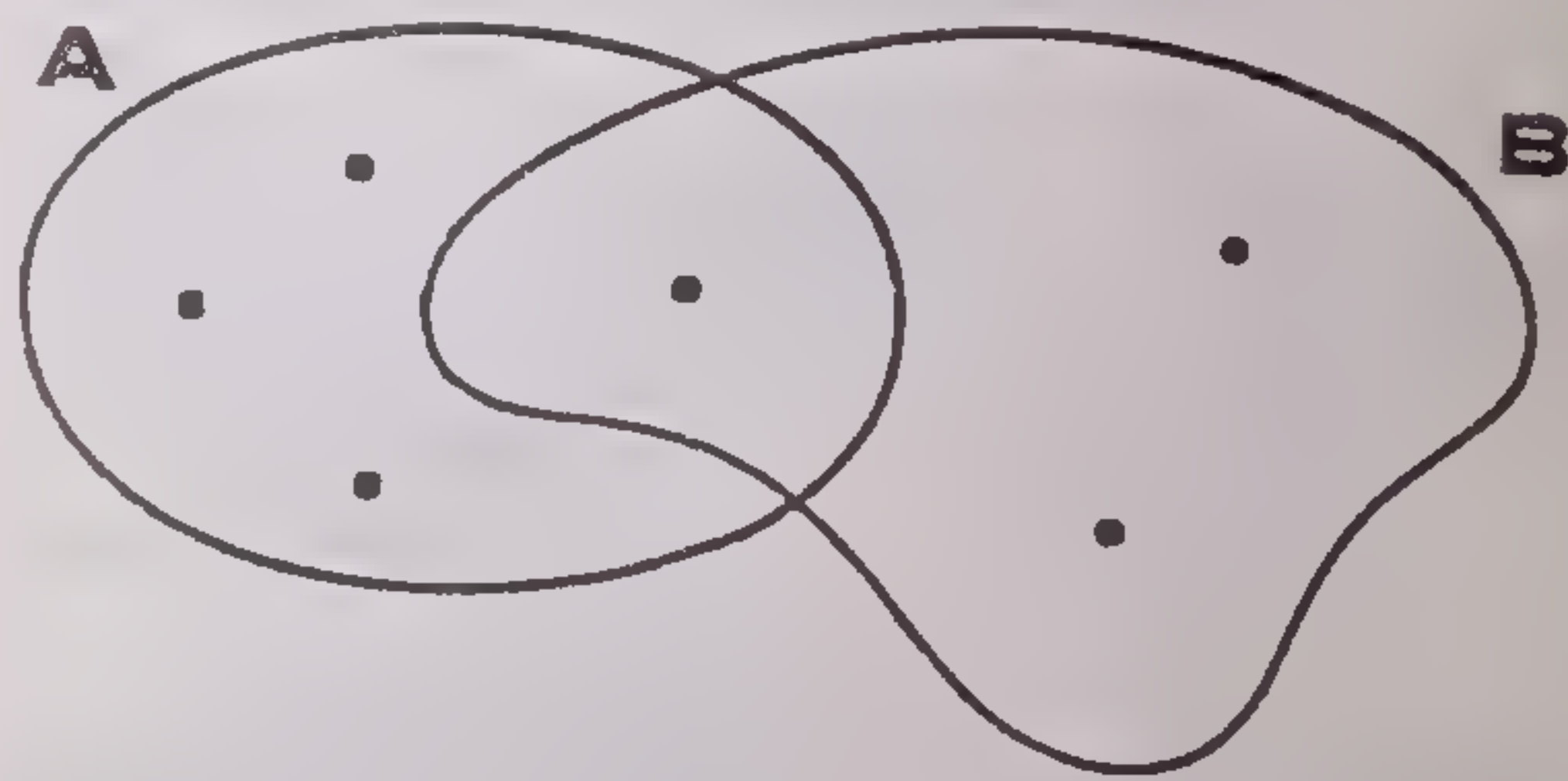


Рис. 5

68  $23 = 16 + 4 + 2 + 1$ .  $1 + 2 + 4 + 8 + 16 = 20 + 10 + 1 = 31$ . Нельзя уравновесить груз, весящий более 31 г. До этого веса любой груз уравновесить можно:  $3 = 1 + 2$ ;  $5 = 2 + 3$ ;  $7 = 4 + 3$ ;  $9 = 4 + 5$ ;  $10 = 8 + 2$ ;  $11 = 8 + 3$ ;  $12 = 8 + 4$ ;  $13 = 8 + 5$ ;...

78  $aa = 10 \cdot a + a = a \cdot (10 + 1) = 11 \cdot a$ . В 11 раз.

79 Две девочки и один мальчик.

80 Поставим на первое место А, тогда В, С, D можно переставлять шестью способами (см. № 61). Т. к. на первое место можно еще поставить В, С и D, то всего способов будет  $6 \cdot 4 = 24$ .

81 3000, 2100, 2010, 2001, 1200, 1020, 1002, 1110, 1101, 1011.

72 Илья Муромец обратил в бегство двух великанов и нанес один удар третьему, Алеша Попович обратил в бегство первого великана. Добрыня Никитич нанес еще 2 удара третьему великану Ильи Муромца



- 83 Фразу «Я ЛГУН» не может сказать ни правдолюб, т. к. он при этом солгал бы, ни лгун, т. к. он при этом сказал бы правду. Следовательно, проводник сказал ложь, т. е. он лгун.

- 84 См. рис. 6.

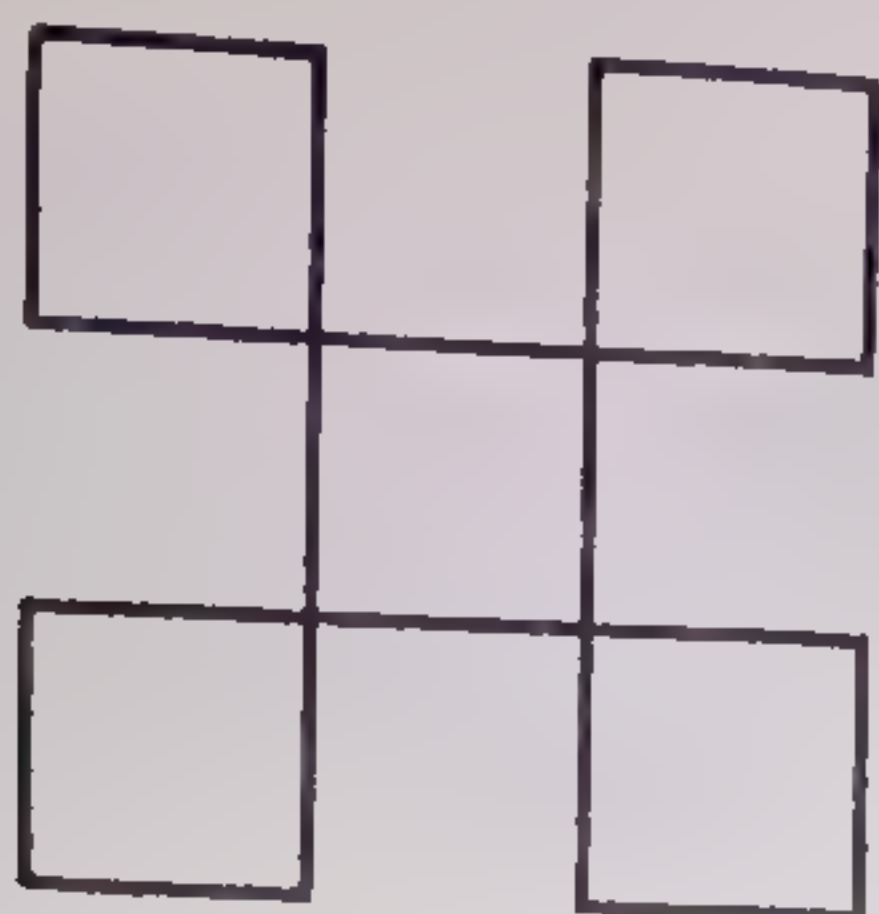


Рис. 6

- 85 Мысленно снимем с обеих чашек по половине кирпича. Весы останутся в равновесии. Следовательно, полкирпича весит 1 кг, а целый кирпич — 2 кг.

- 86 6) Торопыжка пришел на число, противоположное числу  $a$ .

- 7) а) если Незнайка шел вправо, то Торопыжка пришел на число  $5 - (a - 5)$ ;

- б) если Незнайка шел влево и прошел не больше 5 единичных отрезков, то Торопыжка пришел на число  $5 + (5 - a)$ ;

- в) если Незнайка шел влево и прошел больше 5 единичных отрезков, то Торопыжка пришел на число  $5 + (5 + |a|)$ . [Учащиеся не знакомы с операцией вычитания отрицательных чисел.]

- 8) а) если  $d$  не меньше нуля, то см. пункт 7 — вместо «5» везде « $d$ »;

- б) если  $d$  меньше нуля, то

- если Незнайка шел вправо и прошел не больше  $|d|$  единичных отрезков, то Торопыжка пришел на число  $d - (|d| - |a|)$ ;

- если Незнайка шел вправо и прошел больше  $|d|$  единичных отрезков, то Торопыжка пришел на число  $d - (|d| + a)$ ;

- если Незнайка шел влево, то Торопыжка пришел на число  $d + (|a| - |d|)$ .

- 87 Тремя: АББ, БАБ, ББА (А — в начале, в середине и в конце).

- 94 Решать задачи на дроби помогают рисунки. Рис. 7.

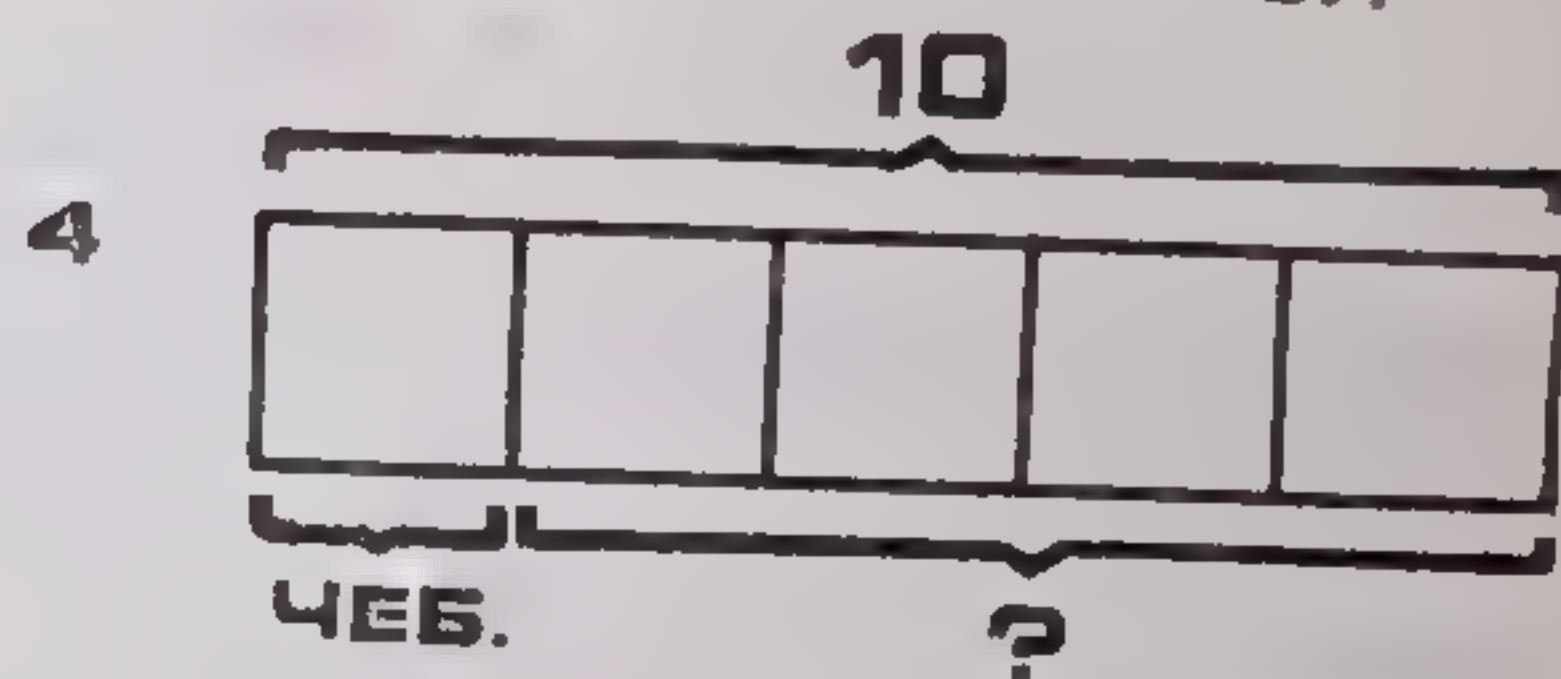
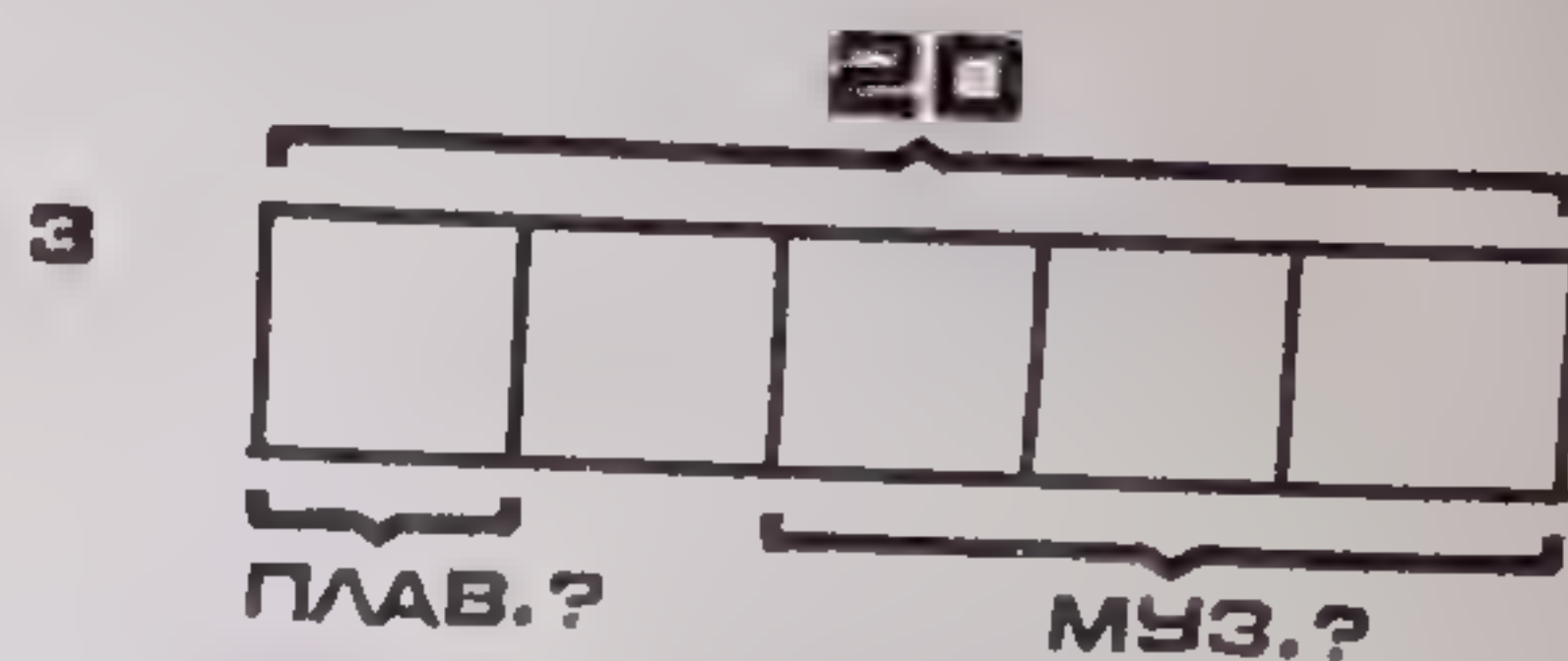
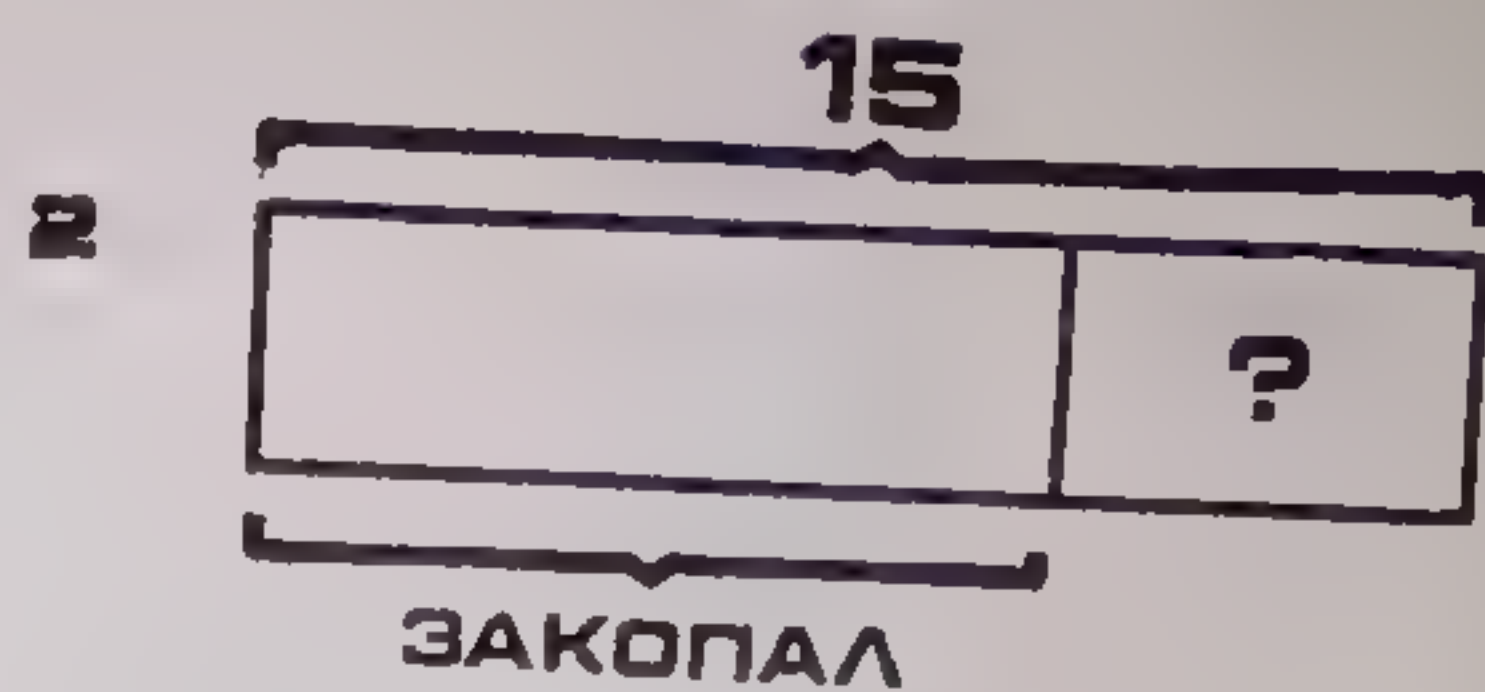
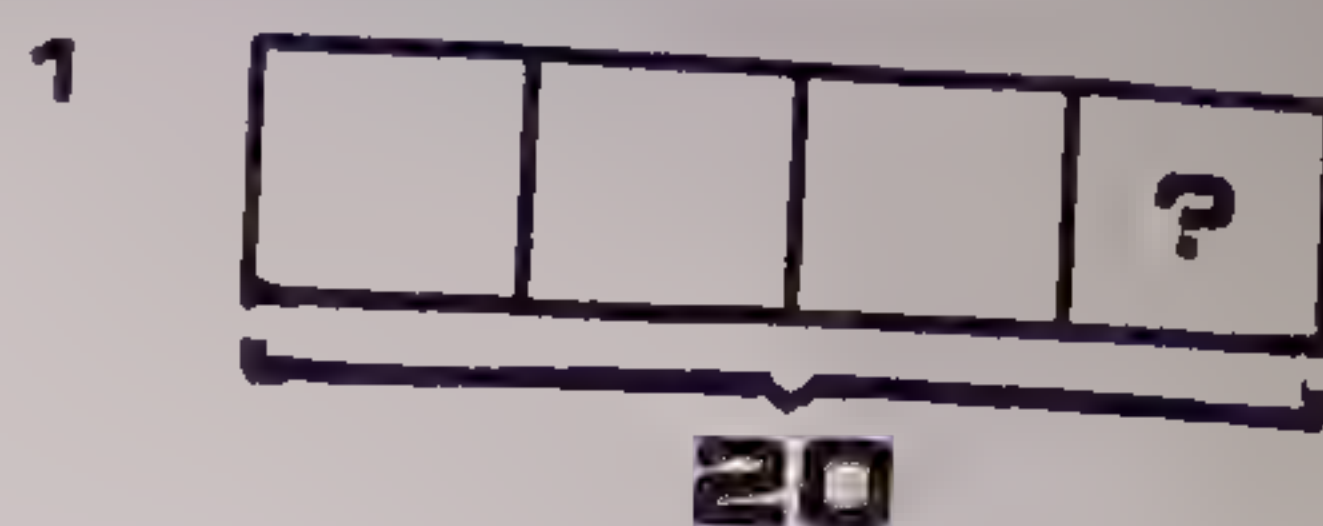


Рис. 7

- 97 См. рис. 8.



Рис. 8

- 98 Т. к. все надписи ложные, то темница 3 — пустая (см. надпись на 2-й темнице), следовательно, Василиса может быть в темницах 1 или 2. Но надпись на 1-й темнице тоже ложная, значит, в 1-й темнице не может томиться Василиса, следовательно, она во 2-й темнице.

- 100 Леший обошел прямоугольник по периметру и вернулся в ту же точку, пройдя 600 верст.

- 103 Выбрать троих лыжников для соревнований из четырех человек — это то же самое, что оставить одного из них. Таким образом, оставить можно Аню (Боря, Вера и Гена — пойдут на соревнования), Борю, Веру или Гену. Т. е. 4 способа.



105 См. рис. 9.

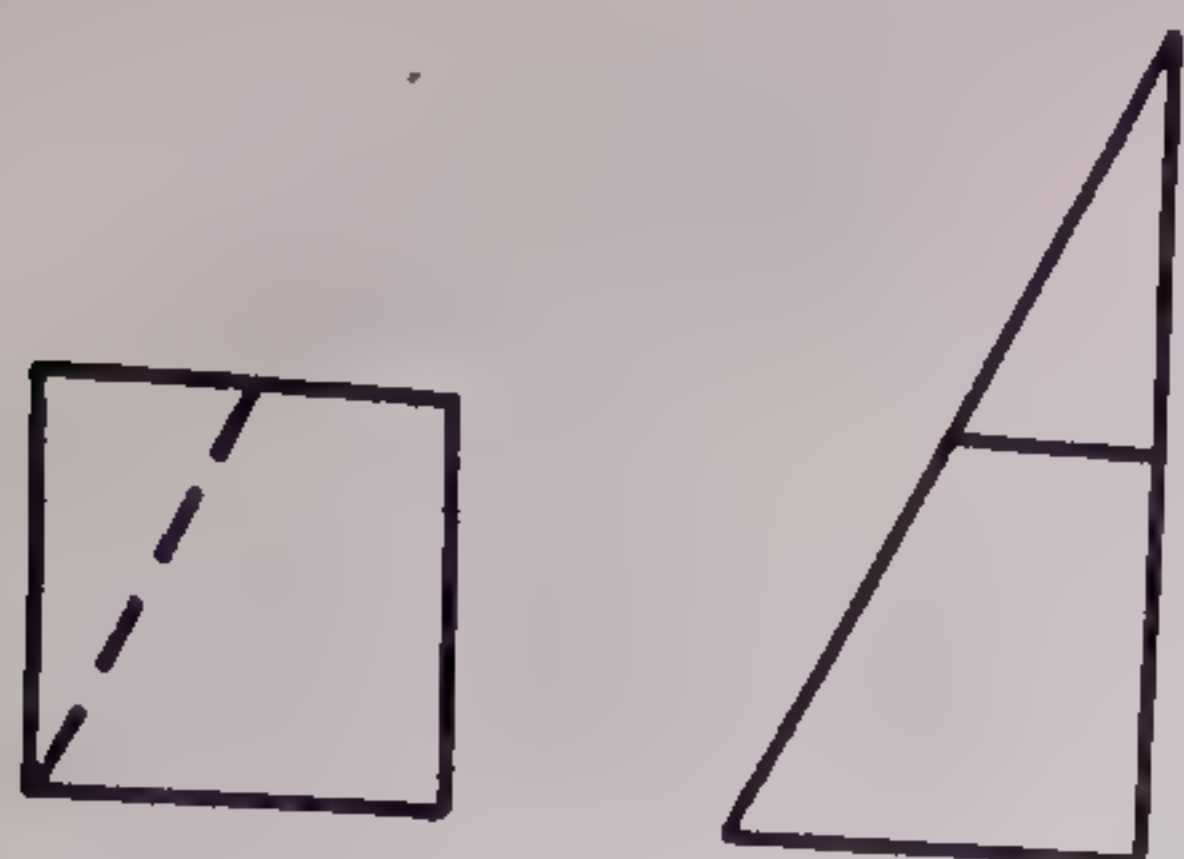


Рис. 9

107 Т. к. первый солгал, то второй сказал правду и его действительно зовут Джон.

109  $3к = 6бг = 5ч + 2бг = 2б + 1ч + 2бг = 1б + 3ч + 2бг$ .

$$\begin{array}{r} 1. 2б + 1ч = 2к \\ + 2. 5ч = 2бг + 1к \\ \hline 2б + 6ч = 2бг + 3к (1) \end{array}$$

3.  $3к + 2бг = 5б$   
(1)  $3к + 2бг = 2б + 6ч$  }  $5б = 2б + 6ч$ , т. е.  $3б = 6ч$ , а  $1б = 2ч$  (2).

$$\begin{array}{r} 1. 2б + 1ч = 2к \\ (2) \rightarrow 2б + 1ч = 4ч + 1ч = 5ч \end{array} \rightarrow 5ч = 2к (3).$$

$$\begin{array}{r} 2. 5ч = 2бг + 1к \\ + 3. 3к + 2бг = 5б \end{array}$$

$$3к + 2бг + 5ч = 5б + 2бг + 1к \rightarrow 2к + 5ч = 5б (4)$$

$$\begin{array}{r} (4) 5б = 5ч + 2к \\ (3) 5ч = 2к \end{array} \rightarrow 5б = 2к + 2к, \text{ т. е. } 5б = 4к (5).$$

$$3, (5) \rightarrow 3к + 2бг = 4к \rightarrow 1к = 2бг (6) \rightarrow 3к = 6бг (7!)$$

$$1, (3) \rightarrow 2б + 1ч = 5ч \rightarrow 2б = 4ч (9)$$

$$(3): 5ч = 2к$$

$$+ (6): 2бг = 1к \quad (9), (8!) \rightarrow 3к = 2б + 1ч + 2бг (10!) =$$

$$5ч + 2бг = 3к (8!) = 1б + 3ч + 2бг (11!).$$

111  $70к - 2/3$  от  $1/3$ .  $70:2 = 35(к)$  — в  $1/9$  стада,  $35 \cdot 9 = 35 \cdot 10 - 35 = 315(к)$  в стаде.  
Рис. 10.

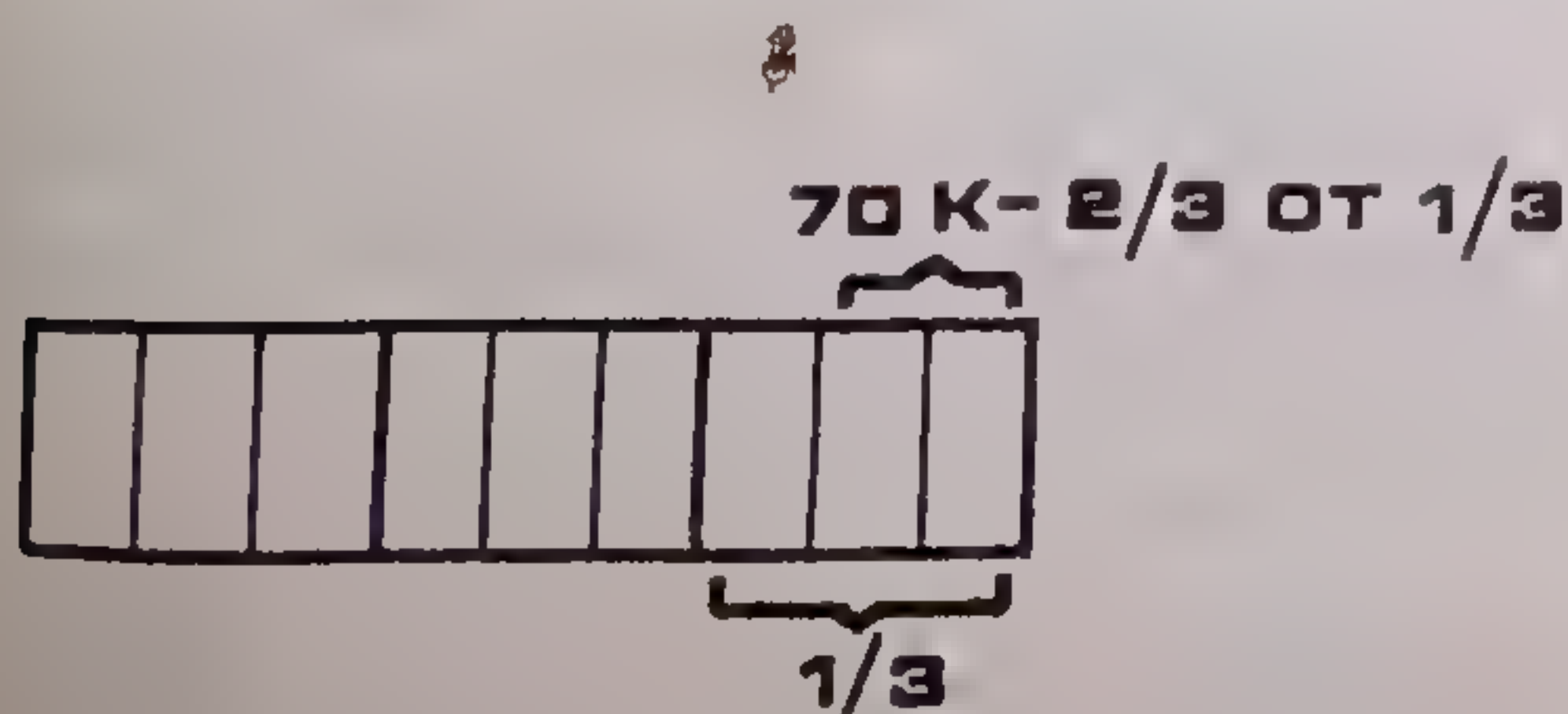


Рис. 10

114 17 квадратов. Рис. 11.

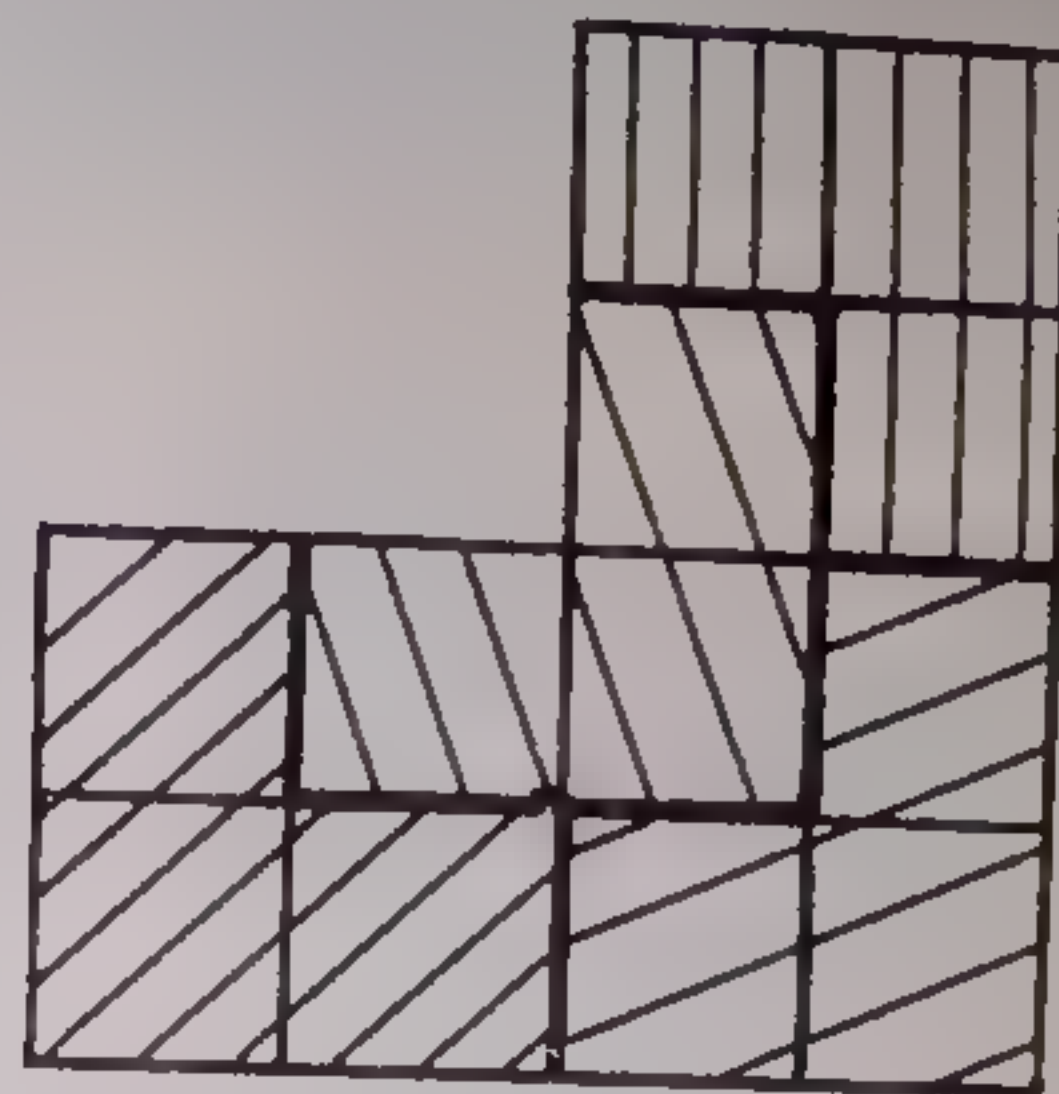


Рис. 11

115. Чтобы рисунком было легко пользоваться, необходимо, чтобы его можно было разделить и на 2, и на 4, и на 7 частей. Начертим полоску, состоящую из 28 клеточек. 3 ученика составляют  $3/28$  от числа всех учеников.  $3:3 \cdot 28 = 28$  учеников у Пифагора. Рис. 12.



Рис. 12

116  $17 + Y = 97$ .

1) В одной комнате 17 человек, в другой еще несколько, а всего 97. Рис. 13. В другой комнате  $97 - 17 = 80$  человек. Сделаем проверку, основанную на определении «корня» уравнения:

$$17 + Y = 97$$

$$Y = 97 - 17$$

$$Y = 80.$$

Теперь, если мы подставим найденное значение переменной  $Y$  в исходное уравнение, должно получиться верное равенство.  $17 + 80 = 97$  — это истина, следовательно, 80 — корень нашего уравнения.

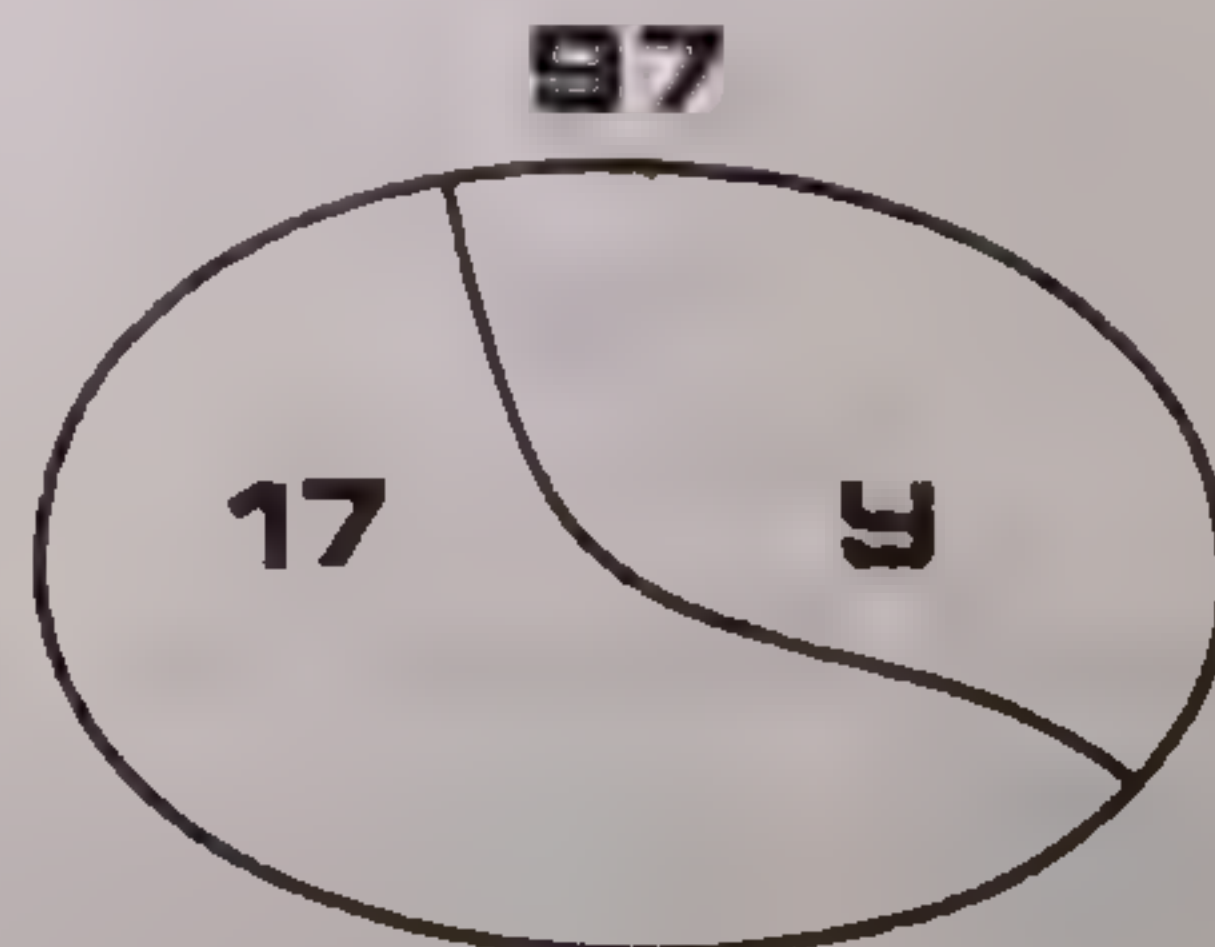


Рис. 13



2) От числа 17 на числовой прямой переместились на несколько единичных отрезков вправо и оказались на числе 97. Рис. 14. На сколько единичных отрезков мы переместились?

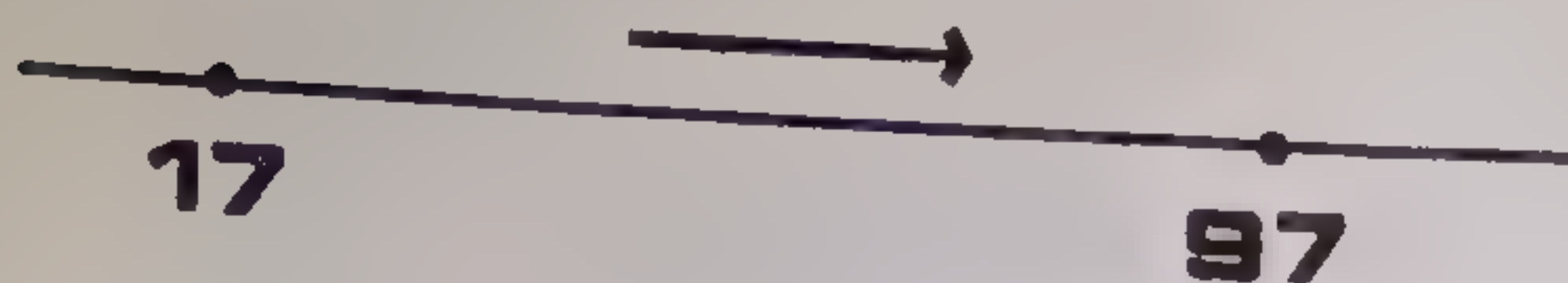


Рис. 14

См. рис. 15, 16, 17.

$$98 - P = 86$$

98

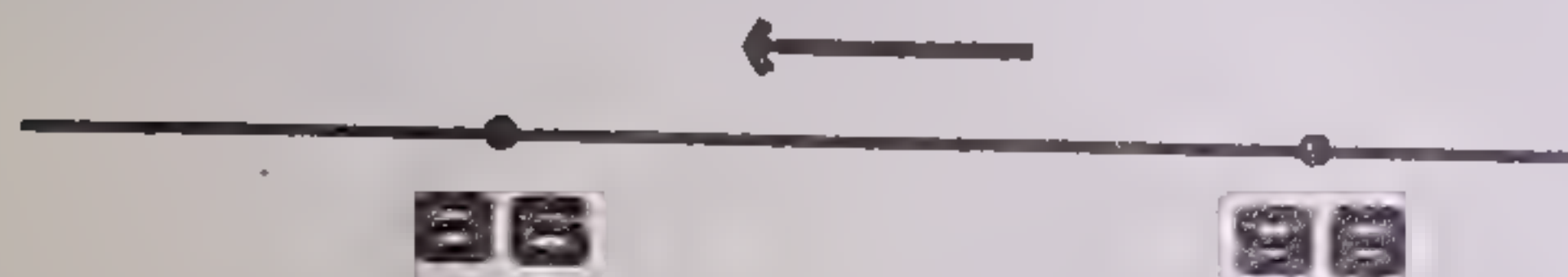
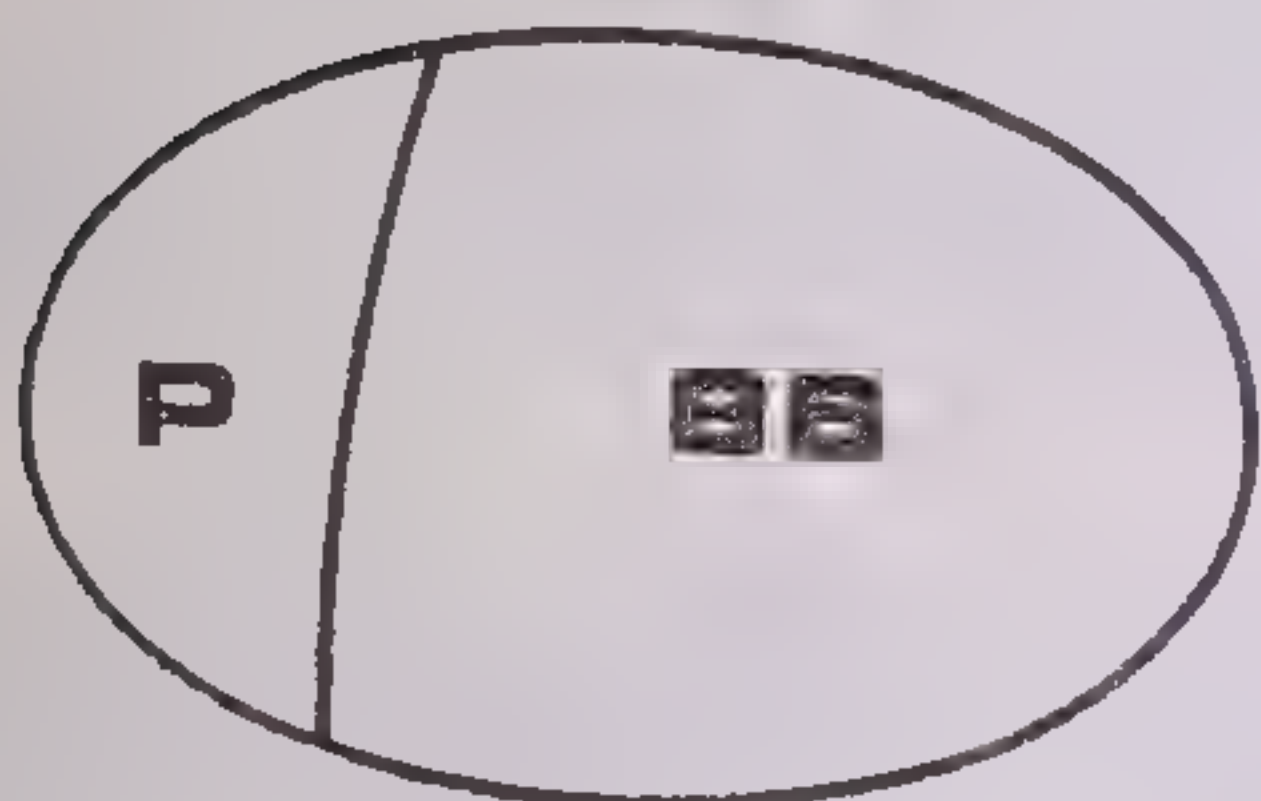


Рис. 15

$$X - 19 = 50$$

X

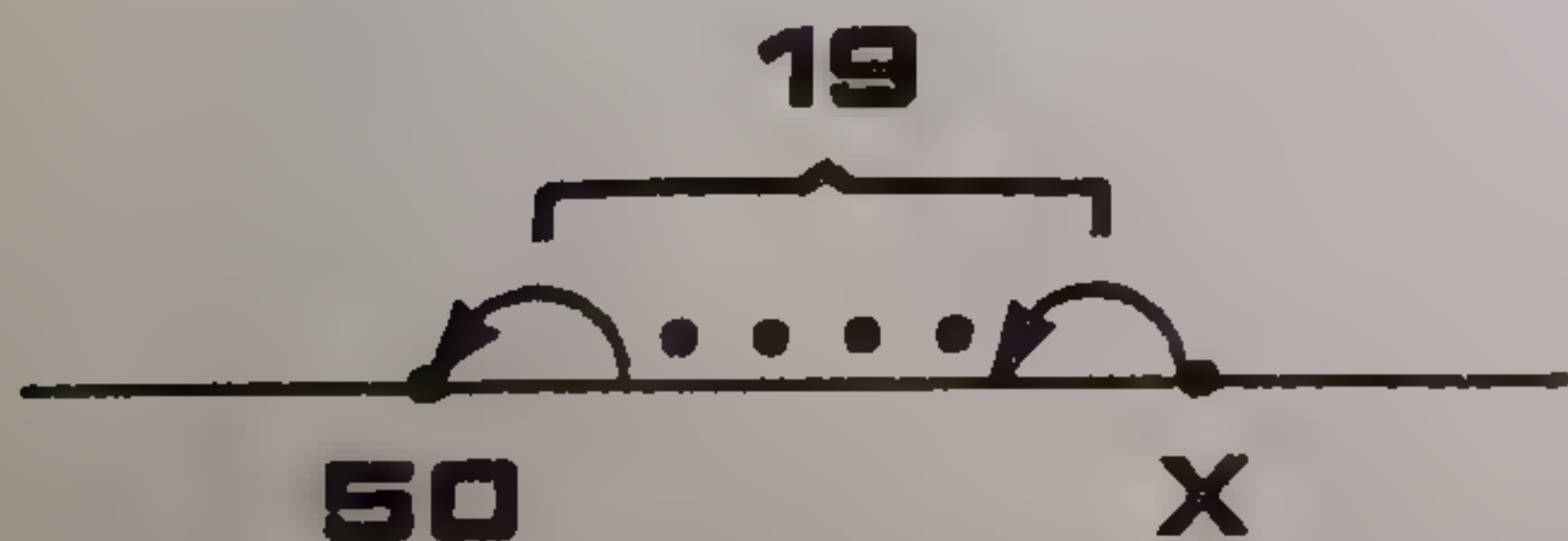
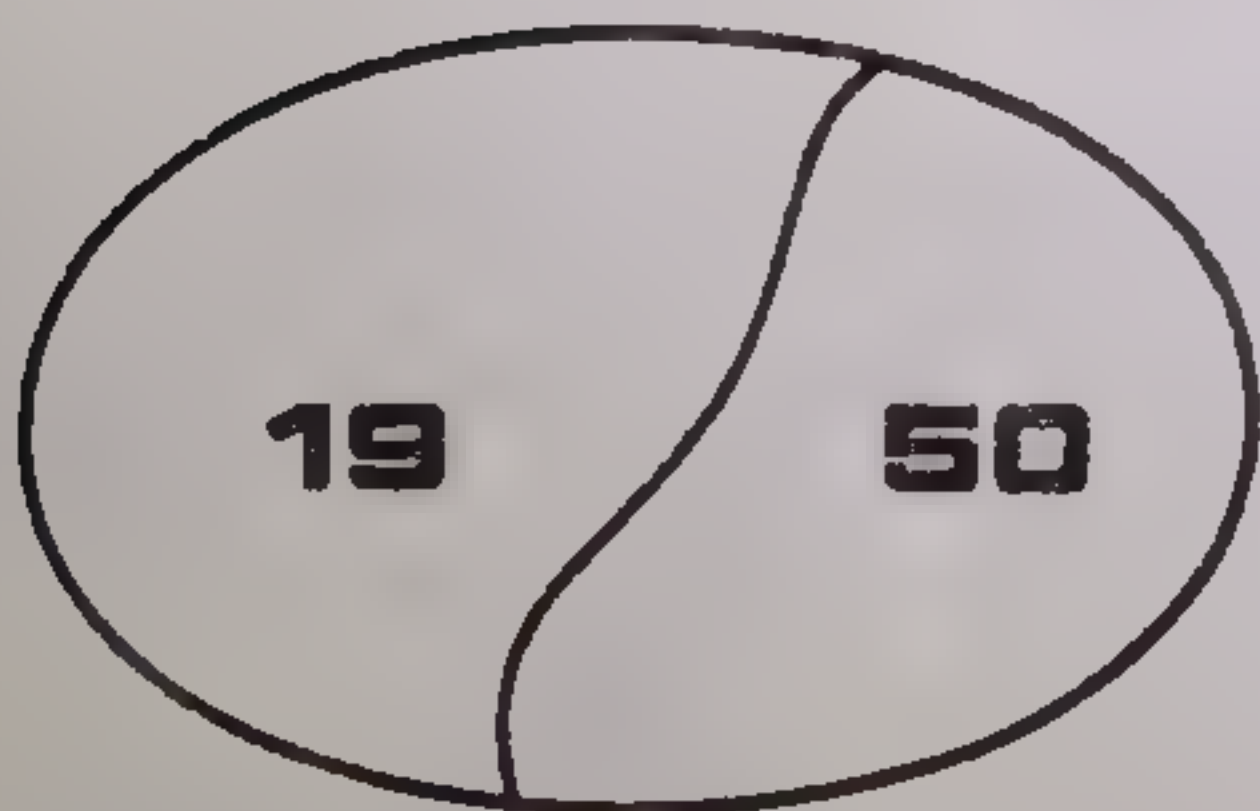


Рис. 16

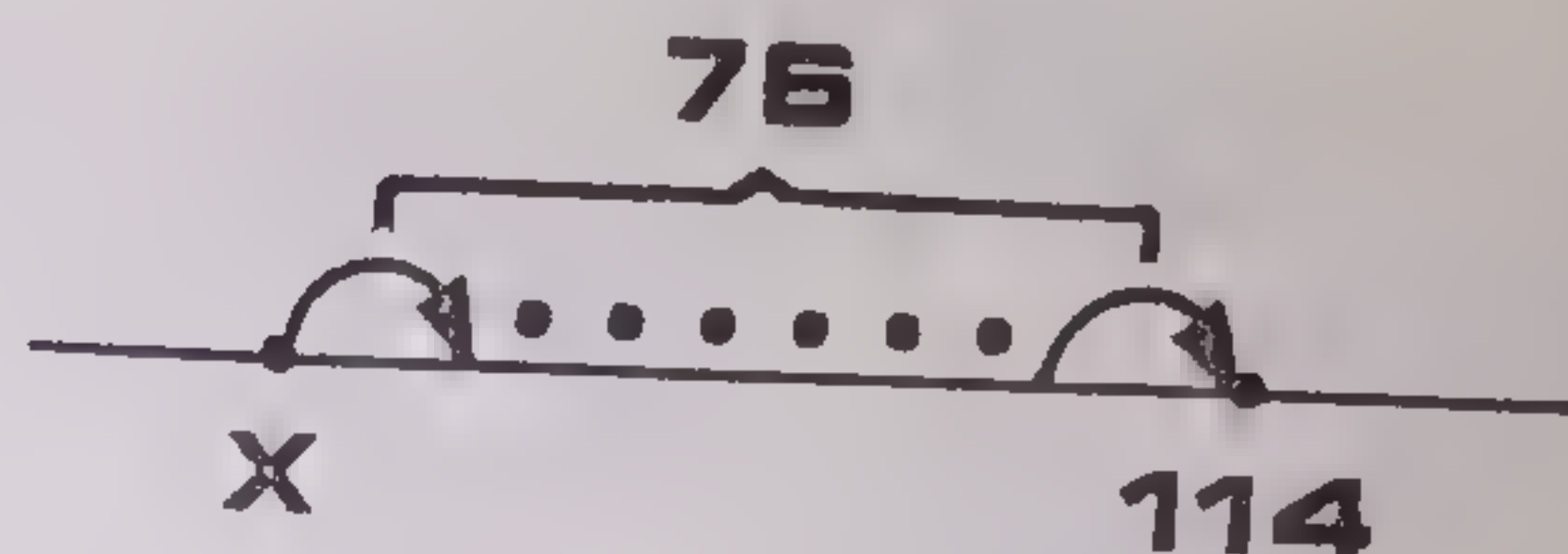
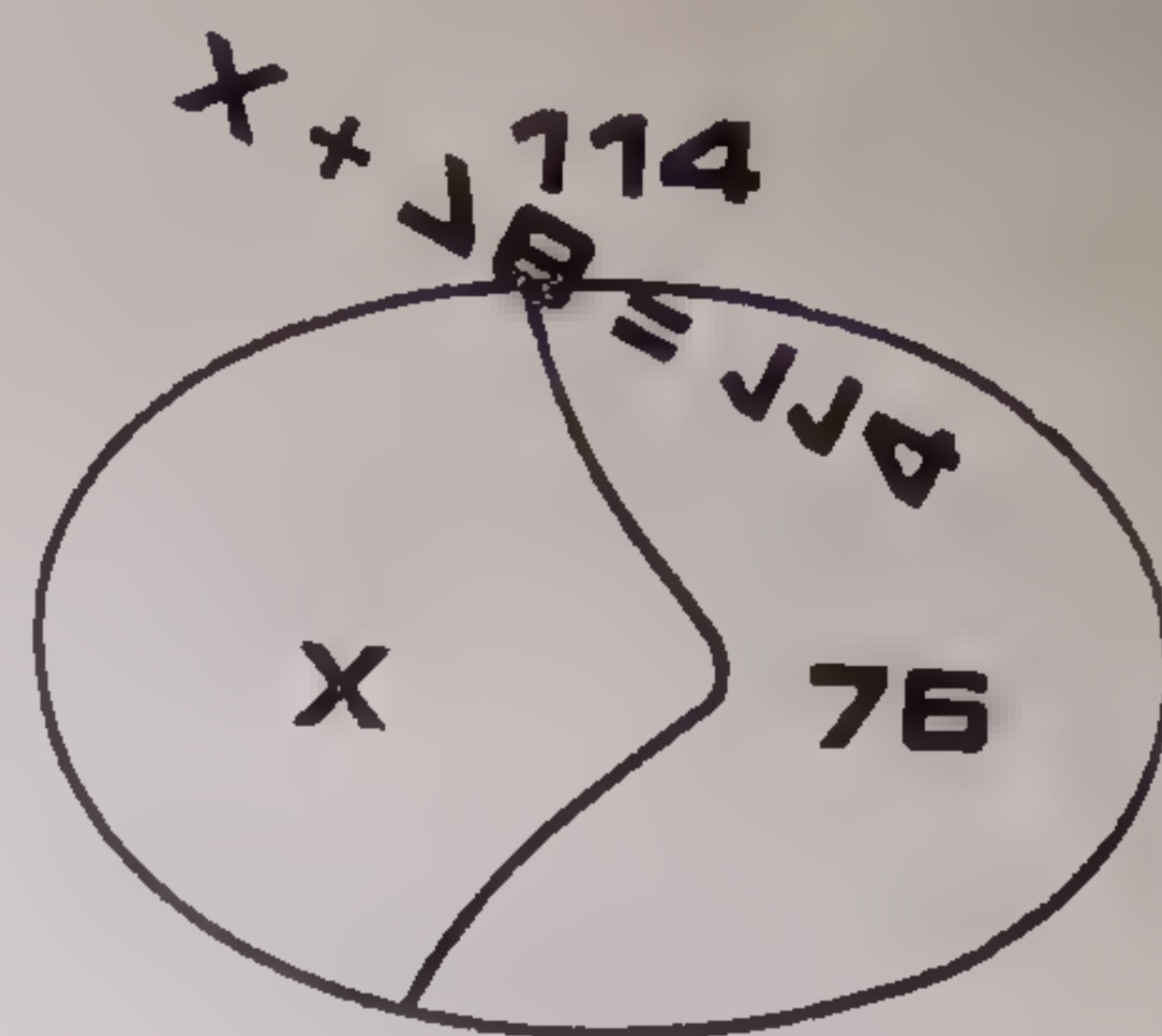


Рис. 17

118	Зл	5л
	0	0
	3	0
	0	3
	3	3
	1	5
	1	0
	0	1
	3	1
	0	4!

119 12 111.

120 Разложим всю рыбу на 4 кучки. Тогда в трех кучках должны лежать ерши, а в одной — окуни. Следовательно, ершей мальчик поймал  $20:4 \cdot 3 = 15$ .

123 Найдем наибольшее двузначное число с суммой цифр 13. Самые большие двузначные числа начинаются с цифры 9.  $13 - 9 = 4$ , следовательно, это число 94. Найдем две цифры, причем не 9 и 4, первая из которых больше второй в 4 раза. Это цифры 8 и 2. Старику Хоттабычу 8942 года.

125 Положим на чашки весов по три монеты. Возможны 2 случая: 1) весы в равновесии; 2) одна из чашек перевесит. В случае



1 фальшивая монета находится среди трех незадействованных монет. Положим по одной из них на чашки весов, а третью пока оставим. Опять возможны 2 случая: а) весы в равновесии; б) одна из чашек перевесит. В случае (а) — оставшаяся монета фальшивая, в случае (б) — монета, оказавшаяся легче, фальшивая. В случае 2 все то же самое сделаем с тремя монетами, оказавшимися легче.

126 См. рис. 18.  $\triangle ABE$ ,  $\triangle ADE$ ,  $\triangle BCD$ . Нельзя.

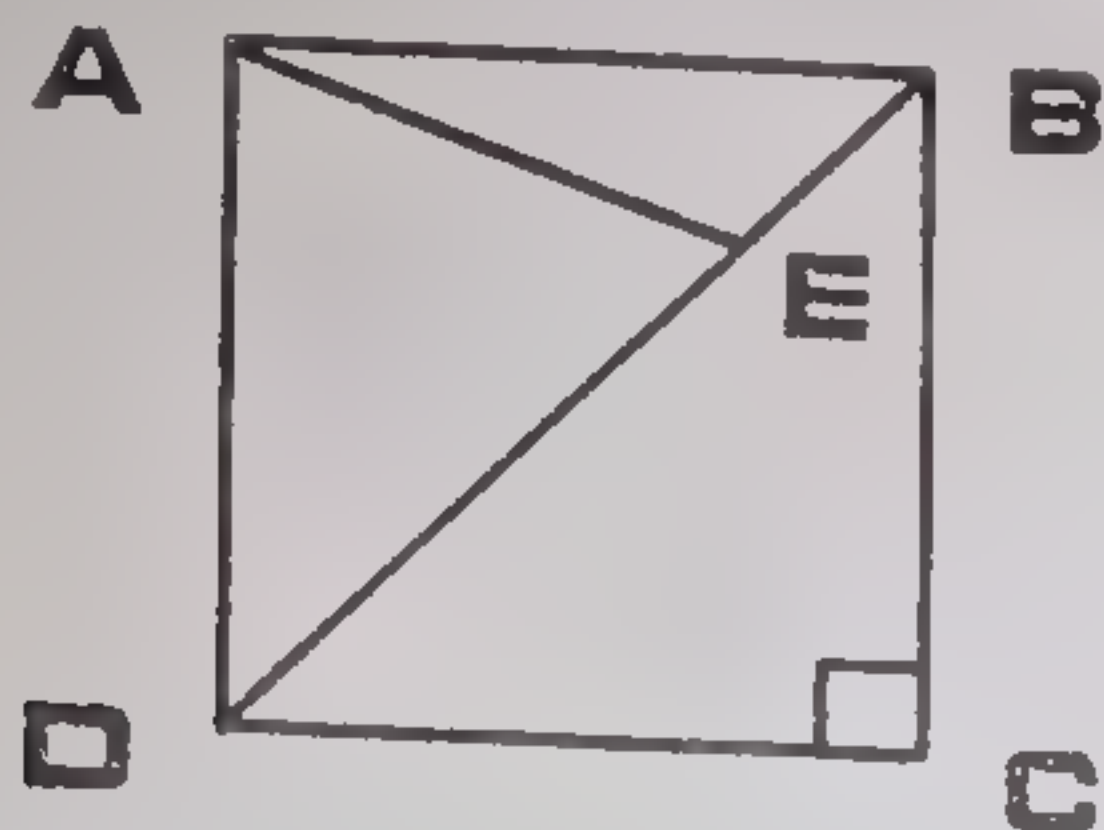
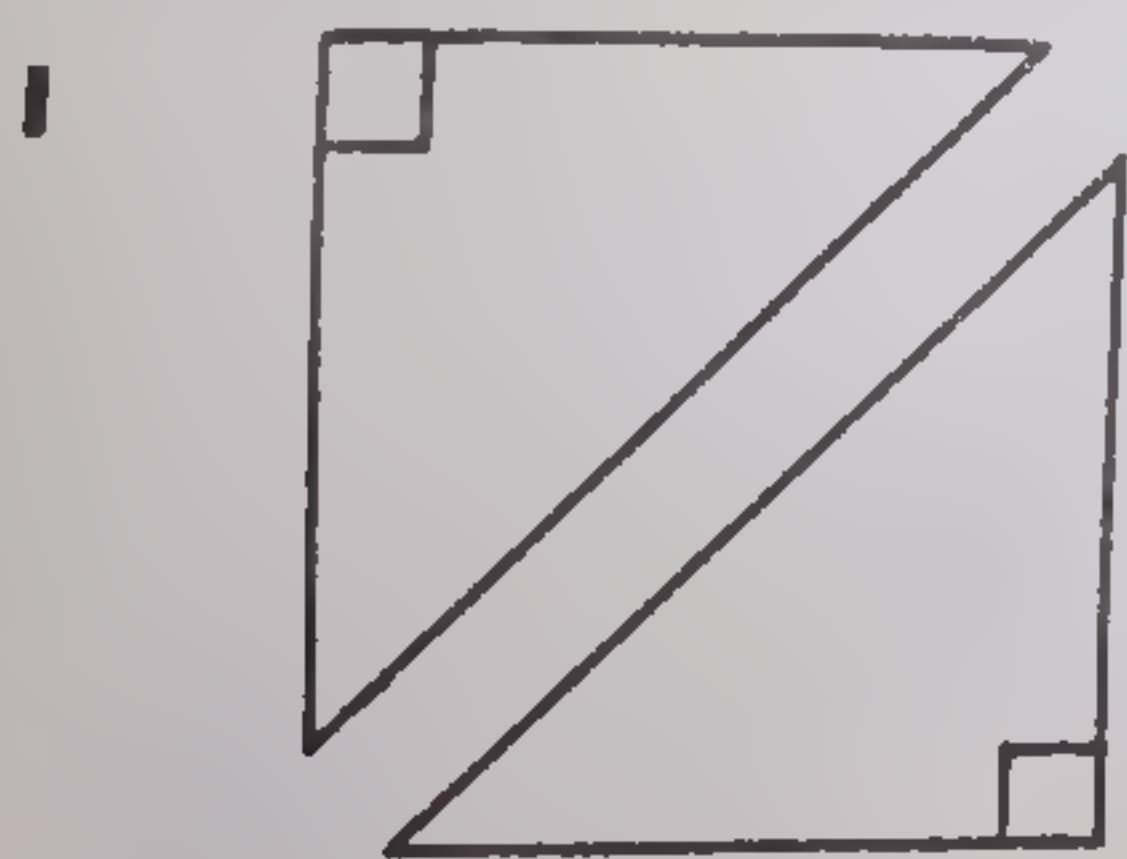


Рис. 18

Нам надо «испортить» 4 прямых угла квадрата. Очевидно, что первый разрез надо сделать по диагонали, чтобы «испортить» сразу 2 прямых угла квадрата. Получим два прямоугольных треугольника. Теперь разрежем один из них — «испорти́м» третий прямой угол и получим всего 3 треугольника. Если теперь «испортить» последний прямой угол квадрата — получится всего уже 4 треугольника. Рис. 19.



II

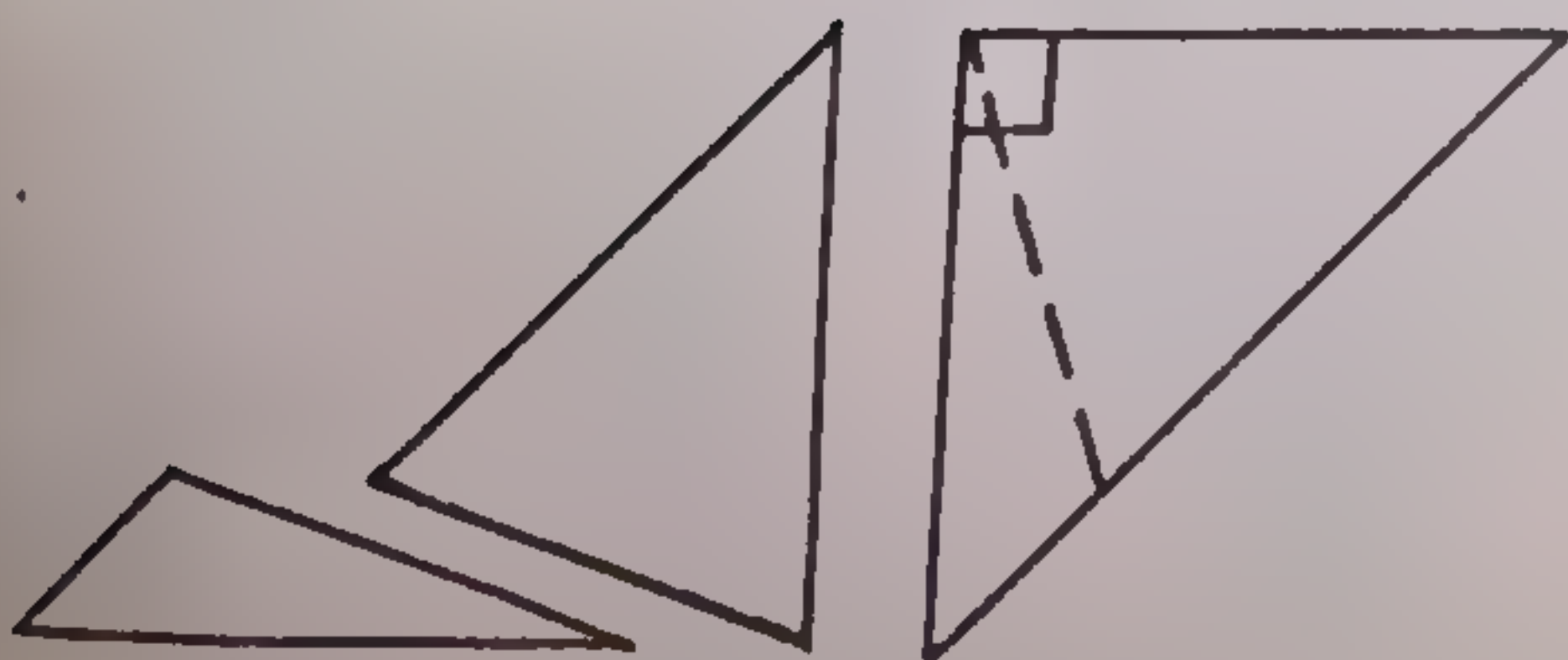


Рис. 19

127 1)  $(46 + 44 + 41 + 37) : 3 = 56$  руб. стоят все книги.  
2)  $56 - 46 = 10$  руб. стоит первая книга и т. д.

129 См. рис. 20.

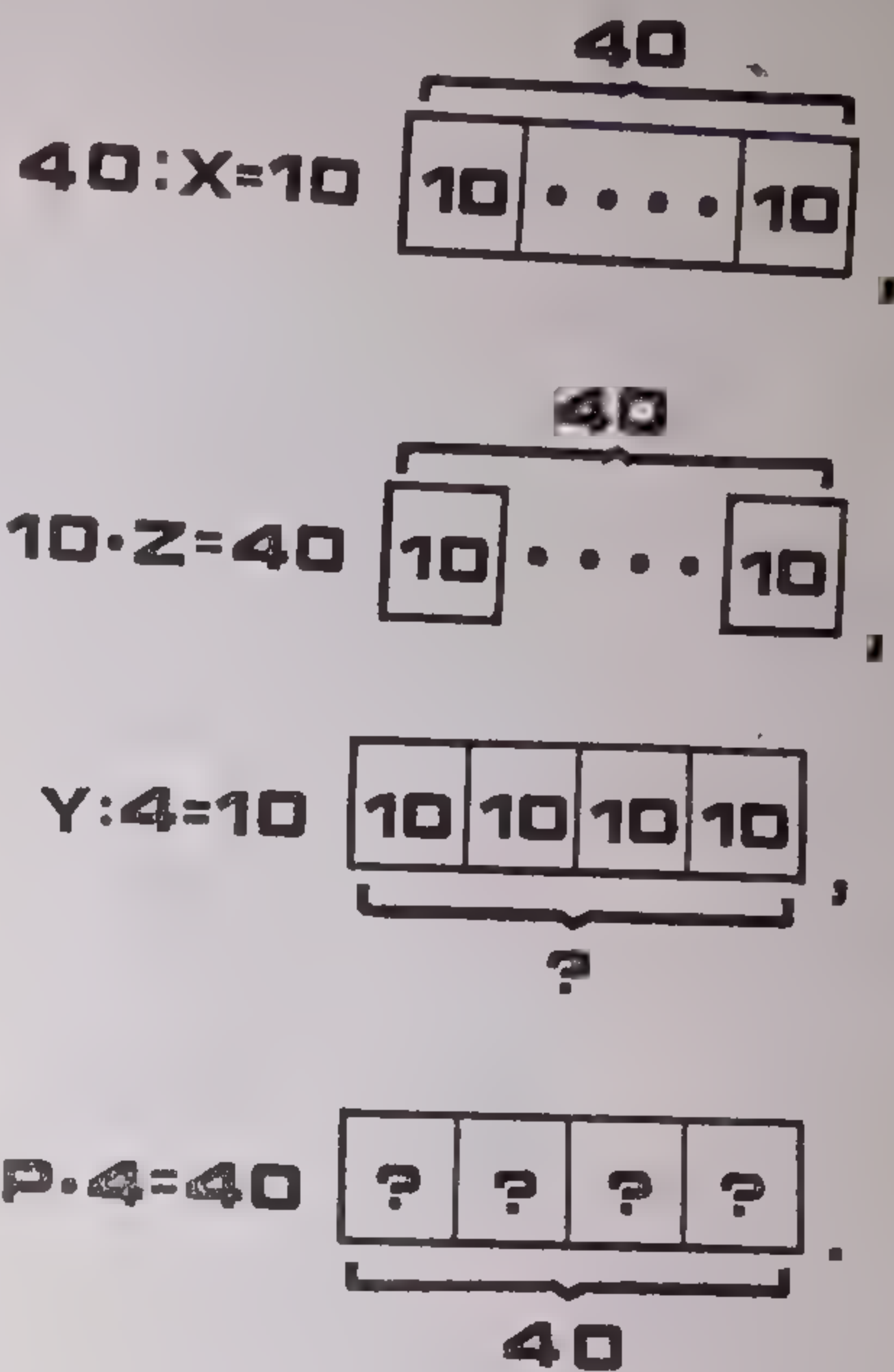


Рис. 20

130 Дано  $[AD]$ ,  $B \in [AD]$ ,  $C \in [AD]$ ,  $|AB| = |CD|$ .

Доказать:  $|AC| = |BD|$ .

Доказательство:  $|AC| = |AB| + |BC| = |CD| + |BC| = |BD|$   
 $|AC| = |BD|$ .

Рис. 21.



Рис. 21

131 Т. к.  $8^2 = 64 \geq 58$ , искомые слагаемые должны быть меньше 8-ми.  $10 = 7 + 3$ ,  $7^2 + 3^2 = 49 + 9 = 58$ .



- 132 Допустим, что сообщение 1 ложно, тогда Змея Горыныча победил Илья Муромец. Но тогда сообщение 2 получается ложным. Т. к. по условию задачи сообщения не могут быть ложными одновременно, наше предположение было неверно, т. е. сообщение 1 — истинно. Тогда из условия следует, что сообщение 2 — ложно. Итак, Змея Горыныча победил не Илья Муромец и не Алеша Попович. Значит, его победил Добрыня Никитич.

- 134 Рассадим 7 человек третьими на 7 скамеек. На остальных скамейках останется по 2 человека. Их надо рассадить по три человека так, чтобы осталось 5 свободных скамеек. При пересадке с каждой трех скамеек, будет освобождаться одна. Следовательно, чтобы освободить 5 скамеек, надо пересадить ребят с  $3 \cdot 5 = 15$  скамеек. Тогда было  $15 + 7 = 22$  скамейки и  $22 \cdot 2 + 7 = 51$  учащийся.

- 136 3) Если  $d=4$ ,  $a=10$ , то  $d+3 \cdot a=4+3 \cdot 10=34$ ;  
 $5+3 \cdot 10=35$ ;  $4+3 \cdot 20=64$ ;  $5+3 \cdot 20=65$ .  
 $(4+3) \cdot 10=70$ ;  $(5+3) \cdot 10=80$ ;  $(4+3) \times 20=140$ ;  $(5+3) \cdot 20=160$ .

Дополнительное задание. Рис. 22.



Рис. 22

- 144 См. рис. 23.

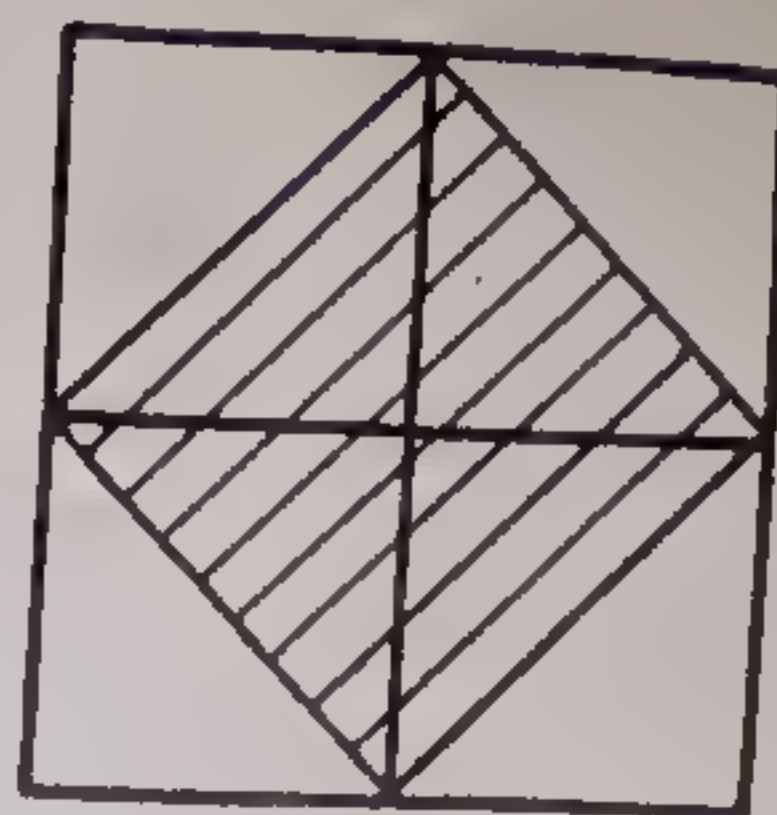


Рис. 23

- 146 5 больших и 3 маленькие птицы стоят столько же, сколько 13 маленьких, а 3 больших и 2 маленькие столько же, сколько 8 маленьких. Следовательно,  $13 - 8 = 5$  маленьких птиц стоят 20 рублей. Тогда 1 маленькая птица стоит 4 рубля, а большая — 8 рублей.

- 148 Пусть к моменту рождения второго человека первому было  $n$  лет. Очевидно, что  $n$  должно быть  $\leq 50$ . Теперь каждый год сумма их возрастов будет увеличиваться на 2. Следовательно,  $n$  должно быть четным числом, чтобы сумма их возрастов не «перескочила» через 50. Итак, такой год существует, если  $n$  — четное число, не большее 50-ти.

- 152 1) Если мы вытащим  $n$  яблок, то все они могут оказаться разных сортов, но когда мы возьмем  $n+1$ -е яблоко, его сорт обязательно совпадет с сортом хотя бы одного из выращенных яблок (ведь сортов всего  $n$ ).  
 2)  $3 \cdot (p-1) + 1$ , действительно: если  $p=2$ , то надо вытащить 3 яблока и еще одно (см. пункт (а)), если  $p=3$ , то надо вытащить 2 раза по 3 яблока (при этом может оказаться каждого сорта по 2 яблока) и еще одно. Т. е. каждый раз нам надо взять из мешка  $(p-1)$  тройку яблок и еще одно.  
 3)  $n \cdot (p-1) + 1$ , действительно: вместо 3 сортов пункта (б) у нас  $n$  сортов. Т. е. у нас не тройки яблок, а («энки»)  $n$ -ки яблок.

- 153 1. Насыпаем поровну крупы на чашки весов, на каждой чашке окажется 4 кг 500 г.  
 2. 4 кг 500 г рассыпаем поровну на чашки весов, на каждой будет 2 кг 250 г.  
 3. На одну чашку положим обе гири, а на другую будем отсыпать крупу от 2 кг 250 г, пока весы не окажутся в равновесии. У нас останется как раз 2 кг.

- 137 24 и 1.

- 141 5 персиков, 5 груш и 5 яблок весят вместе  $450 + 550 = 1000$  г. Тогда 1 персик, 1 груша и 1 яблоко весят вместе  $1000 : 5 = 200$  г.



154 4 брата и 3 сестры.

155 Число, равное  $2 \cdot \star_1 + 2 \cdot \star_2$ , должно быть четным, т. к. чтобы разделить такую сумму на 2, достаточно  $2 \cdot \star_1$  разделить на 2 и  $2 \cdot \star_2$  разделить на 2, а результаты сложить. Но четное число не может кончаться на цифру 3.

157 Если истинно 3-е высказывание, то истинно и 1-е высказывание, чего по условию не может быть. Следовательно, 3-е высказывание ложно, значит, у Ани нет ни одной книги.

159 См. рис. 24



Рис. 24

161 От начала суток прошло  $5/5$ . До их конца осталось дважды две, т. е. четыре пятых. Итак, все сутки разбиты на 9 частей, 5 из которых уже прошли, а 4 — остались. В сутках 24 часа.

1. но  $24:9=2$  (ост. 6). 6 часов — это  $6 \cdot 60=360$  минут.  $360:9=40$ . Итак, в  $1/9$  суток 2 часа 40 минут. От начала суток прошло  $5/9$ , т. е. 5 раз по 2 часа 40 минут, т. е. 10 часов 200 минут, т. е. 13 часов 20 минут. Итак, встреча произошла в двадцать минут второго.

2. но 24 нацело на 9 не делится, переведем 24 часа в минуты.  $24=60 \cdot 24=1440$  минут. Разделим 144 десятка на 9.  $144=90+54$ , следовательно,  $144:9=10+6=16$ , а  $1440:9=160$ . В  $1/9$  суток 160 минут, в  $5/9$  —  $160 \cdot 5=800$  мин  $=600+180+20$  — это  $(10+3)$  час 20 мин, т. е. 13 час 20 мин.

162 Вопросы должны все время делить пополам число вариантов, например:

1. Ты живешь в 1-м подъезде?
2. Ниже 5-го этажа?
3. Ниже 3-го этажа?
4. На 1-м этаже?

5. Номер твоей квартиры — это число, меньше 3-х?

6. Ты живешь в 1-й квартире?

163 Когда я родился, моему отцу было  $31-8=23$  года. Теперь мне 23 года, а отцу 46.

164 Вариант 2.  
Дополнительная задача.

- 1)  $15+18=33$  (г) было куму Тыкве к первому подсчету кирпичей.
- 2)  $(118-18):4=25$  (л) кум Тыква покупал по 4 кирпича в год.
- 3)  $33+25+2=60$  (л) было куму Тыкве в новоселье.

2.1



А 1)  $|AK|+|KB|=|AB|$  всегда. Точка К может совпадать с точкой А или В, а может находиться где угодно между ними.

2) Аналогично пункту (1) — все равно.

3) Если бы паучки ползали вдвоем, как в пункте (2), то сумма длин паутинок равнялась бы 10 метрам, независимо от места встречи. Теперь эта сумма будет увеличиваться на длину паутины Цакли, следовательно, чем дальше от домика Цукли с Цаклей паучки встретятся, тем больше будет сумма длин паутинок. Чтобы эта сумма была наименьшей, им надо встречаться прямо в домике Цукли и Цакли.

4) Аналогично пункту (3) — школу надо построить в деревне Цукливо.

Б 1) Стулья можно расставить по одному и по два у стен. Рис. 25.

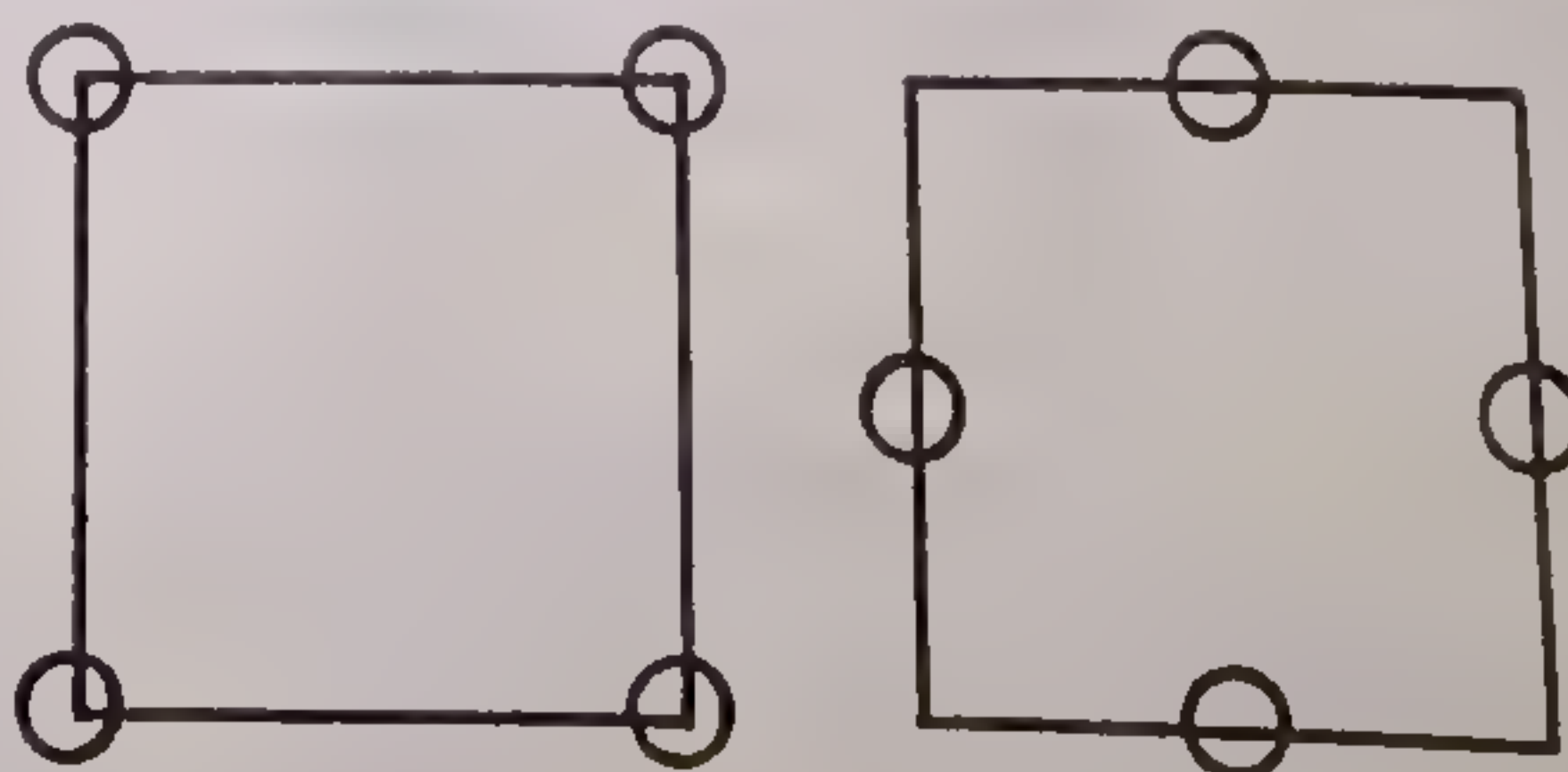


Рис. 25



- 2) См. рис. 26. Можно расставить ноль стульев, тогда у каждой стены будет по ноль стульев, т. е. поровну.

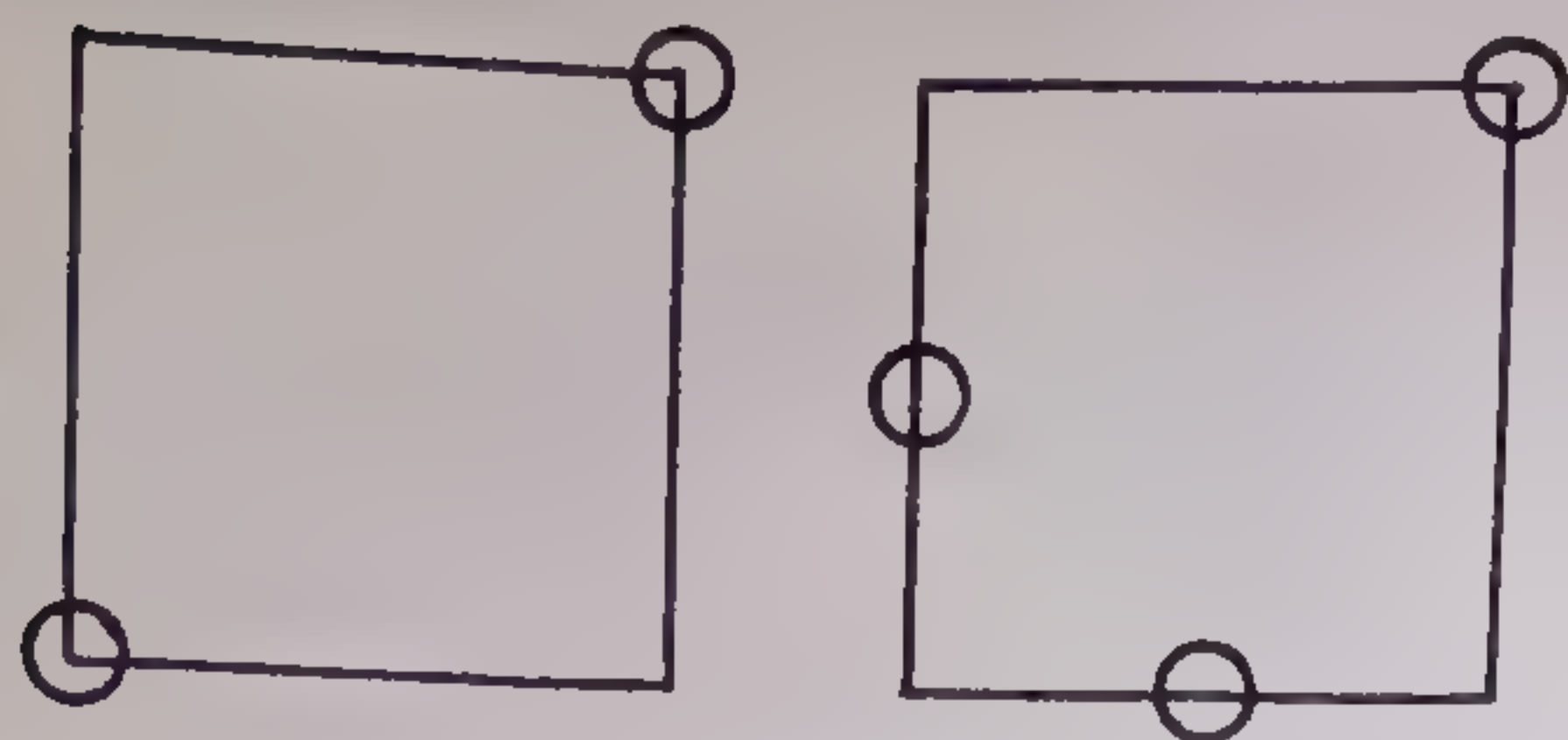


Рис. 26

- 3) От 8 до 12 стульев. Рис. 27.

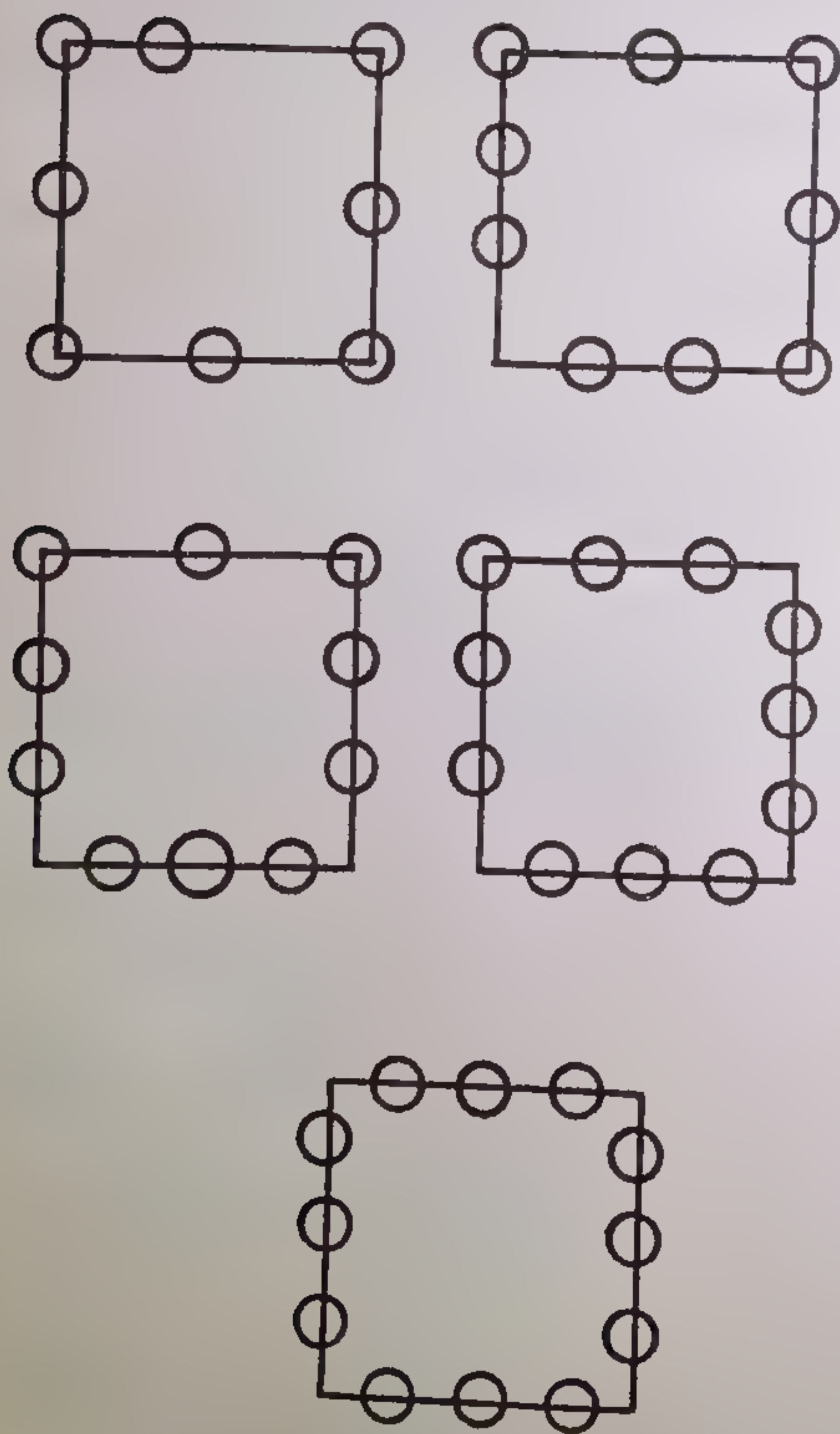


Рис. 27

- 4) Вида  $4 \cdot n$ , где  $n$  — любое натуральное число. Действительно, если стульев  $4 \cdot n$ , то их можно расставить по  $n$  у каждой стены, не занимая углов. Теперь, если мы каждый крайний справа стул у каждой стены переместим в угол по часовой стрелке, то у каждой стены окажется по  $n+1$  стулу. Рис. 28.

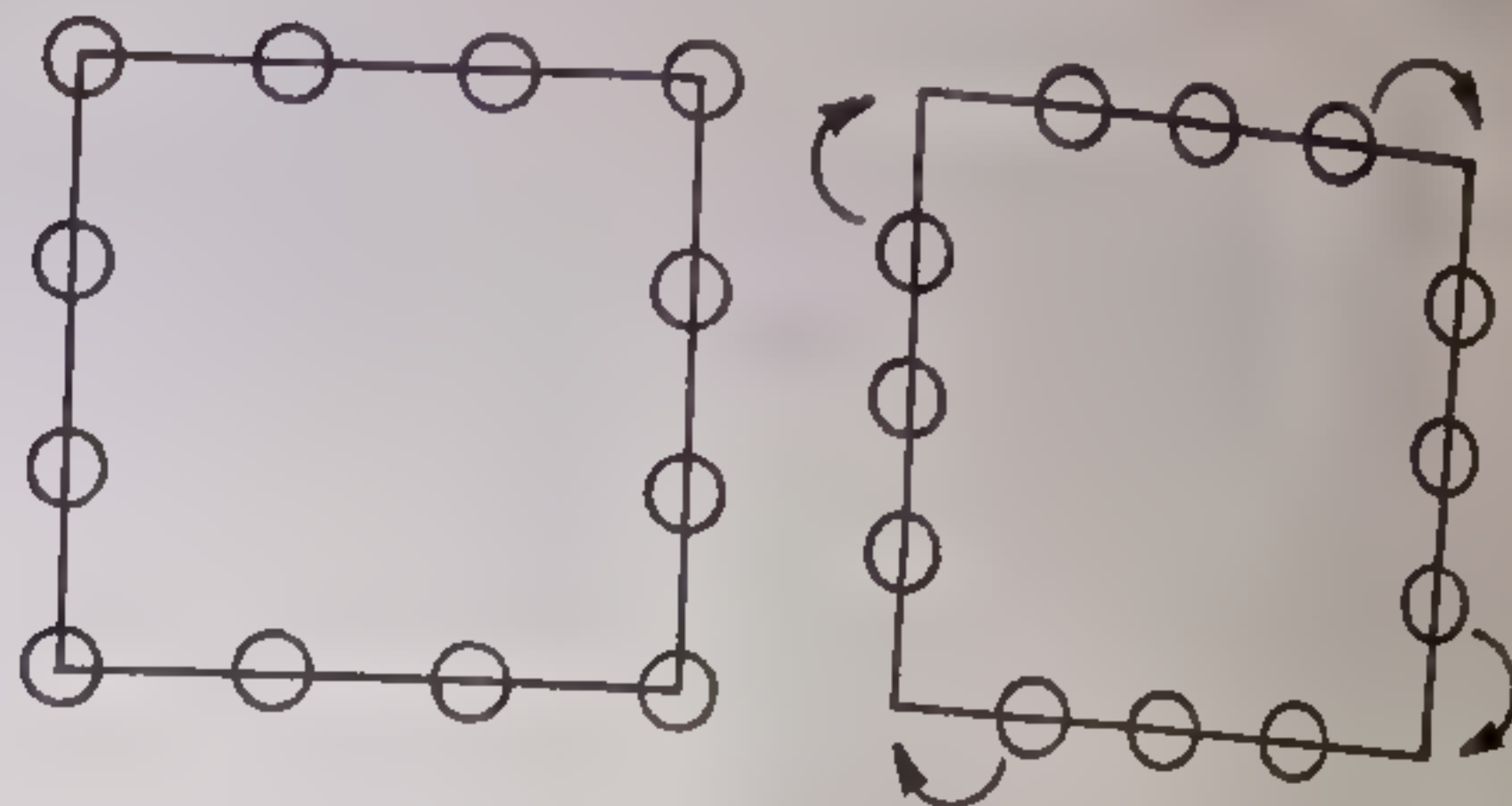


Рис. 28

- 5) См. рис. 29.

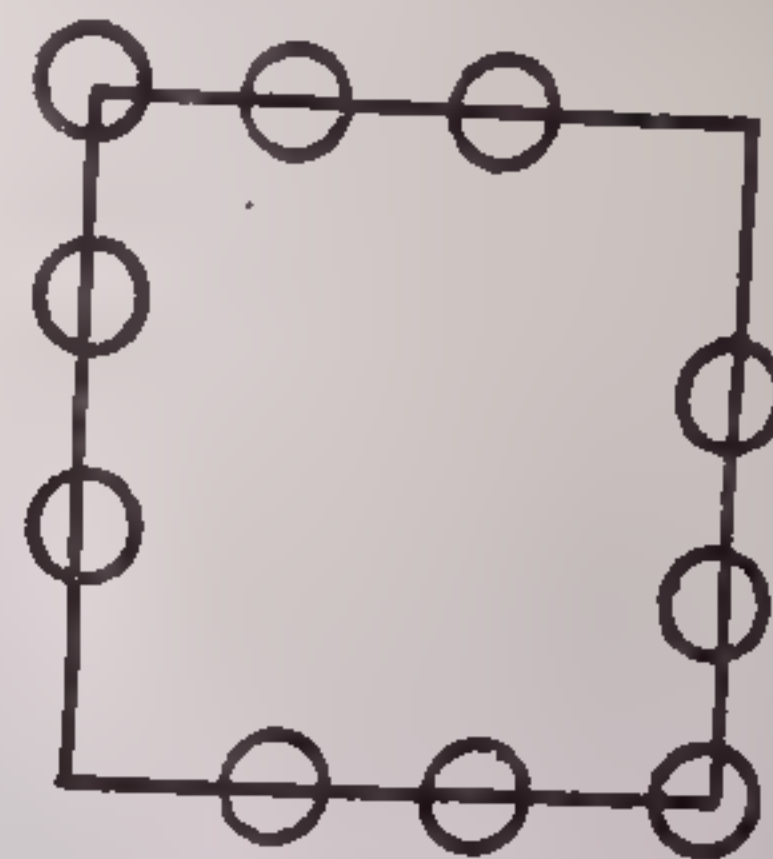


Рис. 29

- 6) Если  $n$  делится на 4 нацело, то у каждой стены будет по  $n:4$  или по  $n:4+1$  стулу (см. пункт (4)); если  $n$  не делится на 4 нацело, то разделим  $n$  на 4 с остатком:  $n:4=a$  (ост.  $г$ ). У каждой стены будет по  $a+1$  стулу. Действительно, если мы расставим  $a$  стульев у каждой стены, не занимая углов, то у нас еще останется  $г < 4$  стульев. Их тоже надо расставить, и у каждой стены окажется уже по  $a+1$  стулу, причем придется занять  $4-г$  угла.

- В 1) 1-й способ.  
 $1+2+\dots+9=1+9+2+8+7+3+6+4+5=10 \cdot 4+5=45$ .  
 2-й способ.  
 Сколько клеточек в лестнице на рисунке 30?



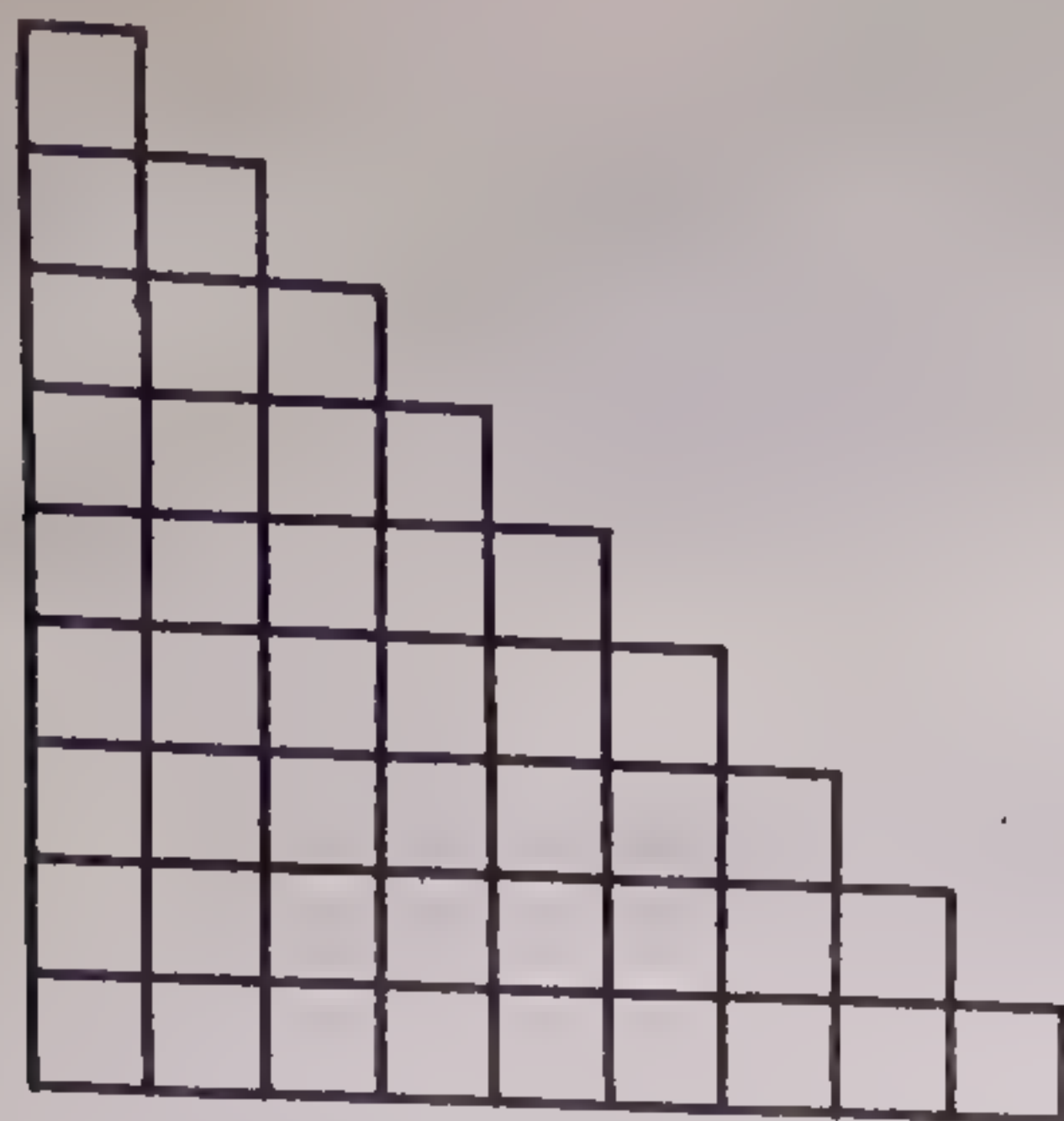


Рис. 30

Считая сверху вниз:  $1 + 2 + 3 + \dots + 9$ . Нарисуем точно такую же лесенку, но «вверх ногами». Если приставить одну лесенку к другой (рис. 31), то получится прямоугольник со сторонами 9 и 10 ед. Число клеточек в нем (его площадь) равно  $9 \cdot 10 = 90$  кв. ед. Следовательно, в нашей лесенке  $90:2 = 45$  клеточек, т. е.  $1 + 2 + \dots + 9 = 45$ .

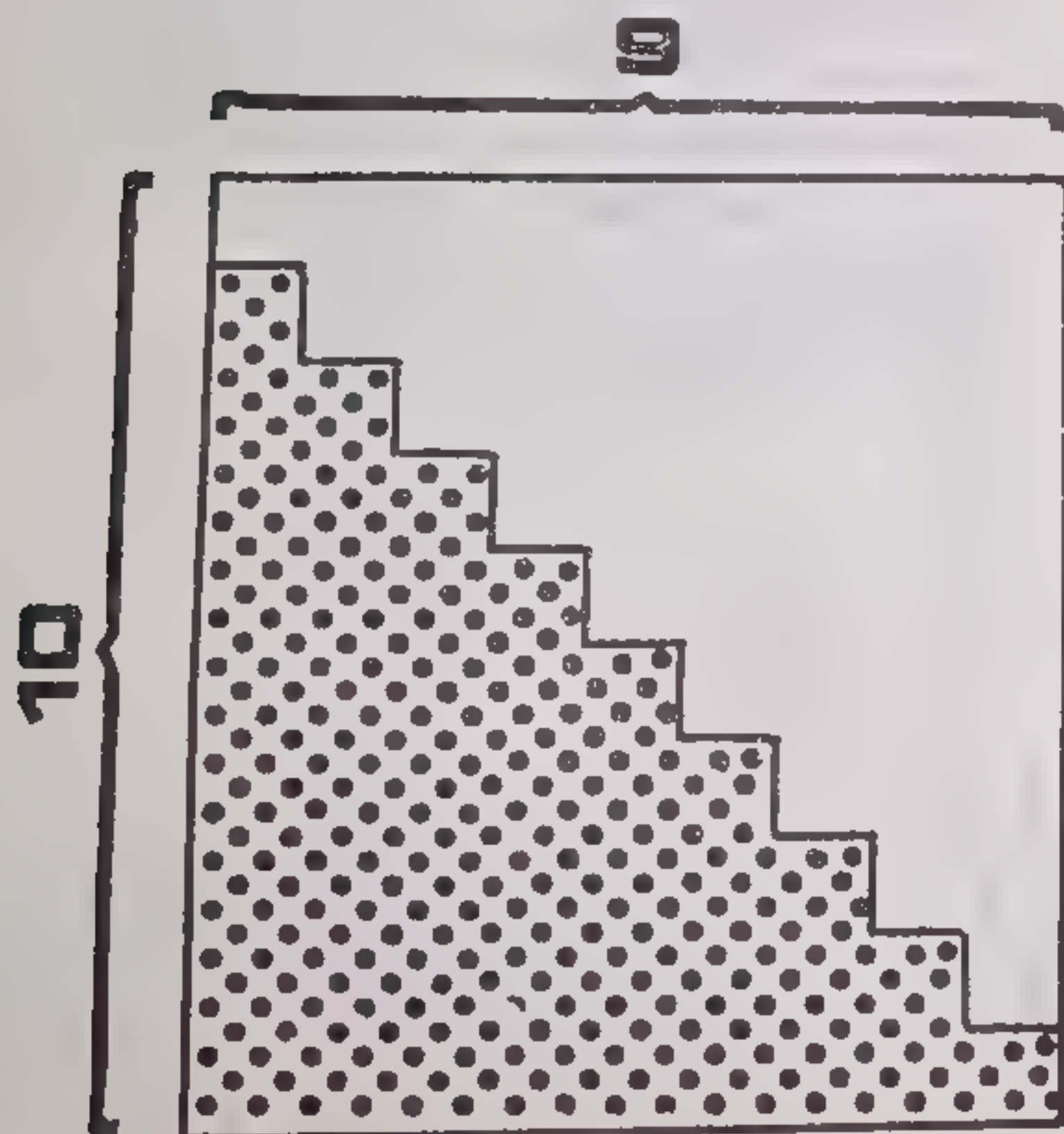


Рис. 31

- 2) 1-й способ.  
 $1 + 2 + \dots + 99 = 100 \cdot 49 + 50 = 4900 + 50 = 4950$ .  
 2-й способ.  
 $1 + 2 + \dots + 99 = (99 \cdot 100) : 2 = 9900 : 2 = 4950 + 450 = 4950$ .

3)  $1 + 2 + \dots + = ( \cdot ( + 1 ) ) : 2$ .

4)  $45 + 46 + \dots + 103 = (1 + 2 + \dots + 103) - (1 + 2 + \dots + 44) = (103 \times 104) : 2 - (44 \cdot 45) : 2 = 103 \cdot 52 - 45 \times 22 = (5200 + 156) - (900 + 90) = 5356 - 990 = 4366 + 10 = 4376$ .

- 5) а)  $1 + 2 + \dots + 7 = 7 \cdot 8 : 2 = 7 \cdot 4 = 28$  (в).  
 б)  $28 + 1000 = 1028$  (в) всего купили.  
 в)  $1028 \cdot 2 = 2056$  (руб.) было потрачено на ватрушки.

6) а)  $1 + 2 + 3 + \dots + 100 = 100 \cdot 101 : 2 = 50 \cdot 101 = 5000 + 50 = 5050$  метров.

Г

- 1) В этой серии рассуждения аналогичны рассуждениям № 76 из 1-го раздела. Рис. 32.

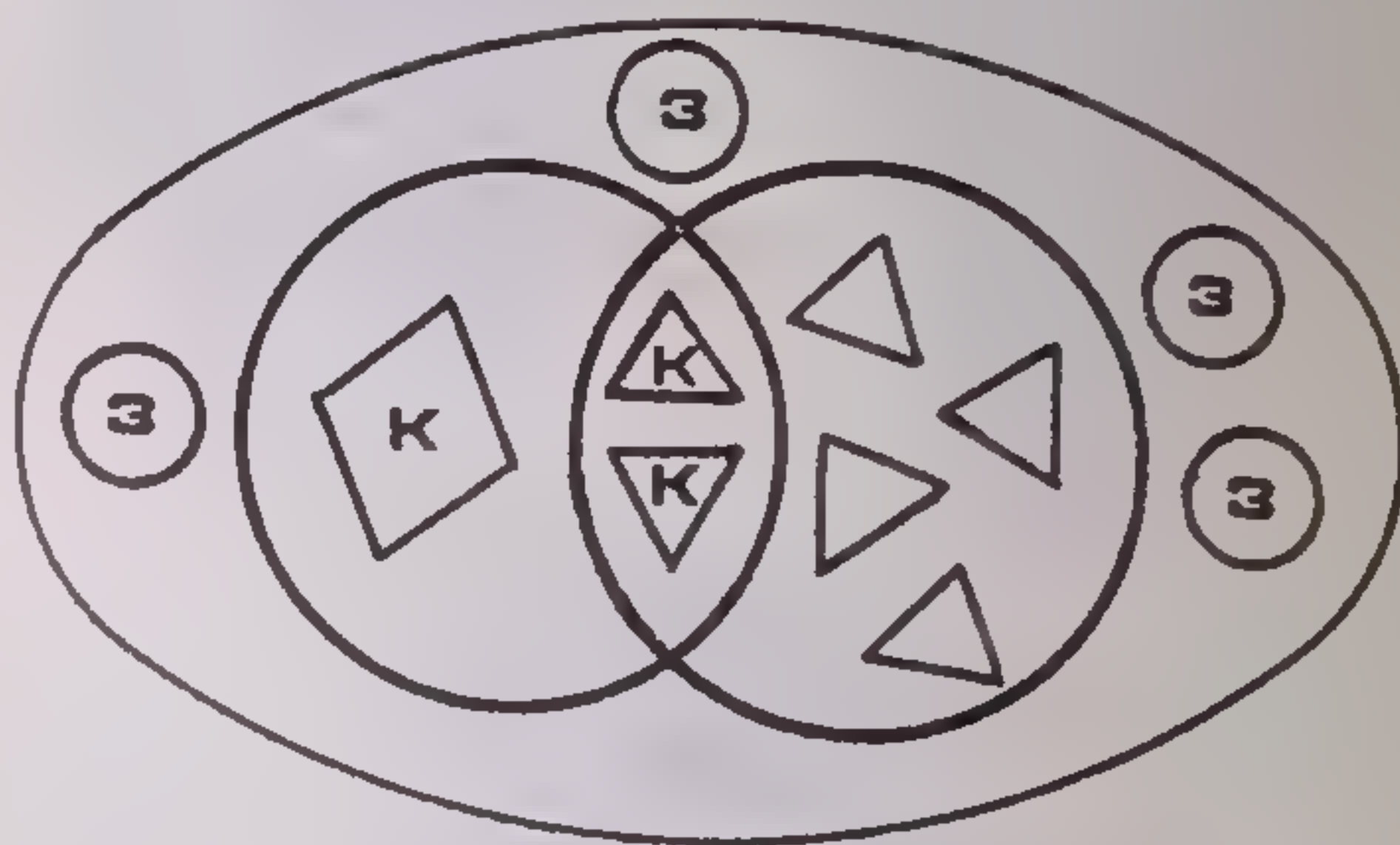


Рис. 32

- а)  $11 - 4 = 7$  фигур в объединении двух множеств.  
 б)  $(3 + 6) - 7 = 2$  фигуры в их пересечении.

2) Рис. 33.

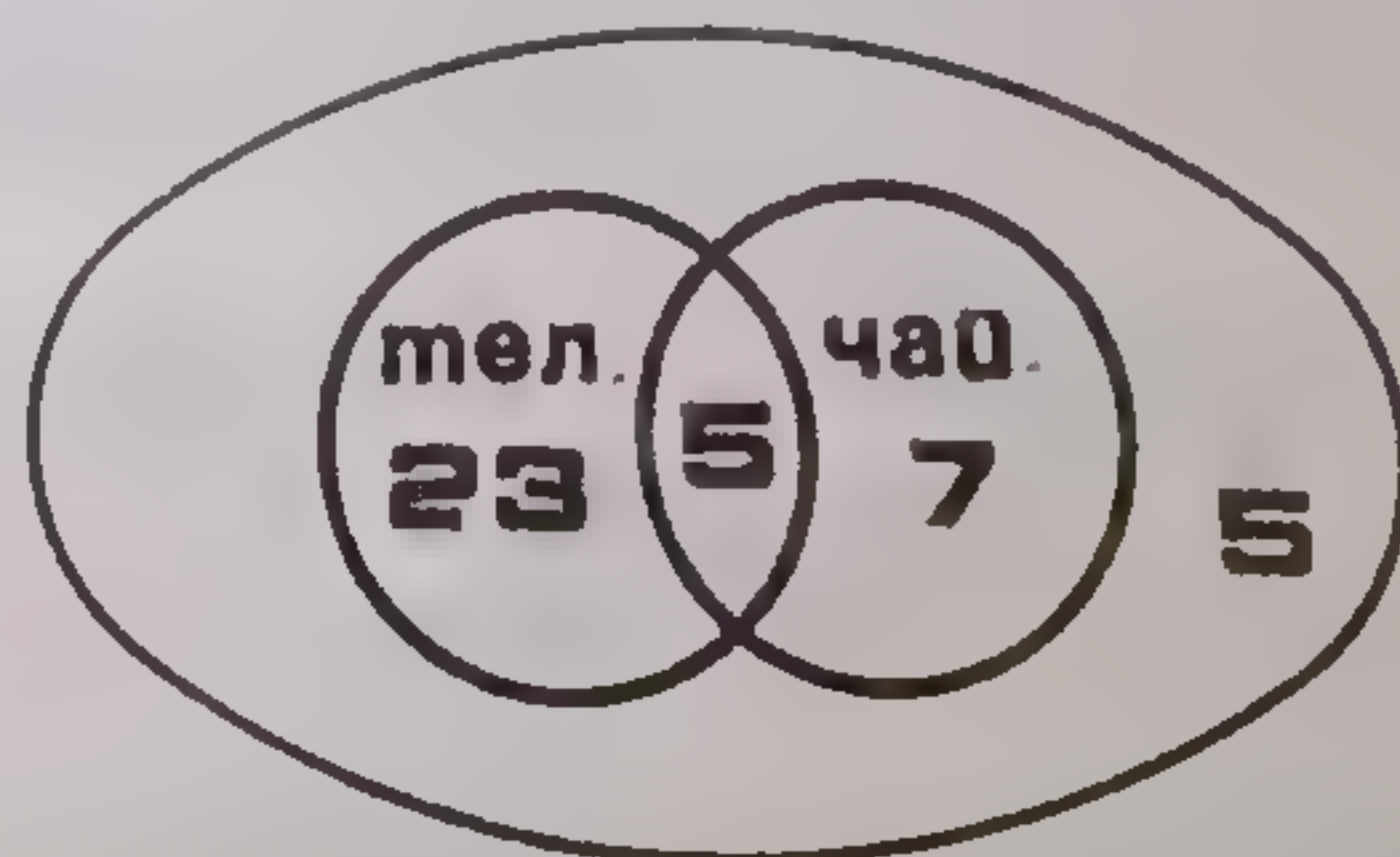


Рис. 33

- а)  $40 - 5 = 35$ .  
 б)  $(28 + 12) - 35 = 5$ ; 5 колиордов по вечерам пьют чай, смотря телевизор.



3) 4 обезьяны; 11 обезьян.

4) Возможны 3 случая. Рис. 34.

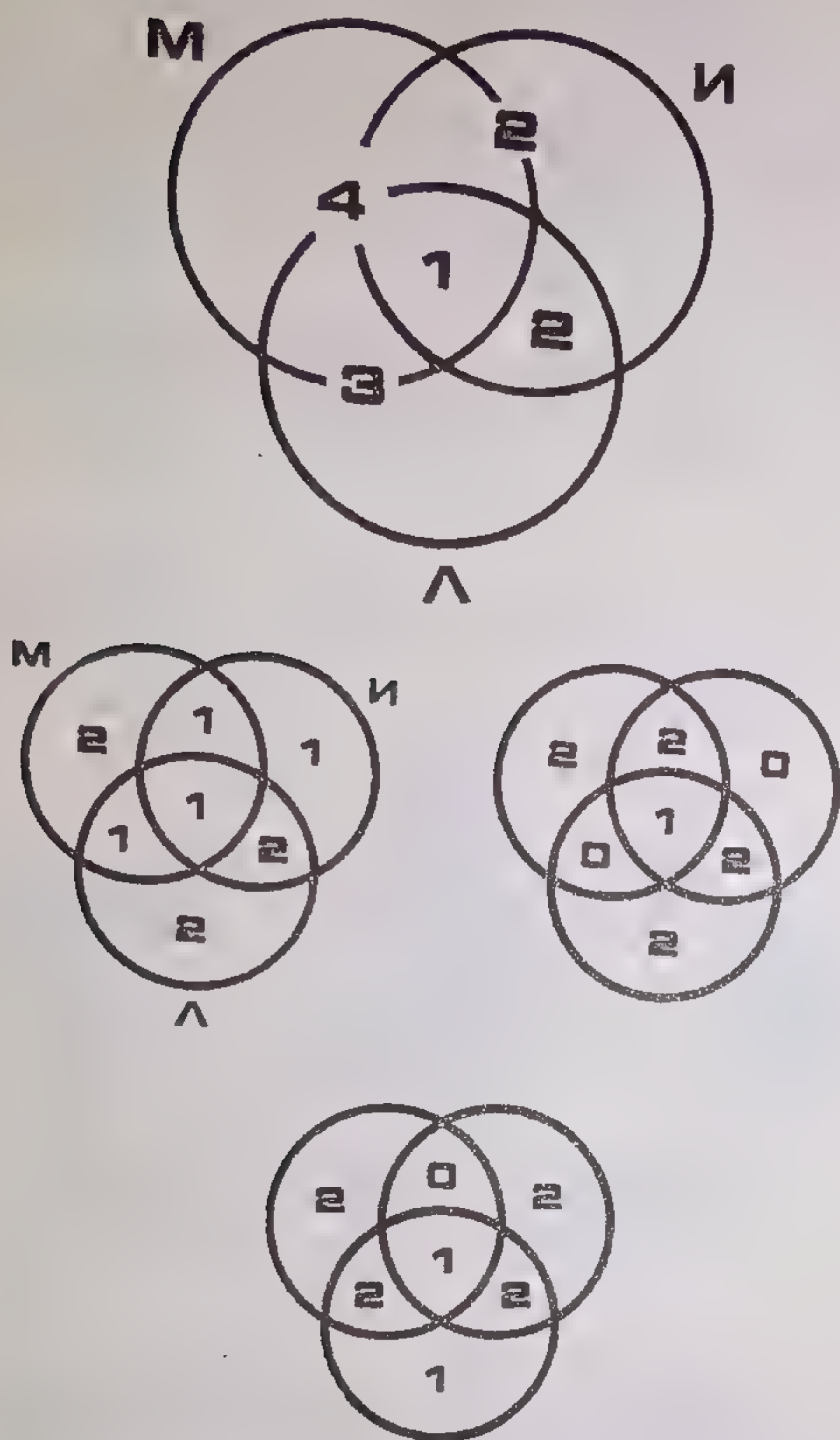


Рис. 34

- один человек любит ириски и «Мишки», один — «Мишки» и леденцы;
- 2 человека любят ириски и «Мишки», а «Мишки» и леденцы никто не любит;
- 2 человека любят «Мишки» и леденцы, а ириски и леденцы никто не любит.

**Д** В этой серии рассуждения аналогичны рассуждениям задачи № 152 из 1-го раздела.

1) а) 6 фруктов, б) 3 фрукта, в) 6 фруктов, г) 5 фруктов.

- 2) а) 3 носка, в) 5 носков, д) 22 носка, б) 22 носка, г) 7 носков, е) 24 носка, ж) 11 носков ( $2 \cdot 5 + 1 = 11$ , где 2 — количество цветов), з) 26 носков (главное вытащить 3 пары белых носков, черные при этом обязательно будут вынуты).

3) Перчатки на правую и левую руку отличаются!  
 $5 \cdot 2 + 7 \cdot 2 = 24$  перчатки надо вынуть, чтобы в ящике остались одни белые (рассматриваем наихудший вариант). Но теперь 10 перчаток подряд могут оказаться на одну руку! Необходимо вынуть 11-ю. Итак, ответ:  $24 + 11 = 35$  перчаток.

4) Первые 3 носка могут оказаться разных цветов, 4-й носок — обязательно образует пару. Рис. 35. Теперь каждые 2 вынутых носка будут давать еще по крайней мере одну пару. Итак, пока в коробке будут находиться носки трех цветов, для получения пар необходимо вынуть  $4 + 2 \cdot (k - 1)$  носков. Когда мы вынем  $4 + 4 + 4 + 1 = 13$  пар, в коробке точно останется не больше двух цветов носков. Теперь, чтобы вынуть 14-ю пару, достаточно достать еще 1 носок, а чтобы вынуть последнюю, 15-ю пару, — еще один носок. Рис. 36. Итак:  
 $k \leq 13, S = 4 + 2 \cdot (k - 1)$ ,  
 $k = 14, S = 4 + 2 \cdot (13 - 1) + 1 = 29$ ,  
 $k = 15, S = 30$ , где  
 $S$  — число носков, которое необходимо вынуть для получения пар. Больше 15-ти быть не может.

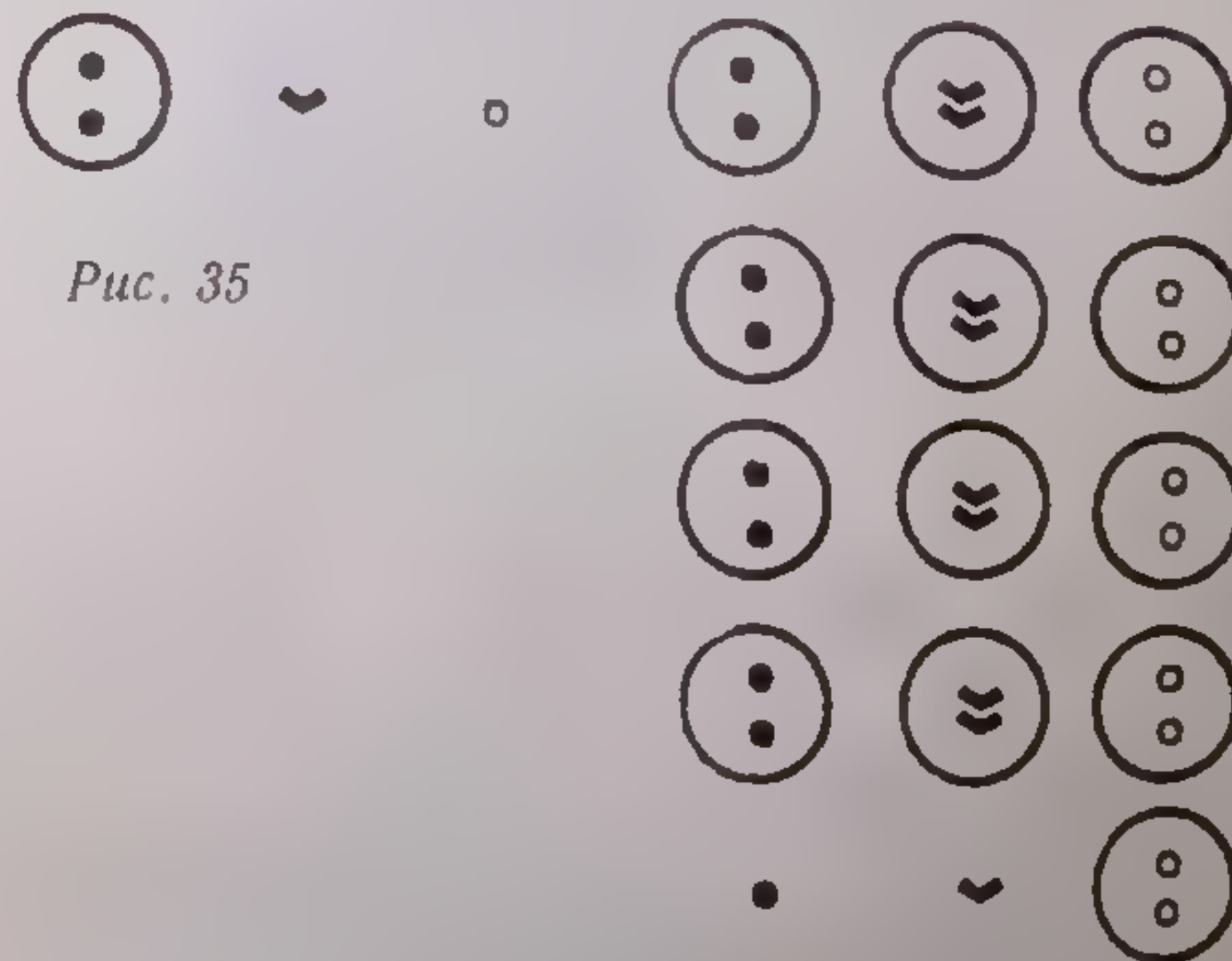


Рис. 35

Рис. 36



- 5) Аналогично задаче 4 в коробке останется всего 2 цвета носков, когда мы вынем  $4 + 9 + 14 + 1 = 28$  пар; и останется 1 цвет, когда мы вынем еще один носок (имеется в виду наихудший случай). Тогда  
 $k \leq 28, S = 4 + 2 \cdot (k - 1),$   
 $k = 29, S = 59,$   
 $k = 30, S = 60,$   
 больше 30-ти  $k$  быть не может.

6)  $S = 3 + 2 \cdot (k - 1), k \leq x:2 - 1$   
 $S = x, k = x:2.$

- E** 1) (6,3), (10,5), (30,3), (30,5), (30,10).  
 Рис. 37.

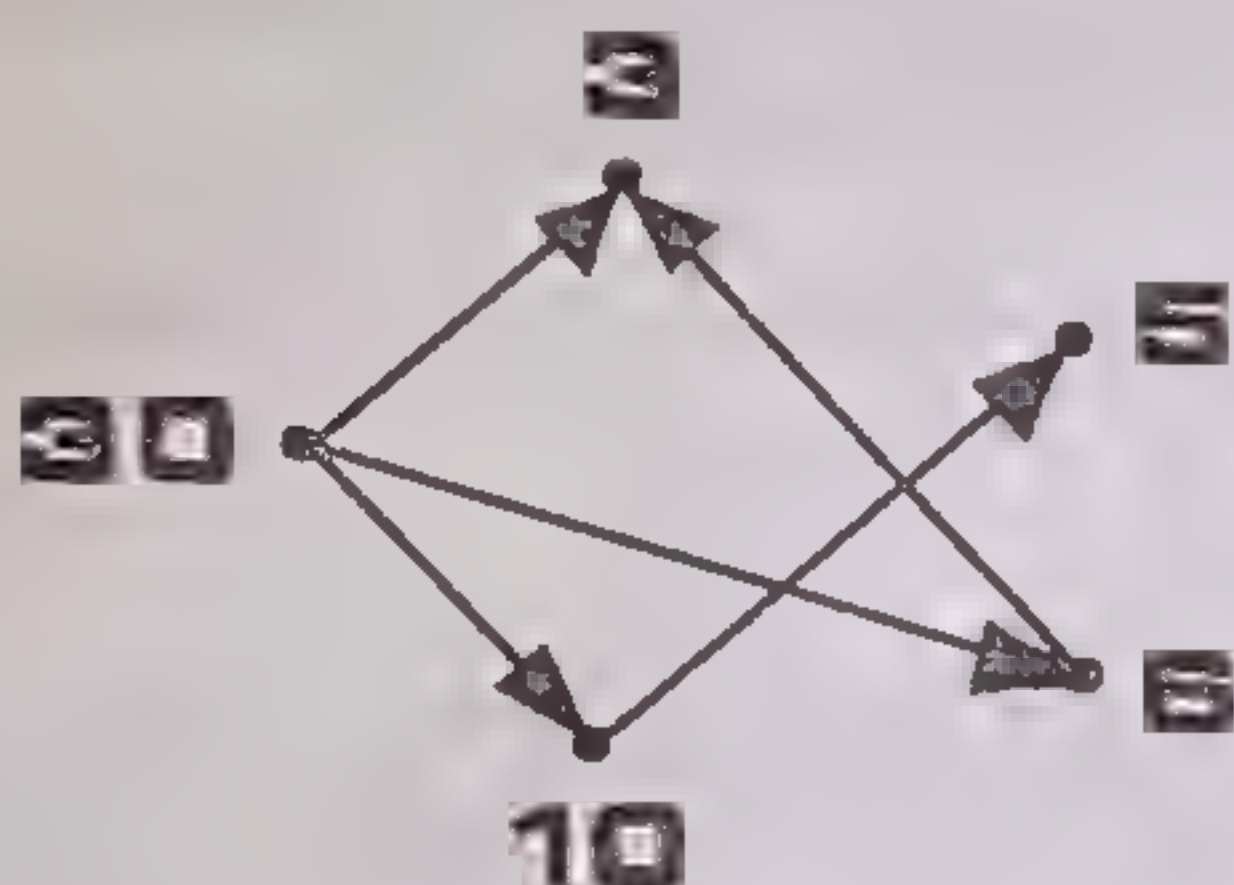


Рис. 37

- 2) (6,4), (8,6), (15,13). Рис. 38.



Рис. 38

- 3) Рис. 39

- 2 калуши — 1 лапопожатие,  
 3 калуши —  $1 + 2 = 3$  лапопожатия,  
 4 калуши —  $(1 + 2) + 3 = 6$  лапопожатий,  
 5 калуш —  $(1 + 2 + 3) + 4 = 10$  лапопожатий.

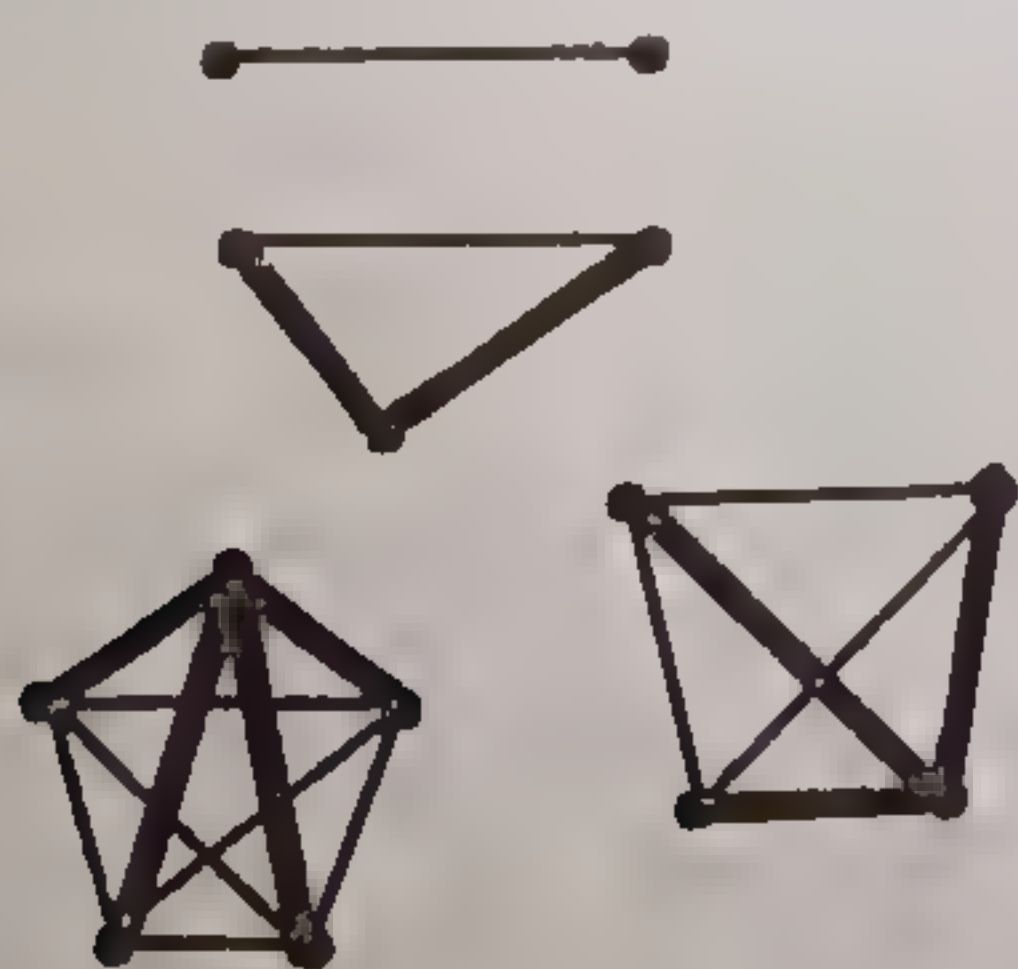


Рис. 39

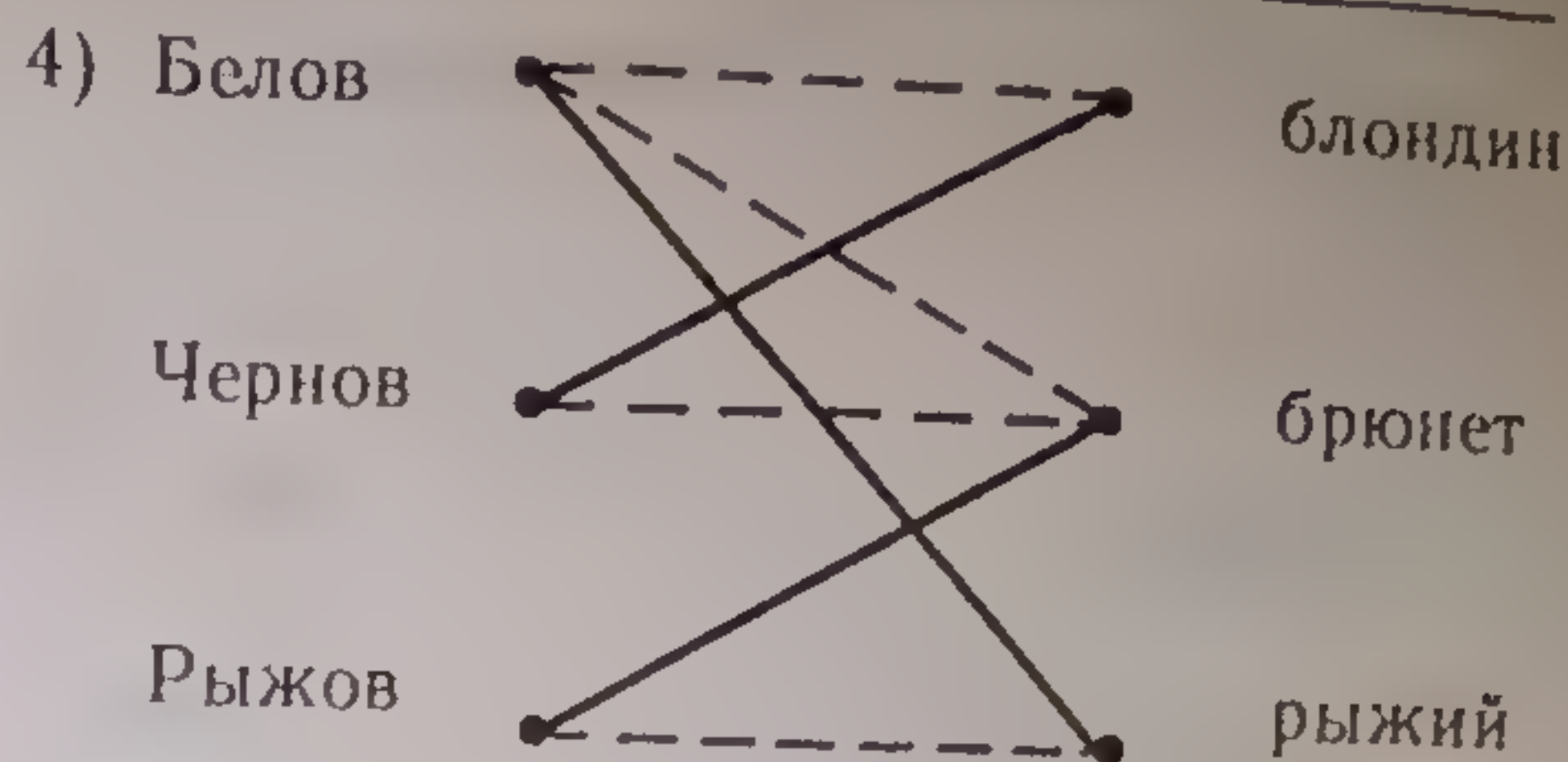


Рис. 40

Белов не может быть брюнетом (— — — —) и блондином, следовательно, он рыжий (— — — —), тогда Чернов — блондин, а Рыжов — брюнет.  
 Рис. 40.

- 5) Эдик мог занять только 4-е место, Андрей 1-е или 3-е, тогда Миша — 3-е или 1-е. Рис. 41.

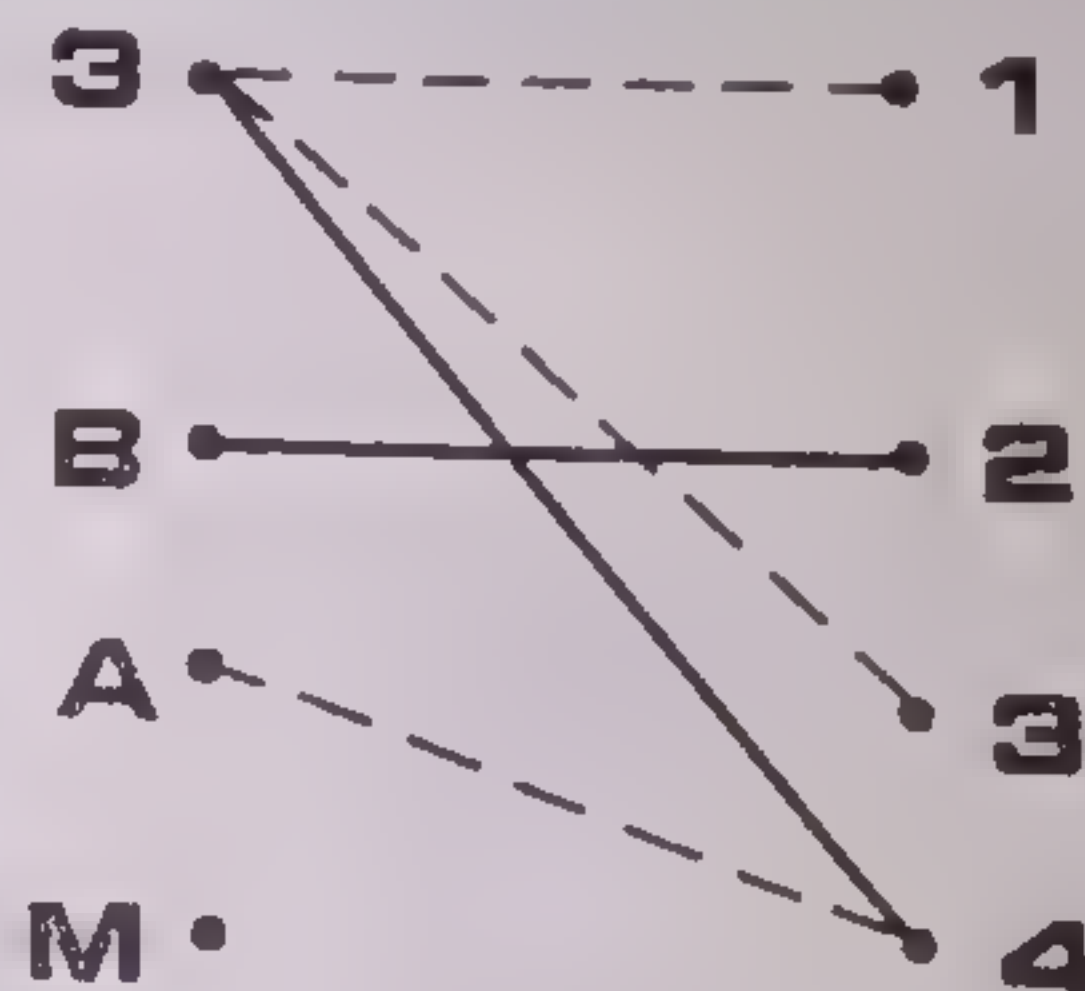


Рис. 41

- 6) Люся Егорова может танцевать только с Юрой Воробьевым, т. к. Андрей Егоров ее брат, а Сережа и Дима ниже ее ростом. Рассуждая аналогично — Оля танцует с Андреем, Инна с Сережей, Аня с Димой. Рис. 42.

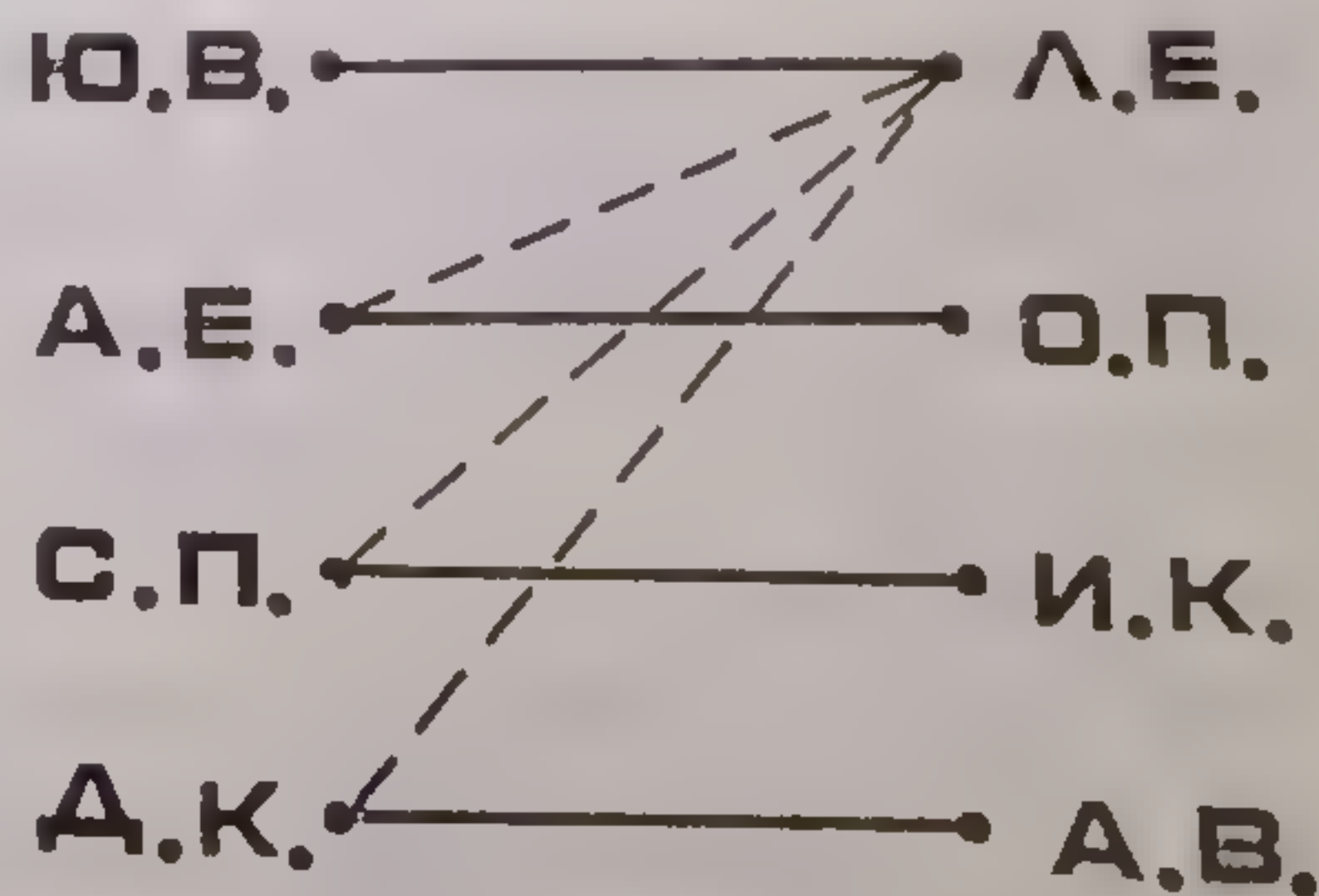


Рис. 42



7) Жирными линиями нанесем условие.  
Рис. 43.

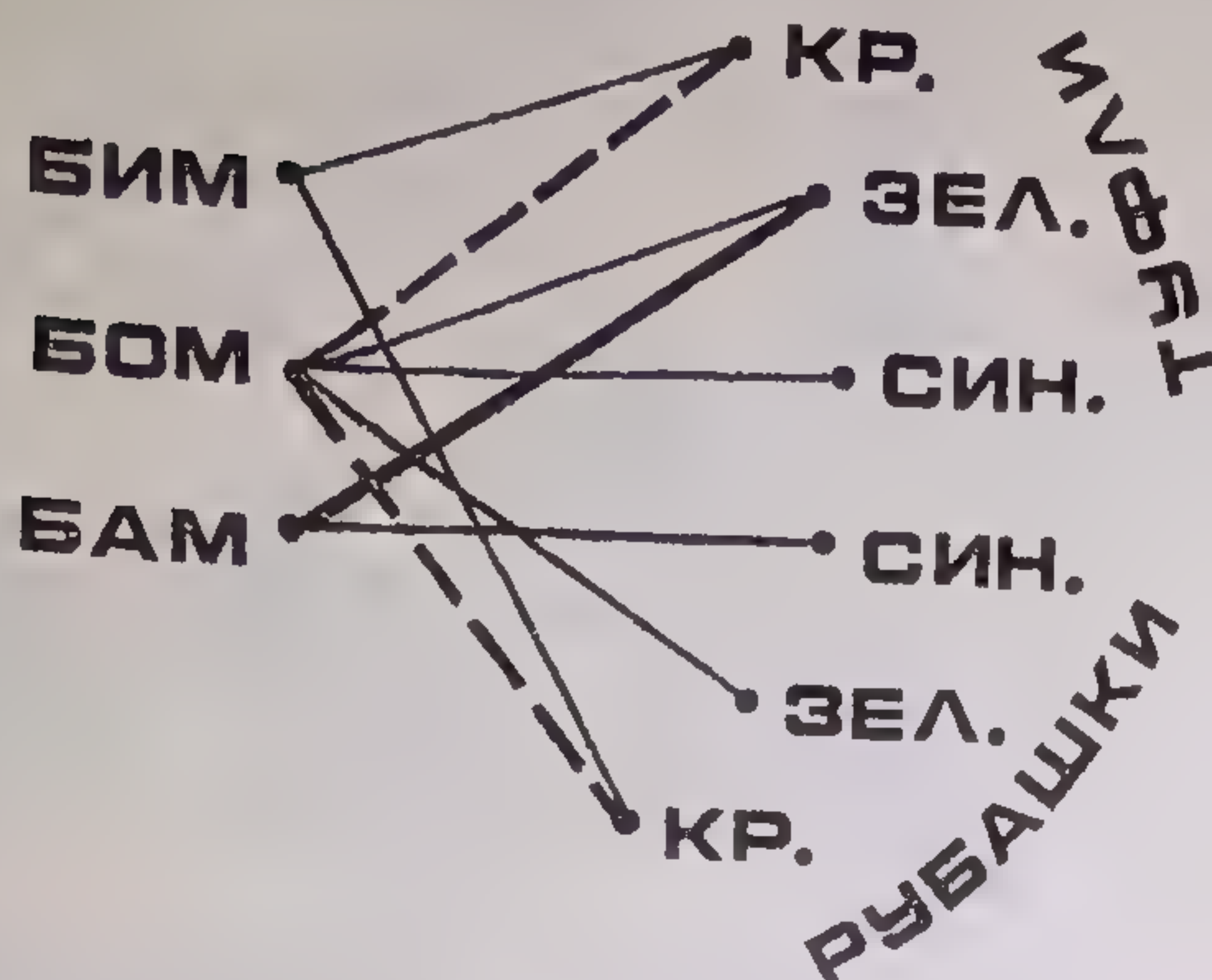


Рис. 43

Бом может быть только в синих туфлях, тогда Бим в красных туфлях и в красной рубашке. Теперь Бам может быть только в синей рубашке, тогда Бом в зеленой.

Итак:

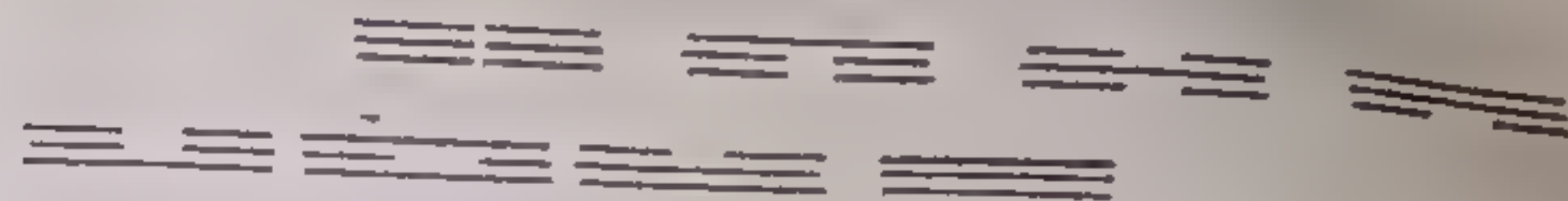
Имя \ цвет	туфель	рубашки
БИМ	красный	красный
БОМ	синий	зеленый
БАМ	зеленый	синий



2.2

1 Известно, что понадобится на 12 человек меньше, следовательно, посетители должны совместно накачать на  $12 \cdot 20 = 240$  литров больше. Сколько человек должны накачивать на  $25 - 20 = 5$  литров больше, чтобы вместе накачать на 240 литров больше?  $240 : 5 = (200 + 40) : 5 = 40 + 8 = 48$  человек. Итак, 48 человек заполнят цистерну, если будут накачивать по 25 литров. Тогда цистерна вмещает  $25 \cdot 48 = 25 \cdot (40 + 8) = 1000 + 200 = 1200$  литров.

2 Сплошная линия сверху означает единицу, по середине — два, снизу — четыре. «Разорванная» линия на любом месте означает ноль. Тогда  $\equiv \equiv \equiv$  означает  $2 + 4 = 6$ ,  $\equiv \equiv \equiv$  означает 4. Существуют такие знаки:



Скорей всего, знак  $\equiv \equiv$  не рассматривался, т. к. «ноль» появился намного позже.

3 Т. к. 2 землекопа за 2 часа выкапывают 2 метра канавы, то за 1 час они выкапывают 1 метр канавы, а чтобы выкопать 5 метров, им понадобится как раз 5 часов. Итак, ответ: 2 землекопа.

4 «Я пришел, чтобы мне отрубили голову».

5 В коробке с надписью «манка» не может быть ни манки (т. к. все надписи по условию неправильные), ни гречки (т. к. гречка в коробке с надписью «рис»), следовательно, в коробке с надписью «манка» находится рис. Тогда в коробке с надписью «гречка» находится манка.

6 Если трудно увидеть решение, можно вырезать развертку и сложить ее.  
Ответ: в, с.

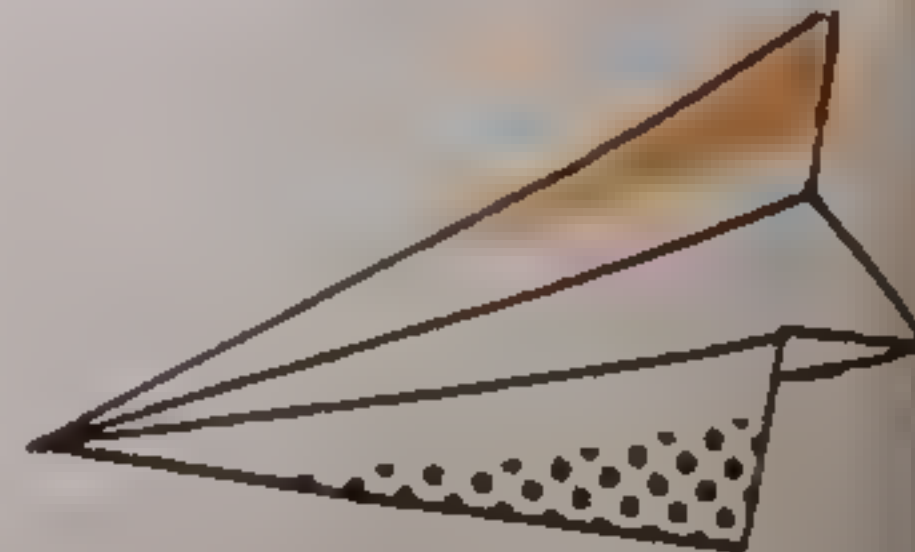
7  $3 \cdot 3 = 9$ ;  $4 \cdot 4 = 16$ ;  $6 \cdot 5 = 30$ ;  $? \cdot 6 = 36$ ;  $? = 6$ .  $4 \cdot 3 = 12$ ;  $17 \cdot 3 = 51$ ;  $7 \cdot 3 = 21$ ;  $? = 21$ .

8 а) В; б) С; в) D.

9 Доретте.

10 Первый ключ подходит ко второй скважине слева в верхнем ряду; второй ключ подходит ко второй скважине слева в нижнем ряду.

2.3



1 Т. к. каждая обезьяна бросила по одному ореху в каждую, то орехов у них опять осталось поровну. Действительно, если было  $n$  обезьян, то каждая бросила  $n - 1$  орех, и орехов у каждой обезьяны осталось  $K - (n - 1)$ , где  $K$  — первоначаль-



ное число орехов. Т. к. всего обезьяны принесли 33 ореха, то либо 11 обезьян принесли по 3 ореха, либо 3 обезьяны принесли по 11 орехов. В первом случае обезьяны собрали по  $3+10=13$  орехов, во втором — по  $11+2=13$  орехов. Итак, обезьяны собрали по 13 орехов.

2 См. рис. 44.

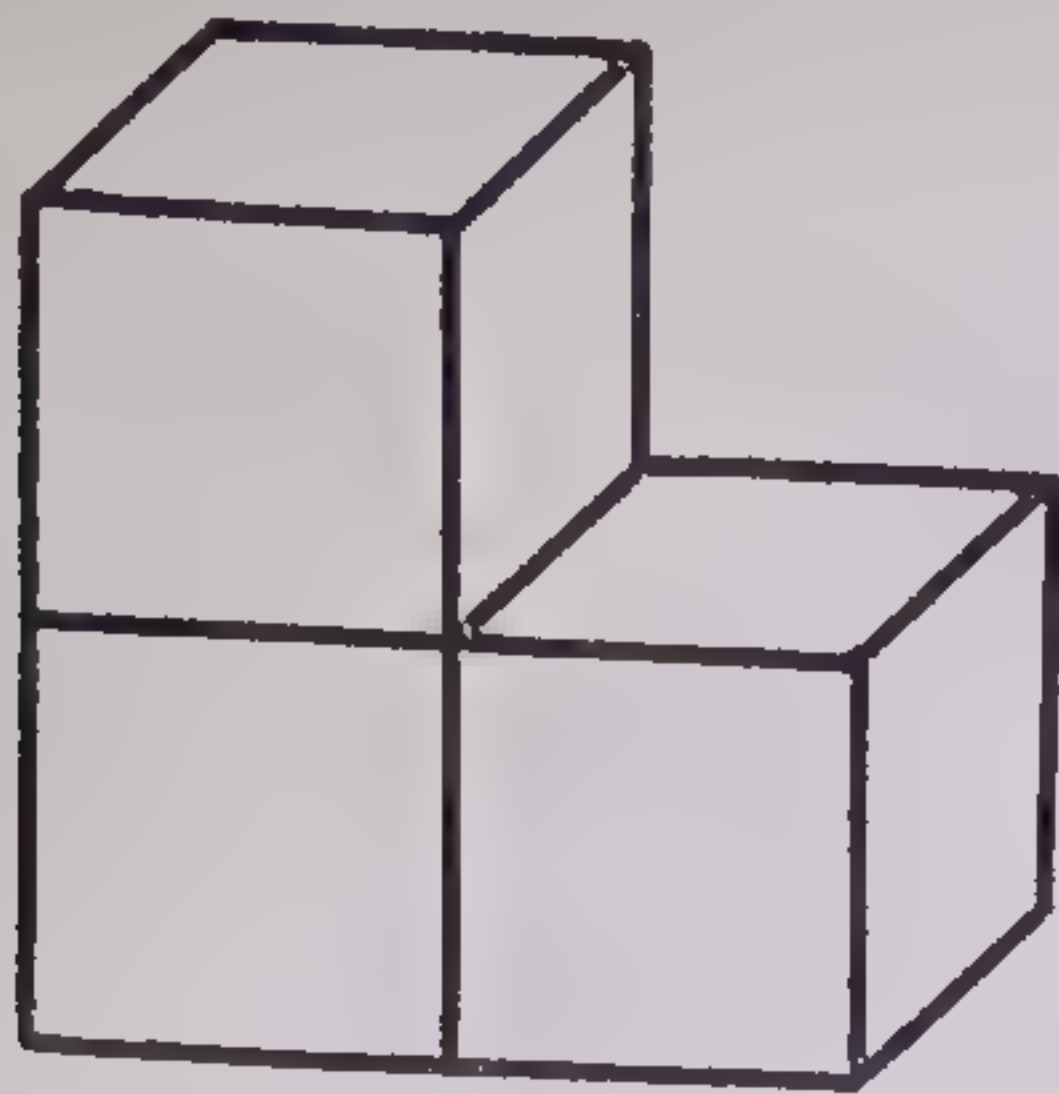


Рис. 44

3 В —  $\boxed{\phantom{0}}\boxed{\phantom{0}}\boxed{2}$

Л —  $\boxed{\phantom{0}}\boxed{3}\boxed{\phantom{0}}$

Ф —  $\boxed{5}\boxed{\phantom{0}}\boxed{\phantom{0}}$  и т. д.

Тогда ХКД — 624, СЛВ — 232, ТЛГ — 333.

4 См. рис. 45. Обозначим



3 — 3-й уровень

2 — 2-й уровень,

1 — 1-й уровень.

Рис. 45

Пронумеруем колбы:  $\begin{matrix} 4 & 5 & 6 \\ 1 & 2 & 3 \end{matrix}$

№ колбы	1	2	3	4	5	6
уровень воды	2	2	3	—	3	1

5 Одинаковые проволоки будут иметь одну и ту же массу. 1-я цепь короче 2-й на 20 звеньев, но звенья 1-й цепи на 5 г тяжелее. Значит, 80 звеньев первой цепи тяжелее 80 звеньев 2-й цепи на  $80 \cdot 5 = 400$  г. Эти 400 г распределяются на 20 оставшихся звеньев 2-й цепи. Тогда каждое звено 2-й цепи весит  $400:20=20$  г, а вся цепь —  $100 \cdot 20 = 2000$  г = 2 кг.

6 Тимофей 91 год  
М.Т. 69 лет  
П.М. 47 лет  
И.П. 25 лет  
С.И. 3 года.

7 В одном теленке  $1+7=8$  попугаев, тогда в слоненке  $8+3=11$  попугаев. На котенка, мартышку и верблюжонка остается  $(38-(1+8+11))=18$  попугаев. Из условия следует, что: котенок (к) + 3 попугая (п) = мартышка (м), а  $к+6п=верблюжонка (в)$ , тогда  $к+к+3+к+6=18$ ,  $к+к+к=9$ ,  $к=3$  попугаям,  $м=6$  попугаям,  $в=9$  попугаям.

9 Заметим, что 2 (или 02) — кха,  
0200 — кхи,  
020000 — кху,  
1423 — бадхи, 230211 — такхибу,  
20214 — дхакхикху, 20011 — такху.

10. См. рис. 46.



Рис. 46

13 Назовем внешний 6-угольник ABCDEF. Рис. 47.

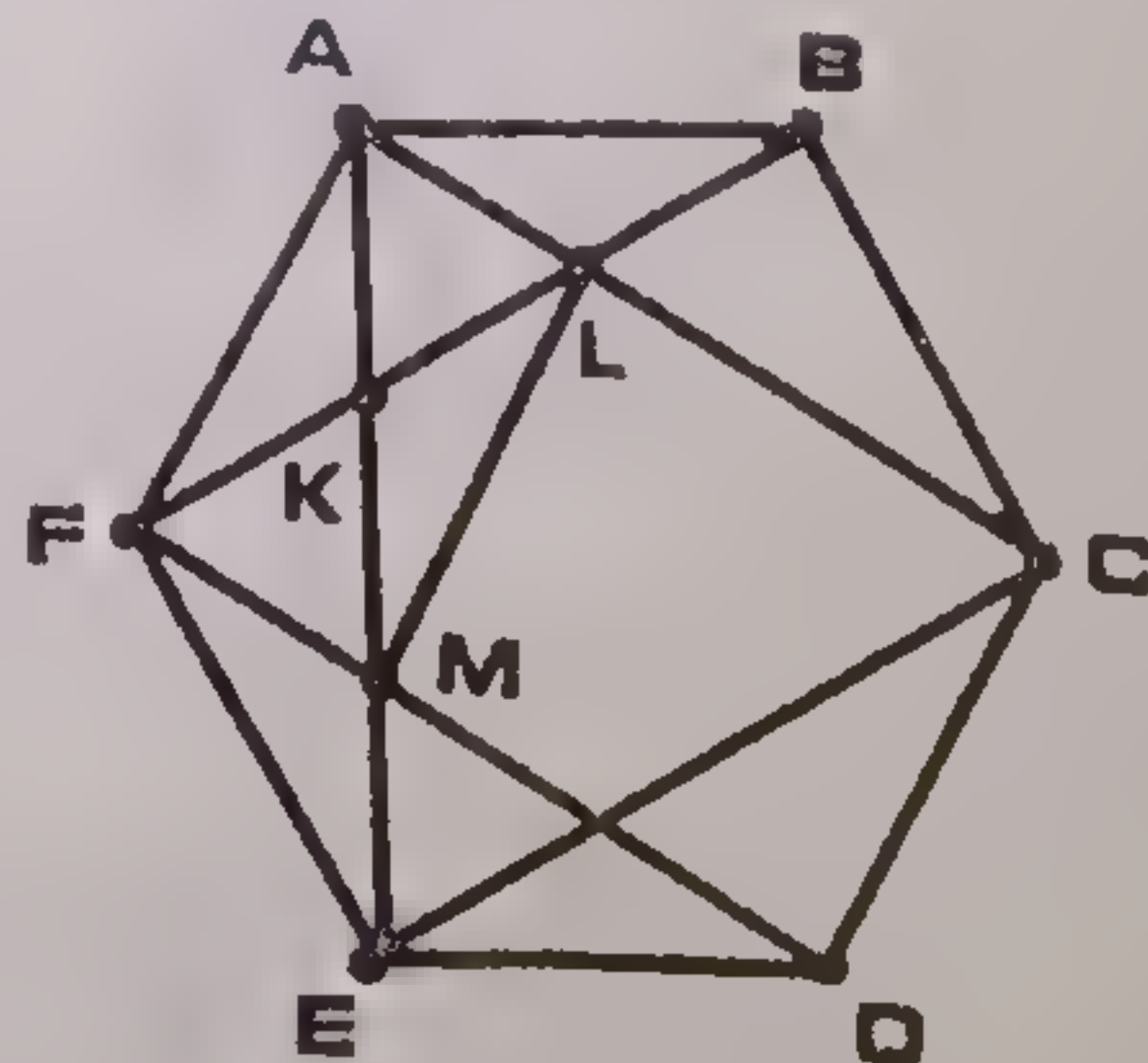


Рис. 47



Треугольников, подобных  $\triangle ABC$  —  $6 + 6 + 6 = 18$ ,  
 $\triangle AKF$  —  $6 + 6 + 6 = 18$ ,  
 $\triangle AKL$  —  $6 + 6 + 6 = 18$ ,  
 $\triangle AFL$  —  $12 + 12 + 12 = 36$ ,  
 $\triangle ACE$  —  $2 + 2 + 2 = 6$ ,  
 $\triangle AML$  —  $12 + 12 = 24$ .  
 Всего треугольников  $18 \cdot 3 + 36 + 6 + 24 = 120$ .

14 147, 111.

15 Разобьем половину страниц книги на 3 равные части. Рис. 48. Тогда в целой книге 6 таких частей. Значит, за первые 2 дня Слава прочел  $3/6 + 1/6 = 4/6$  части. Тогда в третий день Слава прочел половину от **четырёх** шестых, т. е.  $(4:2=2)$  две шестых. Но в книге как раз и оставалось две шестых, следовательно, Вася прочел всю книгу ровно за 3 дня.

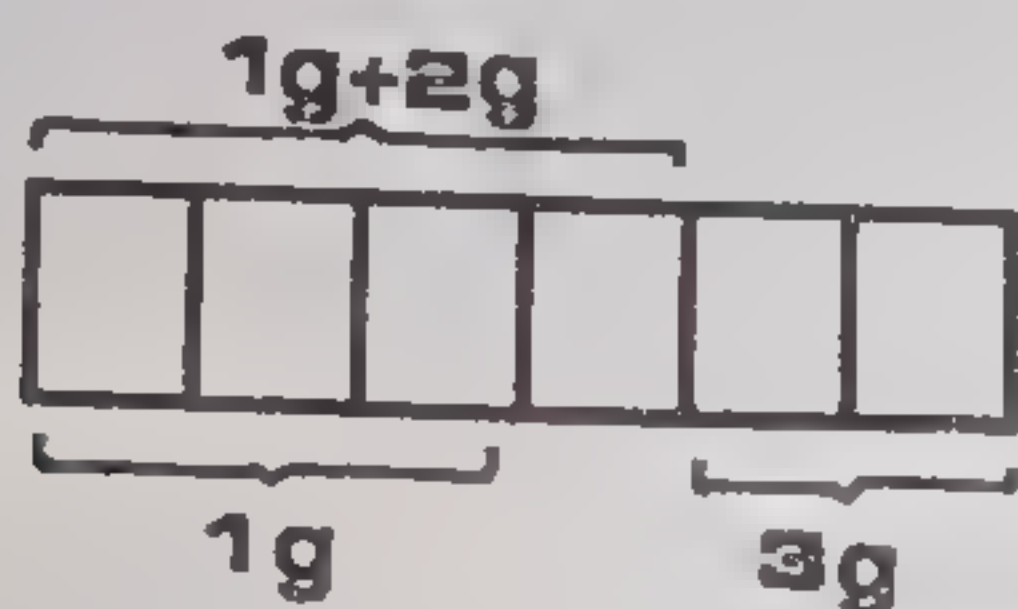


Рис. 48

17 Кошке до норки  $5 + 20:10 = 7$  прыжков. За 7 прыжков кошки мышка успеет сделать  $7 \cdot 3 = 21$  шаг, а до норки ей всего 20 шагов. Следовательно, кошка не догонит мышку.

18  $100:4 = 25$  ступенек. Рис. 49.

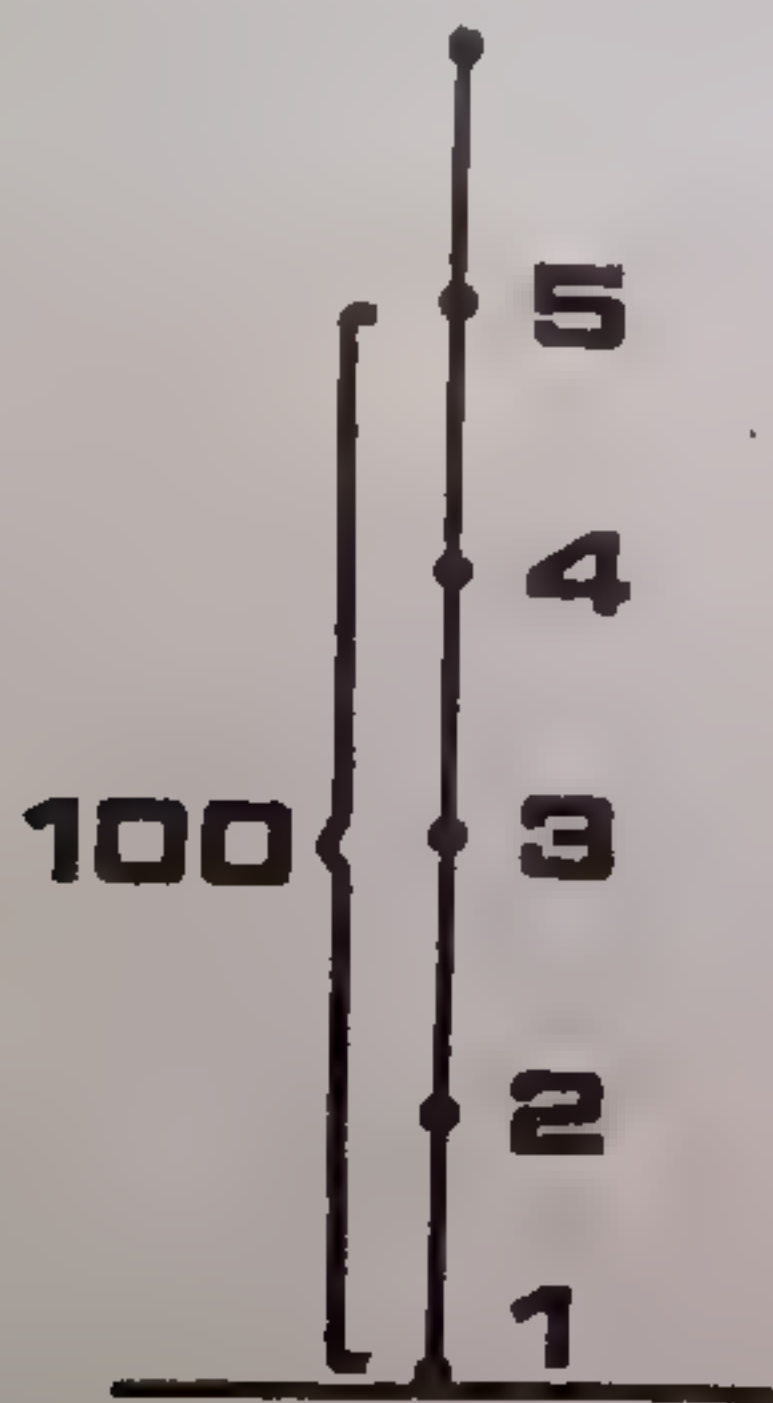


Рис. 49

19 Т. к. ирисок друзья съели поровну, то и заплатить они должны поровну. Алеша заплатил 25 коп., значит, по 25 коп. должны были потратить и Коля с Витей, тогда 5 пакетиков стоят  $25 \cdot 3 = 75$  коп. Следовательно, 1 пакетик стоит  $75:5(50 + 25):5 = 15$  коп. Тогда Коля заплатил за 3 пакетика  $15 \cdot 3 = 45$  коп. и ему надо вернуть  $45 - 25 = 20$  коп. а Витя заплатил  $15 \cdot 2 = 30$  коп. и ему надо вернуть  $30 - 25 = 5$  коп.

21 Яблоко лежало  $1 + 3 + 5 + 7 + 9 = 25$  штук, а груш —  $2 + 4 + 6 + 8 + 10 = 30$  штук.

22  $48:12=4$ . Если после одного отработанного дня работник 4 дня не будет работать, то он как раз «заработает»  $48 - 12 \cdot 4 = 0$  франков. Т. е. за каждые 5 дней, проведенных таким образом, работник не будет ничего зарабатывать.  $30:5=6$ , следовательно, работник работал 6 дней (а  $4 \cdot 6 = 24$  дня отдыхал).

24 Разложим число 2320 на простые множители:

2320	2	5
232	2	
116	2	
58	2	
29	29	
1		

т. е. одна из **цифр** в числе  
 Незнайки не меньше 29, чего не может быть.

25 Юрий.

26 Девочки = девочки, решившие задачу, + девочки, не решившие задачу, = девочки, решившие задачу, + мальчики, решившие задачу, = решившие задачу ученики. Следовательно, одинаково.

27 Включим 1-й выключатель, через некоторое время выключим его и включим 2-й выключатель. В комнате с лампочками теплой негорящей лампочке соответствует 1-й выключатель, горячей — 2-й, холодной негорящей — 3-й.

28 Да.

29 Утверждение окажется ложно, только если существует хотя бы одна девочка без очков и без бантика. Такими могут оказаться 2 средние девочки.

30 4 и 2.

31 Олег, Юра, Володя, Миша, Саша.



- 32 3 января — 3.1  
 8 марта — 8.3  
 18 октября —  $(10+8) \cdot 10$   
 1 ноября — 1.  $(10+1)$   
 kilumbu ya kumi na taty ya ngonda pana —  
 13 июля.  
 10 марта — 10.3 — kilumbu ya kumi ya  
 ngonda tatu.  
 33 16 сентября — 16 дней до октября (счи-  
 тая 16 сентября и 1 октября), 28 сентяб-  
 ря — 4 дня до октября (28, 29, 30, 1),  
 тогда A.D.XII.KAL.APR — 30 марта  
 (30, 31, 1 до апреля),  
 20 апреля — A.D.III.KAL.MAI,  
 20 октября — A.D.XIII.KAL.NOV.



## 2.4

№ 1

№№	для картинки 1	для картинки 2
3	истинно	истинно
4	истинно	истинно
5	истинно	ложно
6	ложно	ложно
7	истинно	истинно
10	истинно	ложно

Одно и то же говорится в высказываниях:  
 6 и 8; 7 и 9; 2 и 10, 4 и 11.

- № 2 Истинны высказывания: 1, 3, 5, 10, 11, 12.  
 Ложны высказывания: 2, 4, 6, 7, 8, 9.  
 Одно и то же утверждается в высказы-  
 ваниях: 6 и 7; 10, 11 и 12.  
 № 3 Одно и то же утверждается в высказы-  
 ваниях: 3 и 7; 5 и 8.

№ 5

№№	для чертежа 1	для чертежа 2
1	истинно	истинно
2	ложно	ложно
6	истинно	ложно
10	ложно	истинно
11	ложно	истинно
12	истинно	ложно
13	истинно	истинно

Одно и то же утверждается в высказы-  
 ваниях: 3 и 4; 1 и 5; 7 и 8; 9 и 10.

- № 6 9 — истинно, 10 — ложно. Одно и то же  
 утверждается в высказываниях: 2 и 3;  
 6 и 7.  
 № 7 1 — да; 2 — в общем случае нет.

- № 8 Истинны высказывания: 1, 3, 5, 8, 9, 10;  
 ложны высказывания: 2, 4, 6, 7, 11, 12.  
 Для высказываний 9 и 10; 11 и 12.

- № 9 Все дети любят молоко ложно  
 Некоторые дети любят мо-  
 лoko истинно  
 Все числа четные ложно  
 Некоторые числа четные истинно  
 Все числа больше 3-х ложно  
 Некоторые числа больше 3-х истинно  
 Все числа делятся на ноль ложно  
 Некоторые числа делятся на  
 ноль ложно  
 У круга и у окружности с  
 тем же центром и таким же  
 радиусом все точки общие ложно  
 У круга и у окружности с  
 тем же центром и таким же  
 радиусом некоторые точки  
 общие истинно  
 Все люди любят всех людей ложно  
 Все люди любят некоторых  
 людей истинно  
 Некоторые люди любят всех  
 людей истинно  
 Некоторые люди любят неко-  
 торых людей истинно  
 Все птицы едят насекомых ложно  
 Все птицы едят некоторых ложно  
 насекомых (пингвин)  
 Некоторые птицы едят всех ложно  
 насекомых  
 Некоторые птицы едят неко- истинно  
 торых насекомых ложно  
 Все звери едят всех зверей ложно  
 Все звери едят некоторых ложно  
 зверей (кролик)  
 Некоторые звери едят всех ложно  
 зверей  
 Некоторые звери едят неко- истинно  
 торых зверей ложно  
 Все числа делятся на все  
 числа ложно  
 Все числа делятся на неко- истинно  
 торые числа



Некоторые числа делятся на все числа  
(нельзя делить на ноль; «некоторые числа делятся на все числа, кроме нуля» — истинно, т. к. ноль делится на все числа, кроме себя)

Некоторые числа делятся на некоторые числа

ложно

истинно

- № 10 А 1. Заяц Рокка не умеет летать.  
2. Катя любит мороженое.  
3. Неверно, что все люди не носят очки, т. е. хотя бы один человек носит очки, следовательно, **некоторые** люди носят очки.  
4. Неверно, что некоторые люди любят завтракать в компании дракона и Бабы-Яги, следовательно, **ни один человек не любит завтракать в компании дракона и Бабы-Яги.**

- В 1. Карюка не умеет цирляпать.  
2. Бурка видит чирку.  
3. Некоторые хроги не любят сопеть.  
4. Ни один бинкач не знает математики.

- № 11 2. Хлуг не таручит багу.  
3. Нурки догитят кавыков.  
4. Ни один гвоздь не умеет летать.  
5. Некоторые грутики не пришли к Наде на обед (может быть, и все не пришли).  
6. Ни одна зенра не колушатит червей.  
7. Некоторые буклоды умеют клордаты.  
8. Некоторые кирпичи не умеют летать (а некоторые могут и уметь).  
9. Пукля иногда не спеготит.  
10. Курнаг никогда не ест траву.  
11. Некоторые ритакы не ходят на руках.  
12. Некоторые зижобы умеют куренекать.  
13. Все зижобы умеют куренекать.  
14. Некоторые зижобы умеют куренекать.  
15. Некоторые зижобы не умеют куренекать.

№ 12 а) НЕКОТОРЫЕ, б) НИ ОДИН или ВСЕ, в) НЕКОТОРЫЕ, г) НИКОГДА или ВСЕГДА, д) ИНОГДА, е) ИНОГДА, ж) ЕЩЕ, з) УЖЕ. ВСЯКИЙ, НИКАКОЙ, КАЖДЫЙ.

- № 15 1. Истинно тогда, и только тогда, когда и Петя, и Катя убирали квартиру и убрали ее.

Ложно в трех случаях: Петя убирал квартиру, а Катя — нет, Катя убирала квартиру, а Петя — нет, и Петя и Катя не убирали квартиру.

2. Ложно  $\Leftrightarrow$  и Петя, и Катя не убирали квартиру.

Истинно в трех случаях: Петя убирал квартиру, а Катя — нет, Катя убирала квартиру, а Петя — нет, и Петя, и Катя убирали квартиру и убрали ее.

3. Истинно  $\Leftrightarrow$  Миша пойдет в театр и сегодня, и завтра.

Ложно в трех случаях: пойдет сегодня, но не пойдет завтра, пойдет завтра, но не пойдет сегодня, не пойдет ни сегодня, ни завтра.

4. Ложно  $\Leftrightarrow$  не пойдет ни сегодня, ни завтра.

Истинно в трех случаях: пойдет сегодня, но не пойдет завтра, пойдет завтра, но не пойдет сегодня, пойдет и сегодня, и завтра.

- № 16 1 — два, 2 — один или два, 3 — один, 4 — один или ни одного, 5 — два, 6 — один или два, 7 — два или ни одного, 8 — один, или два, или ни одного.

- № 17 А 1. Некоторые ученики в классе не являются девочками.

2. Некоторые ученики умеют играть на пианино.

3. У Наташи ИЛИ у Маши волосы не короткие.

4. У Наташи И у Маши волосы не короткие.

- В 1. Ни одна гепра не умеет петь.  
2. Некоторые гепры не умеют петь.  
3. Некоторые гепры умеют петь.  
4. Гепры ИЛИ лупры не умеют петь.  
5. Гепры И лупры не умеют петь.

№ 18

№№	для чертежа 1	для чертежа 2
1	ложно	истинно
2	истинно	ложно
3	ложно	истинно
4	ложно	истинно
5	истинно	истинно
6	истинно	ложно



Одно и то же утверждается в высказываниях 1 и 4.

№ 19 Истинные высказывания: 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9.  
Ложные высказывания: 3, 7.

№ 20 1. Черныш лает.  
2. Нет вывода.  
3. Шаргано курит сигары.  
4. Нет вывода.  
5.  $a$  делится на 3.  
6.  $n$  больше нуля.  
7. Галя пойдет гулять.  
8. Нет вывода.  
9. Лена будет участвовать в городской олимпиаде.  
10. Нет вывода.

№ 21 Обозначения

● — черный кружок,

○ — красный кружок.

№ 21 1. 1) Т. к. все антилопы стройные, а стройные животные радуют глаз, то **ВСЕ АНТИЛОПЫ РАДУЮТ ГЛАЗ**.

2) Рис. 50.

$m$  = «стройные»,

$x$  = «антилопы»,

$y$  = «радуют глаз».

**ВСЕ АНТИЛОПЫ РАДУЮТ ГЛАЗ**

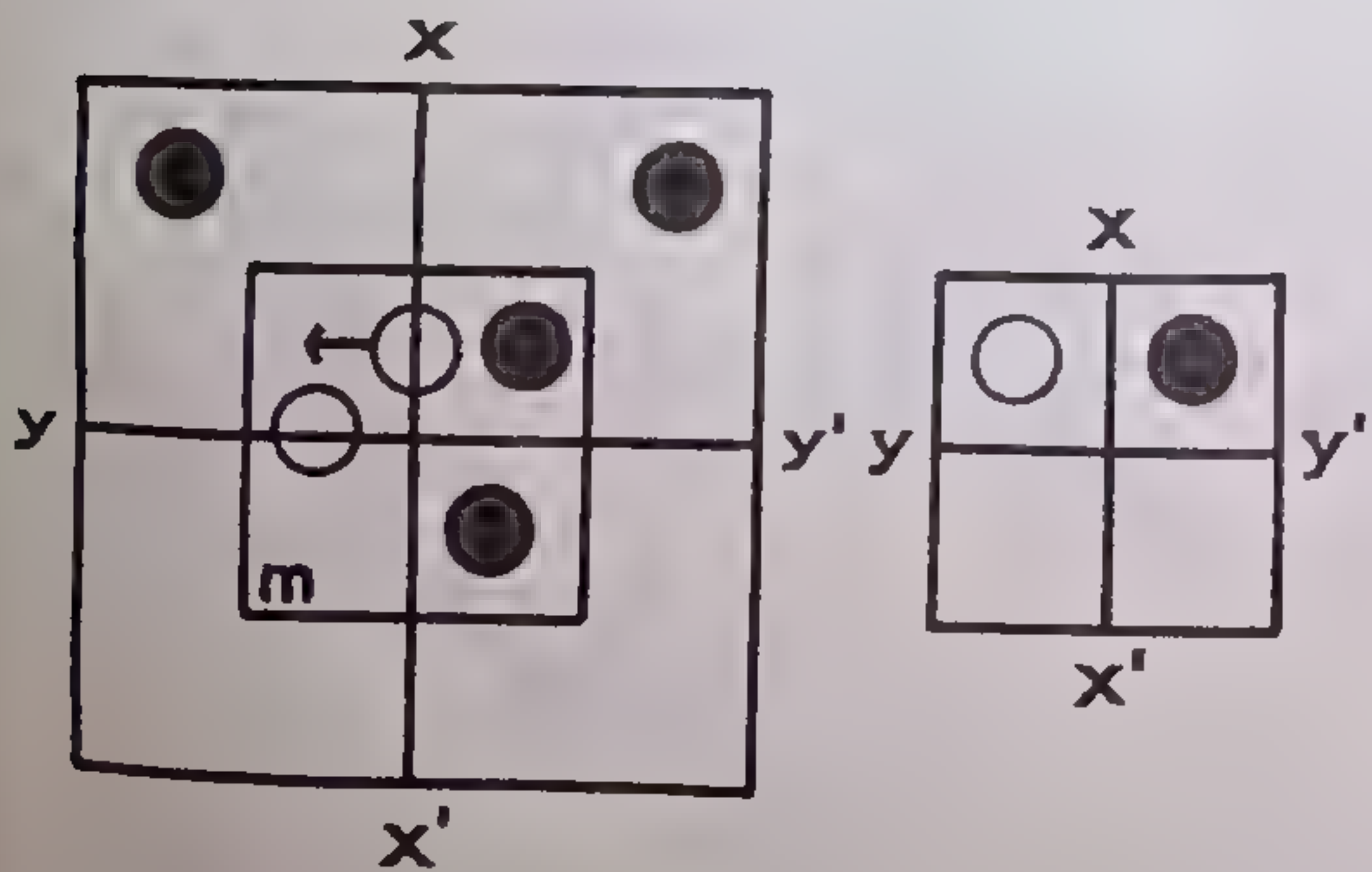


Рис. 50

№ 21 2. 1) Ни одна ящерица не имеет волос, т. е. нет ни одной не лысой ящерицы. Но тем, кто лыс, расческа не нужна, значит, **НИ ОДНОЙ ЯЩЕРИЦЕ РАСЧЕСКА НЕ НУЖНА**.

Дети могут объяснить проще: ни одна ящерица не имеет волос, т. е. все ящерицы — лысые, но тем, кто лыс, расческа не нужна, значит, всем ящерицам расческа не нужна, но...

Но здесь и далее в аналогичных случаях:

Второе рассуждение неверно, т. к. из первой посылки «ни одна ящерица не имеет волос» не следует, что существует хотя бы одна ящерица. Высказывание же «все ящерицы — лысые» подразумевает существование хотя бы одной ящерицы. Разница между подобными высказываниями хорошо видна в такой ситуации: рис. 51:

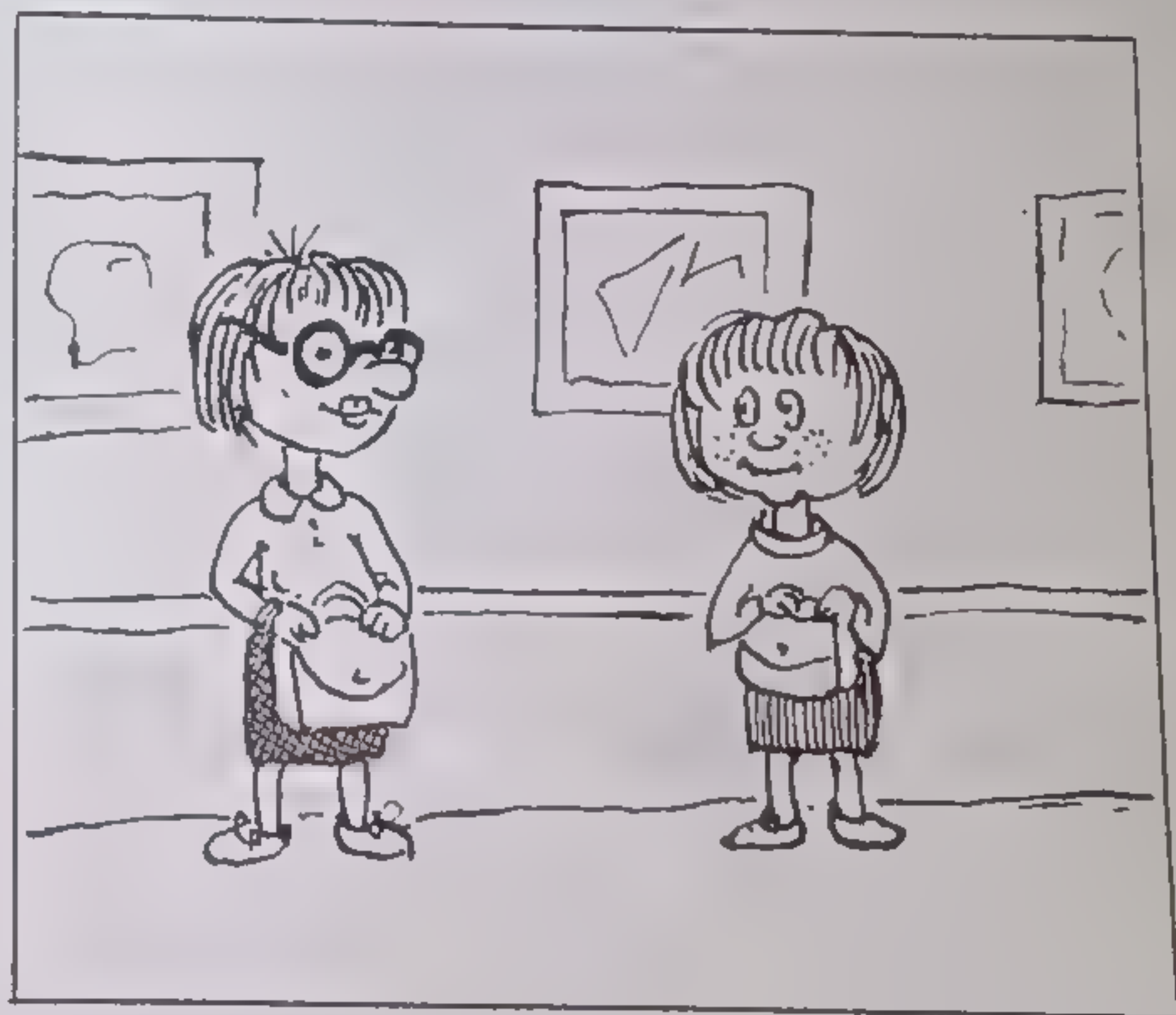


Рис. 51

- на рисунке нет ни одного мальчика в очках.
- все мальчики на рисунке без очков.  
(а) — истинно, (б) — ложно.

На первом этапе можно не заострять на этом внимание и считать второе рассуждение верным.



2) Рис. 52.

$m$  = «стройные»,  
 $x$  = «пользующиеся расческой»,  
 $y$  = «ящерицы».

НИ ОДНОЙ ЯЩЕРИЦЕ РАСЧЕСКА НЕ НУЖНА.

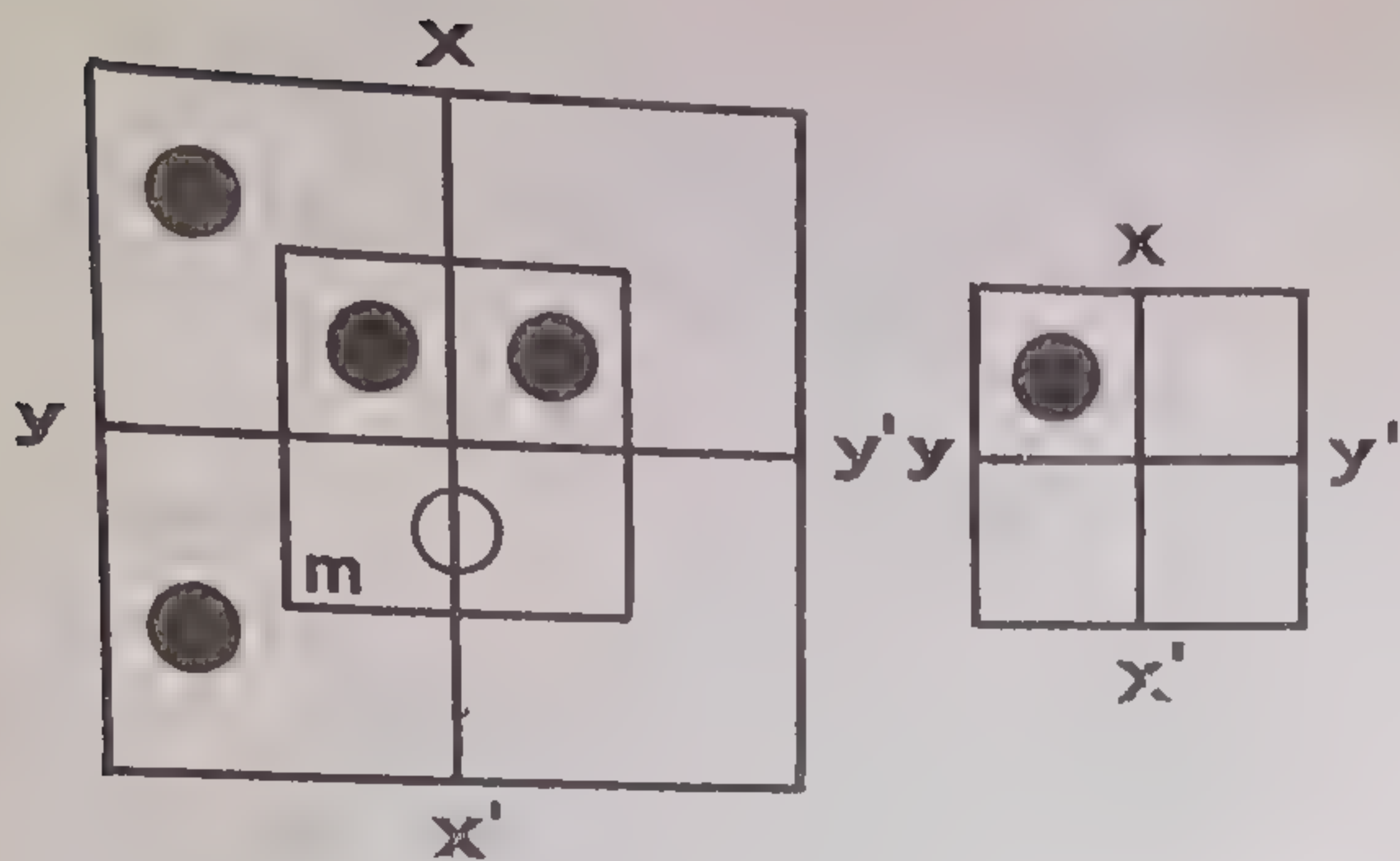


Рис. 52

№ 21 3. 1) Т. к. некоторые устрицы молчаливы, а молчаливые существа не очень-то забавны, то НЕКОТОРЫЕ УСТРИЦЫ НЕ ОЧЕНЬ-ТО ЗАБАВНЫ.

2) Рис. 53.

$m$  = «молчаливые»,  
 $x$  = «устрицы»,  
 $y$  = «не очень-то забавные».  
 НЕКОТОРЫЕ УСТРИЦЫ НЕ ОЧЕНЬ-ТО ЗАБАВНЫ.

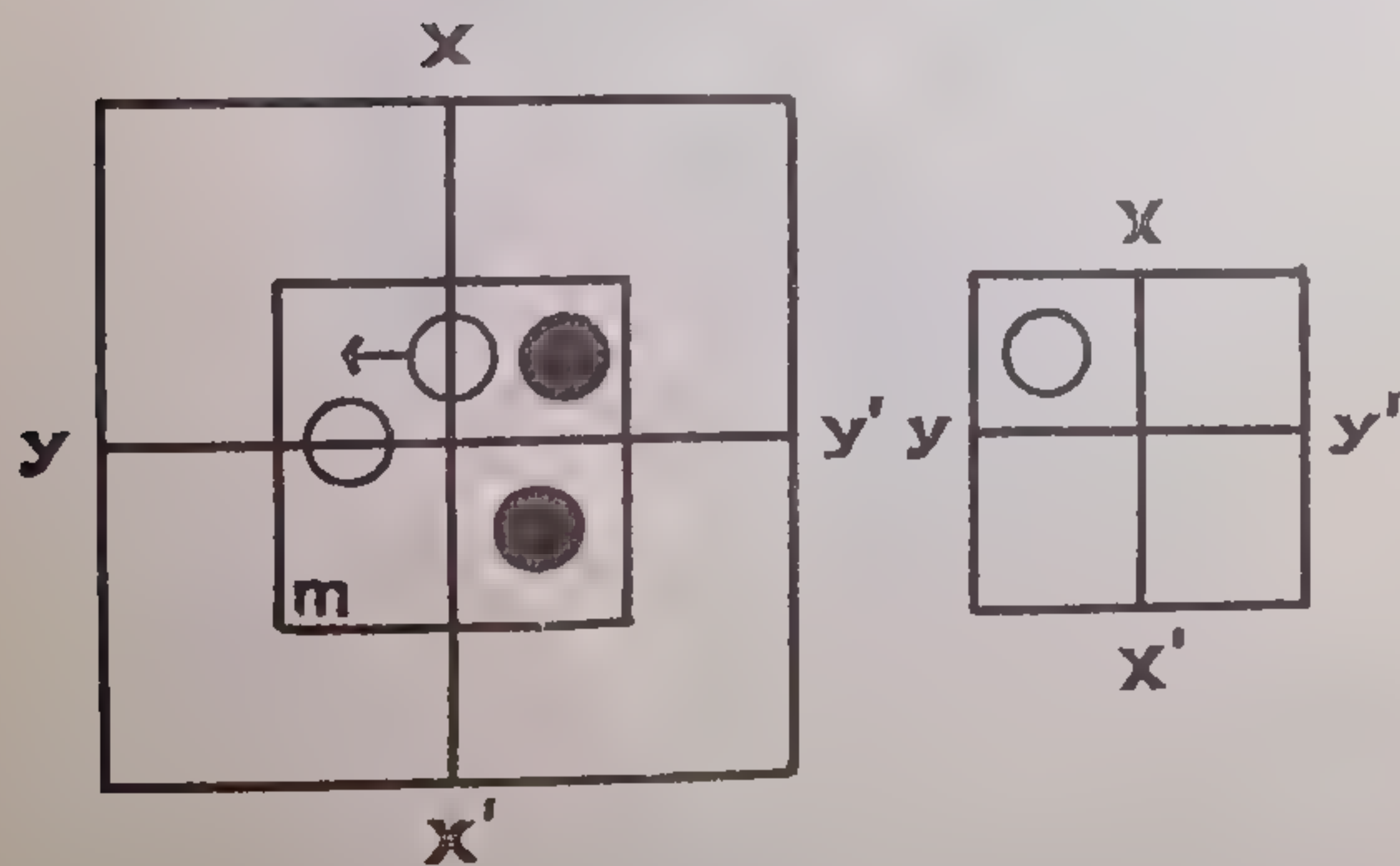


Рис. 53

№ 21 4. 1) Ни одному омару нельзя отказать в уме, т. е. нет ни одного неразумного омара, а т. к. ни одно разумное существо не будет надеяться на невозможное, то

НИ ОДИН ОМАР НЕ БУДЕТ НАДЕЯТЬСЯ НА НЕВОЗМОЖНОЕ.

Проще, но неверно (см. 21.2): ни одному омару нельзя отказать в уме, т. е. все омары — разумные, но ни одно разумное существо не будет надеяться на невозможное, следовательно, все омары не надеются на невозможное.

2) Рис. 54.

$m$  = «разумные»,  
 $x$  = «омары»,  
 $y$  = «надеющиеся на невозможное».  
 НИ ОДИН ОМАР НЕ БУДЕТ НАДЕЯТЬСЯ НА НЕВОЗМОЖНОЕ.

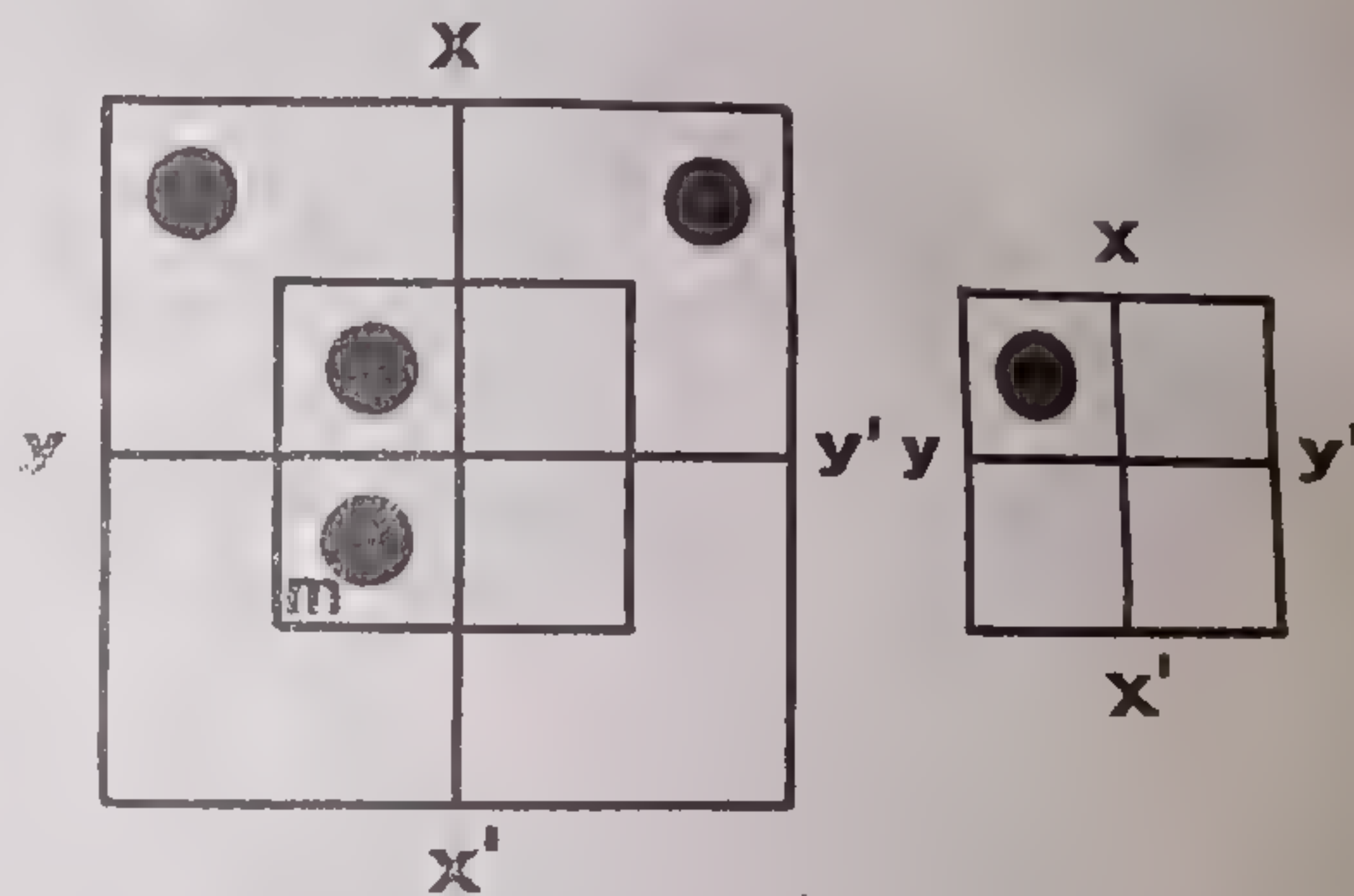


Рис. 54

№ 21 5. 1) Т. к. (все) гусеницы не отличаются красноречием, а Джон — красноречив, то ДЖОН — НЕ ГУСЕНИЦА.

2) Рис. 55.

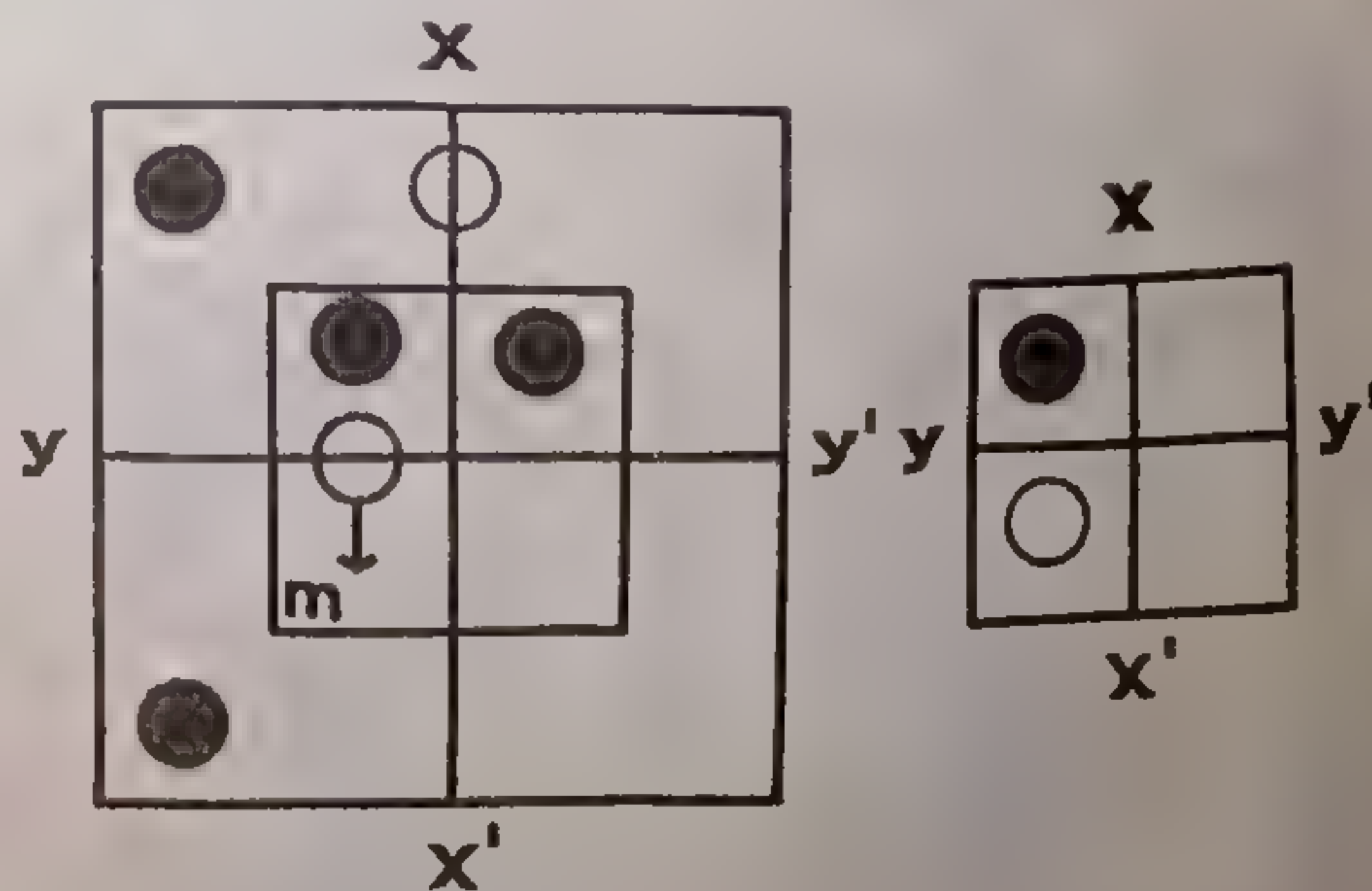


Рис. 55



Бурда: высокое качество 12

ДЕКАБРЬ  
1994

# VERENA

ВЕЧЕРНЯЯ МОДА  
МИНИ-ТОПЫ  
МЯГКИЕ ПУЛОВЕРЫ



СУПЕР  
низкая  
ЦЕНА

СУПЕР  
МОДНЫЙ ТРИКОТАЖ

БОЛЕЕ  
**30 ИДЕЙ**  
РОЖДЕСТВЕНСКИЕ ПОДАРКИ



# СОДЕРЖАНИЕ

## ЛЮБИМЫЕ "ДУШЕГРЕЙКИ"

Короткие топы, связанные крючком и на спицах

стр. 3-5

## "УЮТНАЯ" МОДА

Мягкие пуловеры и кардиганы, а также два покрывала

стр. 6-11

## ПРАЗДНИЧНЫЕ МОДЕЛИ

Бархатистые жилеты и жакеты черного цвета с роскошными орнаментами и мотивами

стр. 12-15

## ПРЕКРАСНЫЕ ПОДАРКИ

Покрывала, шарфы, шапочки, варежки: полезные вещи, в том числе для детей разного возраста

стр. 16-19

## КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Инструкции по вязанию

стр. 20-31

Выходные данные и таблицы размеров

стр. 31

### ■ ДОРОГАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА!

Вы уже подготовились к Рождеству? Или все еще в поисках подходящих подарков и нарядов? Тогда полистайте страницы нашей "Верены"! Очень актуальны интересные молодежные топы. Надетые поверх белой блузы, черной юбки или брюк, они создадут неотразимый ансамбль. Вы предпочитаете одеться на праздник более женственно? Тогда Вам подойдут бархатистые жилеты и жакеты. Прекрасно гармонируют классический черный цвет, золотые украшения и дополнительно любой другой цвет. Зимой обычно кутаются в теплые вещи. Для домашнего уюта мы предлагаем Вам изумительные пуловеры и покрывала из пряжи естественных оттенков. У нас также большой выбор подарков: шапочки, шарфы, варежки и шали — их Вы наверняка успеете закончить к празднику! Приятных часов за вязанием желает Вам  
Ваша редакция

Детальное  
и простое  
описание  
работы



Мы хотим поблагодарить поклонниц "Верены" за внимательное изучение нашего журнала! Желаем Вам радостно встретить Рождество, а также прекрасного Нового года!



ФОТО НА ОБЛОЖКЕ: ВИЛЬФРИД БИГЕ



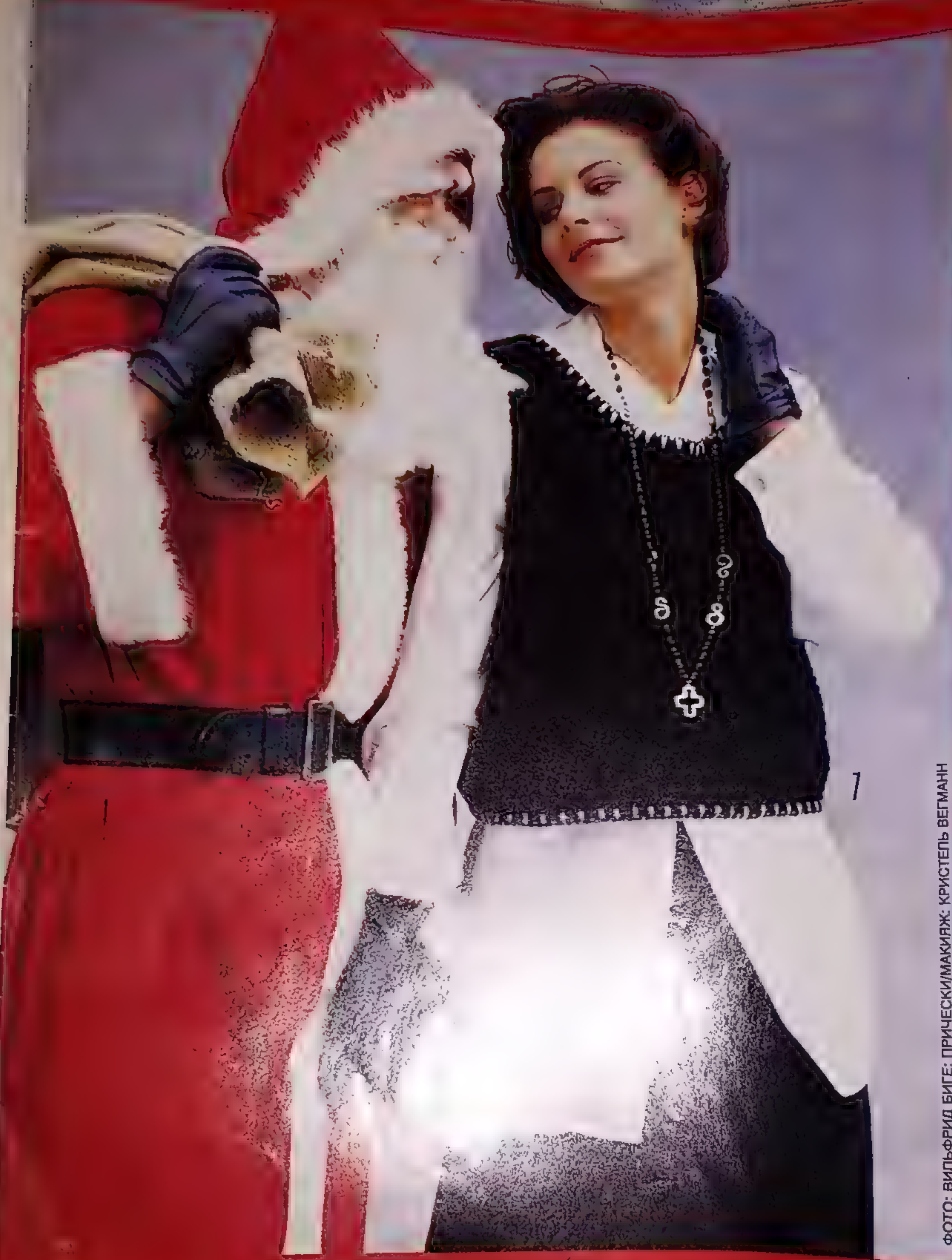


ФОТО: ВИЛЬФРИД БИГЕ; ПРИЧЕСКИ/МАКИЯЖ: КРИСТЕЛЬ ВЕГМАНН

Рука об руку с Дедом Морозом приближается время больших и маленьких праздников. В таких коротких безрукавках Вы очаруете, конечно же, не только Деда с мешком подарков. Но прежде следует поработать спицами или крючком. Кстати, эти мини-топы Вы успеете связать и до наступления Рождества.

1. Р. 30/40. Простая безрукавка из шенильной пряжи, выполненная на спицах лицевой гладью и обвязанная крючком серебристыми нитками.

Связанные крючком  
и на спицах

# ПОПУЛЯРНЫЕ "ДУШЕГРЕЙКИ"



# СЕТОЧКА

Очень модно  
и  
нарядно







4. Р. 36/38. Безрукавка, связанная ажурной вязкой из супер-модной бахромчатой пряжи, весит всего 100 г, но смотрится очень изысканно. 5. Р. 38/40. Бархатистый топ, связанный крючком, с широким орна-

ментом по низу, украсит любую простую блузу. 6. Р. 34/36 (38/40). Жилеты все еще ходят в хитах моды, в том числе и жилет на фото внизу из бархатной фантазийной пряжи, с супер-модной шиуровкой.



Немного блеска, немного сверкания и "паутинка" превратит Вашу будничную одежду в наряд для маленьких праздников.

2. Р. 38/30. Модный "многослойный" ансамбль с нарядным серебристым блузоном. В довершение — соответствующая шапочка.

3. Р. 36/38. Маленький, но очень милый топ доталии из черной пряжи с люрексом. Веселое дополнение: бусы по низу, приходящие в движение от малейшего вздоха.









# НАЯ" МОДА

## Из пряжи естественных оттенков

7. Р. 38—42. Вряд ли  
что-либо может  
оказаться удобнее:  
длинный пуловер-  
казакин с боковыми  
разрезами.

8. Р. 42/44 (38/40).  
Кардиган, очень  
удобный и эффек-  
тный, пригодится как  
для дома, так и для  
работы.

9. В это великолеп-  
ное покрывало раз-  
мером 165 см х 165  
см, связанное крюч-  
ком, так приятно  
закутаться!

ФОТО: ВИЛЬФРИД БИГЕ; ПРИЧЕСКИ/МАКИЯЖ: КРИСТЕЛЬ ВЕГМАНН

8

9





10. Связав  
изумительное  
покрывало в стиле  
пэчворк, Вы  
доставите этим  
подарком радость на  
Рождество себе или  
другим. Размером

**Т**еплое,  
шерстяное,  
уютное – так приятно!

130 см x 190 см, оно  
сшито из узорных  
квадратов.

11. Р. 40/42 (44/46).

Большой воротник  
"хомут" и скромные  
ажурные полосы  
придают нашему  
пуловеру  
неотразимое  
очарование!



77





12

Натуральные  
оттенки тоже  
передают теп-  
лоту и уют.  
12. Р. 40/42  
(44/46). Очень  
женственный и  
эффектный  
двухцветный  
пуловер  
с интересным  
переплетением.  
13. Р. 38/40  
(42/44). Связан-  
ный платочной  
вязкой, с нежным  
эффектом попе-  
речных поло-  
сок, удобный и  
простой пуловер с  
воротником  
"хомут".

**Н**атуральная  
шерсть —  
это тепло



натуральные  
генки тоже  
едают теп-  
оту и уют.  
Р. 40/42  
6). Очень  
венный и  
фектный  
цветный  
пуловер  
ереснь м  
тением.  
Р. 38/40  
Связан-  
точной  
ажным  
попе-  
то-  
ой и  
вер с  
иком  
мут".

13



Мы намерены по-прежнему выходить ежедневно, но публиковать в изложении проблемные материалы периодических изданий.  
Еще раз приглашаем Вас к сотрудничеству.

14

# БАРХАТИСТЫЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ МОДЕЛИ

ШЕ...  
занима  
ной мо  
жение,  
швейно  
матери  
сезона.  
14, в 4  
тистыи  
жилет, в  
нитью.  
15, в 39  
такая  
ЭТОТ жил  
тип в р  
модель  
ция по ст  
под этот  
идеально  
прозрачну  
блузон, по  
в тон.



Шенильная пряжа, занимающая в вязаной моде то же положение, что бархат в швейной, основной материал зимнего сезона.

14. Р. 40/42. Бархатистый "мужской" жилет, вышитый цепным швом золотой нитью.

15. Р. 38/40. Орнаментальная вышивка этот жилет превратила в роскошную модель. Рекомендация по стилизации: под этот жилет идеально надеть прозрачную блузу или блузон, подобранные в тон.

15





ВЯЗАНЫЕ МОДЕЛИ. У ВЯЗУ...

В САРДНЕЗ...  
ПОДГОДИ...  
НЕ МАТЕРИ...  
СТЕ...



Черный, б...  
элегантн...  
цвет, неп...  
создаст Б...  
ничное н...  
16. Р. 38...  
блеск со...  
расты. В...  
украшаю...  
ные моти...  
вах и бле...  
14. Р. 42...  
цветы пр...  
мантичн...  
из шени...  
с деталя...  
ванными...  
Совет: д...  
компози...  
вышива...  
цветом...  
или брю...



Черный, самый  
элегантный вечерний  
цвет, непременно  
создаст Вам празд-  
ничное настроение.  
16. Р. 38/40. Бархат и  
блеск создают конт-  
расты. Вязаный жакет  
украшают разноцвет-  
ные мотивы на рука-  
вах и блестящие края.  
14. Р. 42/44. Вышитые  
цветы придают ро-  
мантичность жакету  
из шенильной пряжи  
с деталями, заимство-  
ванными у жилетов.  
Совет: дополните  
композицию с  
вышивкой тем же  
цветом ткани юбки  
или брюк!







18



19



20

ФОТО: ГОНТЕР ФОЙЕРБАХЕР; ПРИЧЕСКИ/МАКИЯЖ: ЖАКЛИН ГАБЕЛЬМАНН; ИЗГОТОВЛЕНИЕ: БЕТІНА ПОЛЬ

ь ежелде-  
поздогоди  
не матер  
еству



# ПОДАРОК ПРИЯТНО И ДАРИТЬ

ДЛЯ ПРАЗДНИКОВ

Мелочи тоже доставляют радость: на этих страницах мы предлагаем множество подарков, которые Вы еще успеете изготовить до праздника!

18. Мягкие и теплые вещи: шапка и шарф, связанные поперек, украшенные узором из спущенных петель. В кисти шарфа дополнительно вплетены деревянные бусины.

19. Р. 38/40. "Сеточка" в натуральном стиле: короткий топ, связанный крючком из кожаной тесьмы с "бахромой" из деревянных бусин.

20. Очень эффектная, привлекающая к себе внимание большая шаль с кистями.

21. Для всех, кому хочется чего-нибудь особенного: шапочка "дьявола" и перчатки из меланжевой пряжи.

22. Скромные, серые, но прекрасно сочетающиеся, шапочка с помпоном и перчатки. Очень модными они будут и из пряжи другого цвета!

23. Комплект из шапочки и перчаток со жгутами, выполненный из пестрой меланжевой пряжи.

24. Кружева, связанные крючком: мягкий длинный шарф, который, благодаря своему размеру, будет надежной защитой от холода.



23



21



22



24

NA 17

ЖАНИН ГАБЕЛЬМАНН; ИЗГОТОВЛЕНИЕ: БЕТНА ПОЛЬ



Шапочки, шарфы, перчатки – это чудесные подарки для больших и маленьких!

25. Для хорошего настроения и тепла в холодное время года: налобная повязка, шарф и гетры – они веселой расцветки и очень идут девочкам.

26. Малышки тоже не откажутся выглядеть шикарно: яркий зимний комплект с великолепным шарфом с кармашками.

27. Отличный подарок: мягкий шарф из мохера.

28. Для морозных дней прекрасно подойдет гарнитур из шапки, шар-

фа и перчаток. Он замечательно впишется в спортивную композицию!

29. Новый хит: берет из мягкой шелковой пряжи, связанный лицевой гладью.

30. Шапочка и перчатки из толстой, но мягкой высококачественной и модной буклированной пряжи.

31. Покрывало по мотивам народного искусства, с изумительно гармонично подобранной гаммой цветов. Небольшие по размеру узоры чередуются с вывязанными картинками. Покрывало составлено из трех полотнищ.





26



29



31



# VERENA

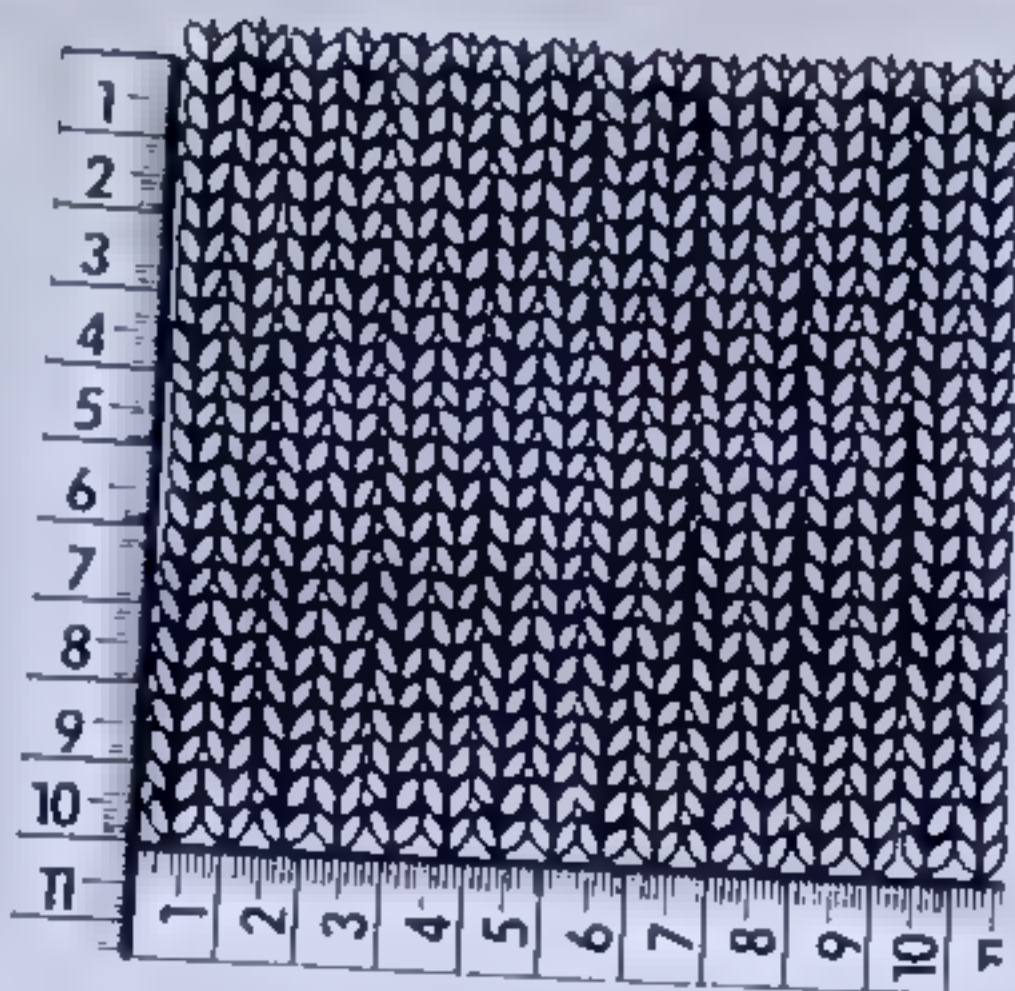
## ПРИЛОЖЕНИЕ

12/94

burda

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

Прежде чем Вы приступите к работе, обязательно проверьте плотность вязания. Только в этом случае изделие будет таким, каким Вы его задумали. Свяжите образец 12 x 12 см, затем подсчитайте количество рядов и петель в квадрате 10 x 10 см внутри Вашего образца. Если Ваши числа меньше указанных в приложении, то Вы должны либо вязать плотнее, либо взять спицы на номер больше или на номер меньше.



### СОКРАЩЕНИЯ:

лиц. — лицевая  
изн. — изнаночная  
кром. — кромочная  
п. — петля  
р. — ряд  
след. — следующий  
вспом. — вспомогательная  
прим. — примерно  
сх. — схема  
ст. — столбик  
ст. б/н — столбик без накида  
ст. с 1 н. — столбик с одним накидом

ст. с 2 н. — столбик с двумя накидами  
возд.п. — воздушная петля

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Повторить от \* до \* = повторить петли раппорта  
повторить от \*\* до \*\* = повторить группу петель внутри раппорта  
высота раппорта = повторяемые ряды узора

## МОДЕЛЬ 1

Размер 38/40

**Вам потребуется:** 350 г пряжи черного цвета (100% полиакрила; 55 м/50 г); 20 г серебряного люрекса (60% искусственного шелка, 40% металлизированного полиэстера; 150 м/20 г). Спицы № 4—4,5. Крючок № 3.

### Техника вязания:

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

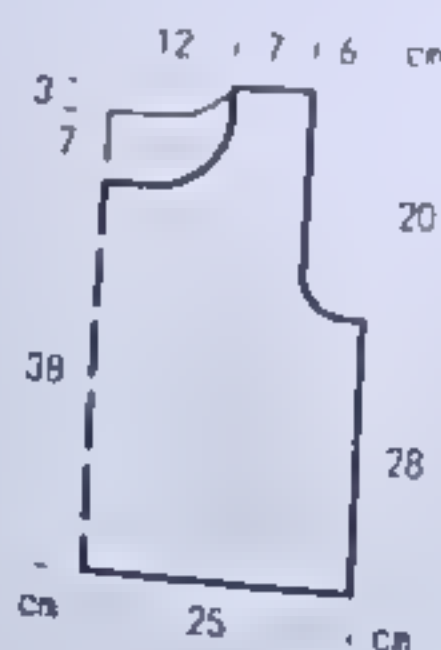
**Плотность вязания:** 11 п. x 21 р. = 10 см x 10 см.

**Перед:** набрать 58 п. и вязать лиц. гладью. На высоте 28 см от начала пройма с обеих сторон закрыть для 2-м р. по 1 п., затем в каждом 4-м р. 2 раза по 1 п. = 44 п. На высоте 38 см от нижнего края закрыть для выреза горловины средние 10 п. и обе стороны закончить раздельно, при этом для закругления выреза закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 2 п. и 4 раза

по 1 п. На высоте выреза 10 см закрыть оставшиеся 9 п. плеч.

**Спинка:** вязать как перед, но средние 18 п. для выреза горловины закрыть на высоте 45 см от нижнего края детали и с обеих сторон выреза в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 2 п. Затем закрыть оставшиеся 9 п. плеч.

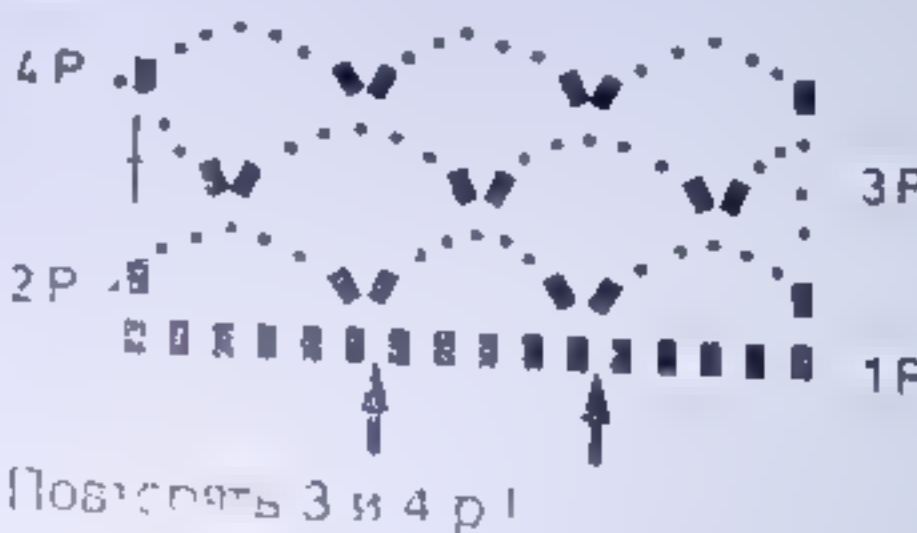
**Сборка:** выполнить швы. Все края обвязать серебряным люрексом, для чего выполнять попеременно по 1 ст. б/н и 1 возд. п., причем при каждом 2-м ст. б/н вводить крючок в предыдущий р.



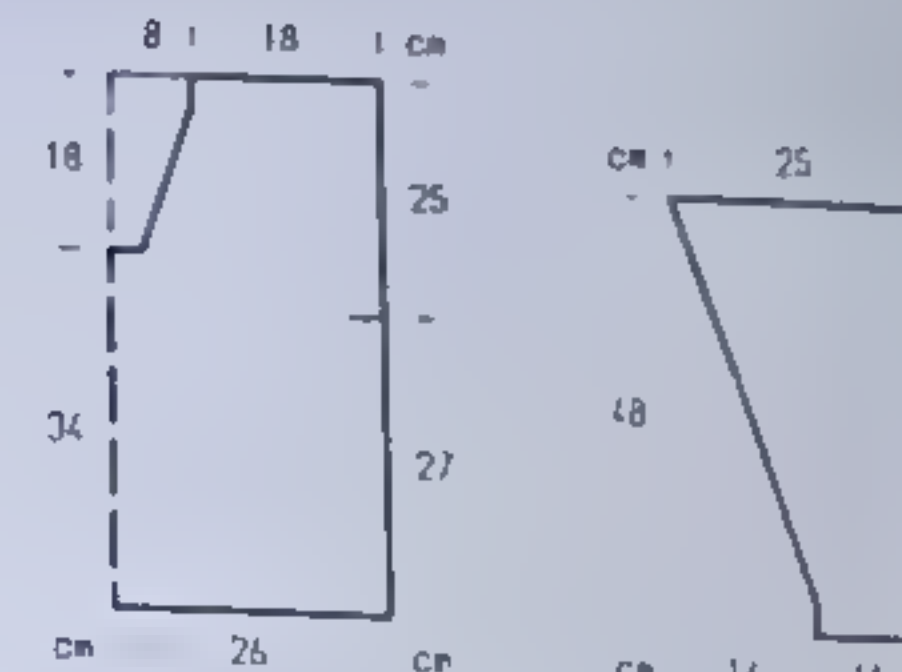
### Условные обозначения:

• = 1 возд. п.  
| = 1 ст. б/н  
† = 1 ст. с 1 н.

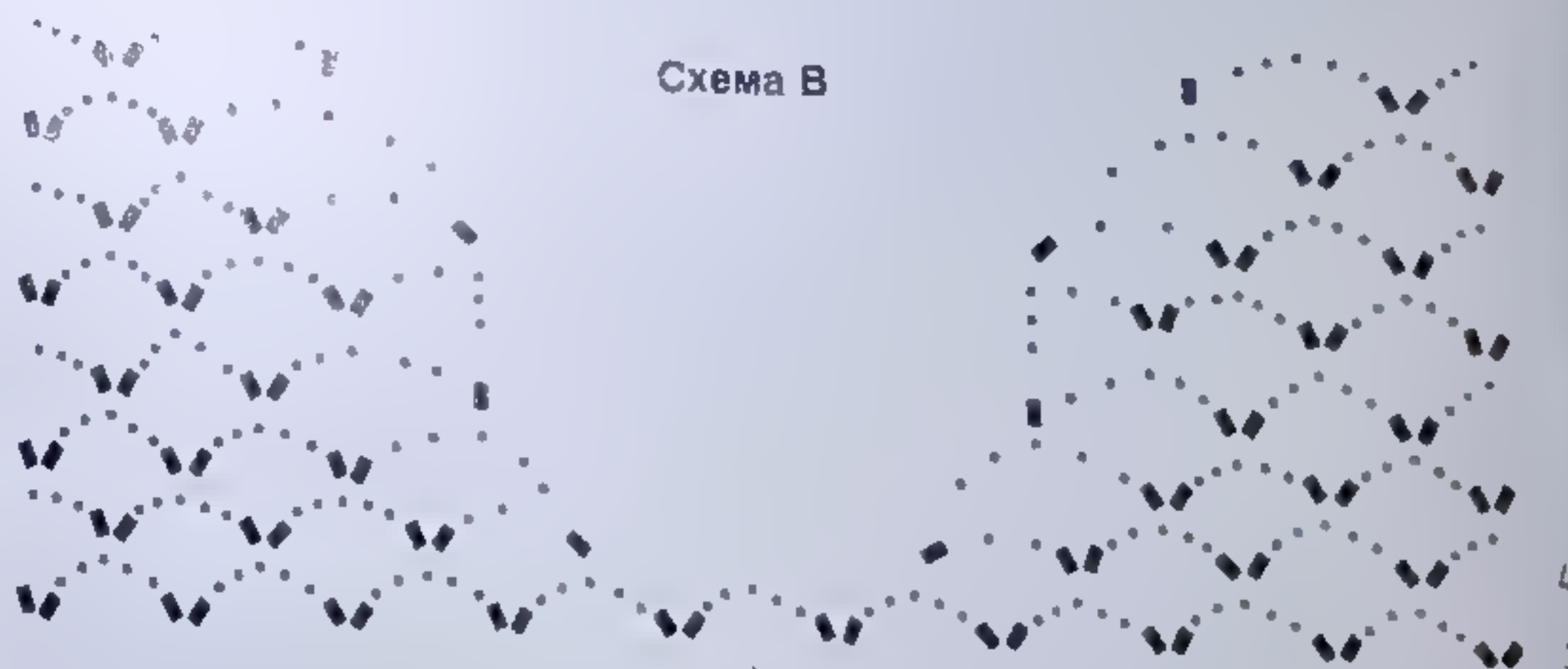
### Схема А



Повторять 3 и 4 р!



### Схема В



Середина

### Схема С



## МОДЕЛЬ 2

Размер 38/40

**Вам потребуется:** для пуловера 350 г и для шапочки 50 г пряжи хромового цвета (80% вискозы, 20% металлизированного полиэстера; 75 м/25 г). Крючок № 3,5—4.

### Техника вязания:

**Основной узор:** вязать по сх. А.

**Убавления для выреза и прибавления для рукавов:** вязать по сх. В и С.

**Плотность вязания:** 5 раппортов = 10 см в ширину, 9 р. = 10 см в высоту.

**Перед:** набрать 131 возд. п. + 2 п. для поворота и вязать основной узор, для

чего повторять раппорт между стрелками. На высоте ок. 34 см от нижнего края детали начать вязать V-образный вырез по сх. В и обе стороны закончить раздельно, при этом выполнять соответствующие убавления по краю выреза, в целом убавив 3 раппорта. Затем вязать по прямой и на высоте выреза ок. 18 см закончить деталь.

**Спинка:** вязать как перед, но без выреза горловины, т. е. на высоте ок. 52 см от нижнего края закончить деталь.

**Рукава:** набрать 56 возд. п. + 2 п. для поворота и вязать основной узор, при этом для скосов рукавов с обеих сторон прибавить по 7 раппортов в каждом 5-м и 6-м р., как показано на сх. С. На высоте ок. 48 см от нижнего края закончить деталь.



Условные обозначения:

Размер 36/38

Вам потребуется: 100 г пряжи черного цвета (45% овечьей шерсти, 45% полиакрила, 10% полиамида, 160 м/50 г). Спицы № 4,5–5 и круговые спицы № 4,5–5.

Техника вязания:  
Плати

Платочная вязка: лиц. и изн. р. — лиц. п., при вязании по кругу: попеременно 1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.

Лицевая гладь: в лиц р — лиц п,  
в изн. р. — изн. п.  
Ажурный узор: вязать по схеме.  
Плотность вязания:

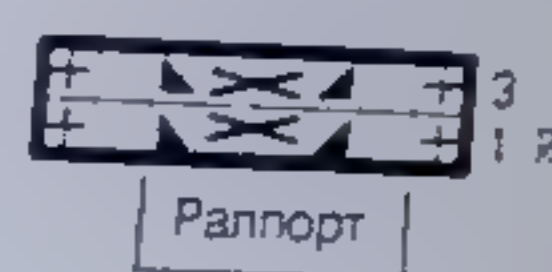
Плотность вязания (ажурный узор):  
13–14 п. х 20 р. = 10 см х 10 см.

Перед: вязать 58 п. и провязать 2 р. платочной вязкой. Далее вязать ажурным узором: начать кром. п. по сх., 11 раз повторить раппорт и закончить п. после раппорта + кром. п. Для боковых скосов с обеих сторон в каждом 12-м р. прибавить 3 раза по 1 п. и эти п. вязать лиц. гладью = 64 п. На высоте 23 см от нижнего края детали для V-образного выреза лопотно разделить пополам и обе стороны закончить раздельно, при этом для скосов выреза убавить в каждом 4-м р. 9 раз по 1 п., **одновременно**, начиная с 24 р. от нижнего края, с обеих сторон закрыть для пройм в каждом 2-м р. 1 раз по 3 п., 1 раз по 1 п. и 1 раз по 1 п. На высоте пройм 6 см для скосов плеч по внешнему краю закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 6 п. и 1 раз по 5 п.

**Спинка:** вязать как перед, но для выреза горловины закрыть средние 14 п., одновременно с началом скосов для плеч с обеих сторон выреза в след. 2-м р. закрыть по 2 п.

**Сборка:** выполнить швы. Для планок пройм по каждому краю поднять на круговые спицы ок. 64 п. и провязать по кругу 3 р. платочной вязкой, затем закрыть пл. Для планки выреза по краям V-образного выреза и по вырезу спинки поднять ок. 82 п. и вязать платочной вязкой по кругу, при этом для острия выреза во 2-м и 3-м р. с обеих сторон от середины переда провязать вместе по 2 п. В 4-м р. петли закрыть.

### Схема



Повторять 1–4 р.

В изн. р. петли провязывать изн.,  
накиды вязать по указаниям!

## Разм.

Вам потребуется: 75 г пряжи чер-  
ного, золотым и серебряным  
цветом, 10% вискозы, 20% люрекса  
№ 3 152 чер-  
ного цвета.

**Техника вязания:**

**Основной узор:** набрать цепочку из возд. п., число возд. п. должно делиться на 4 + дополнительные 2 возд. п. Вязать по сх. В ширину начать петлями перед 1-й стрелкой, между стрелками повторять раппорт и закончить петлями после 2-й стрелки. Цифры по краям сх. означают р. В высоту провязать 1 раз 1 — 3 р., затем повторять 2-й и 3-й р.

Плотность вязания: дужка из 7 возд п. x 12 р. = 10 см x 10 см

Спинка: набрать 122 возд. п. и вязать основным узором = 30 дужек. На высоте 37 см = 45 р. от начального р. деталь закончить.

**Перед:** вязать как спинку, но с V-образным вырезом горловины. На высоте 22 см = 27 р. от начального р. полотно разделить пополам и обе стороны закончить раздельно. Для скосов выреза по краю в каждом р. убавить 14 раз по половине дужки.

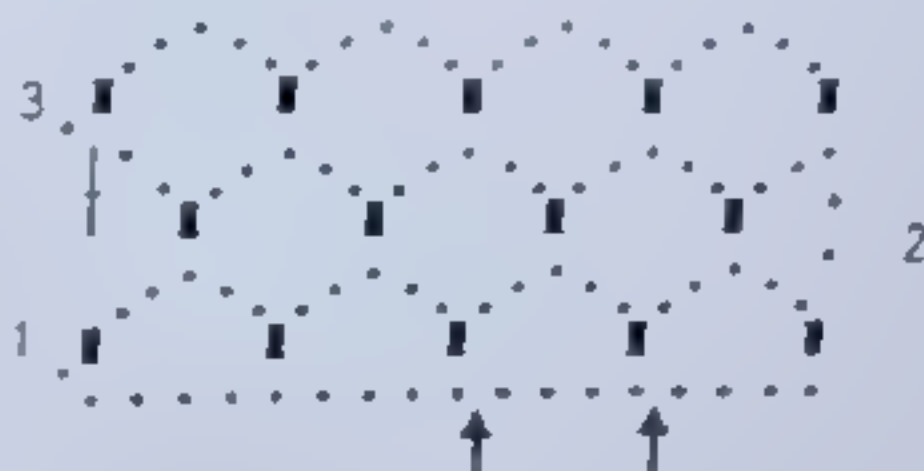
Для плеч должно остаться по 8 дужек. Далее вязать по прямой. На высоте 37 см = 45 р. от начального р. деталь закончить.

**Сборка:** выполнить швы, при этом боковые швы сверху на высоту 26 см оставить открытыми для пройм. Все края обвязать крючком 1 р. ст. б/н. Для бахромы из бусин попеременно нанизать на нить по 12 и 7 бусин и прикрепить их к низу изделия.

**Условные обозначения:**

- - 1 ВОЗД. П.
- 1 = 1 СТ. Б/Н
- † = 1 СТ. С 1 Н

### Схема



**Размер 38/40**

**Вам потребуется:** 200 г пряжи черного цвета (97% полиакрила, 3% полиамида; 100 м/50 г). Крючок № 3,5.

**Техника вязания:**

**Техника вязания:**  
**Основной узор:** набрать цепочку из возд п., число возд. п. должно делиться на 18 + дополнительно 7 возд п. Вязать по схеме. В ширину начать петлями перед 1-й стрелкой, между стрелками повторять раппорт и закончить петлями после 2-й стрелки. Цифры по краям схемы означают ряды. В высоту 1 раз провязать 1 – 9 р., затем повторять 2-й и 3-й р. Будьте внимательны! В описании возд. п. и ст с 1 н. обозначены как п. = петли.  
**Плотность вязания:** 16 п. x 8 р. = 10 см x 10 см.

Спинка: набрать цепочку из 79 возд. п и вязать основной узор = 77 п. На высоте 18 см = 10 р. от начального ряда для пройм с обеих сторон не провязывать по 6 п. Средними 65 п. продолжать вязать по прямой. На

высоте пройм 26 см = 21 р. деталь закончить.

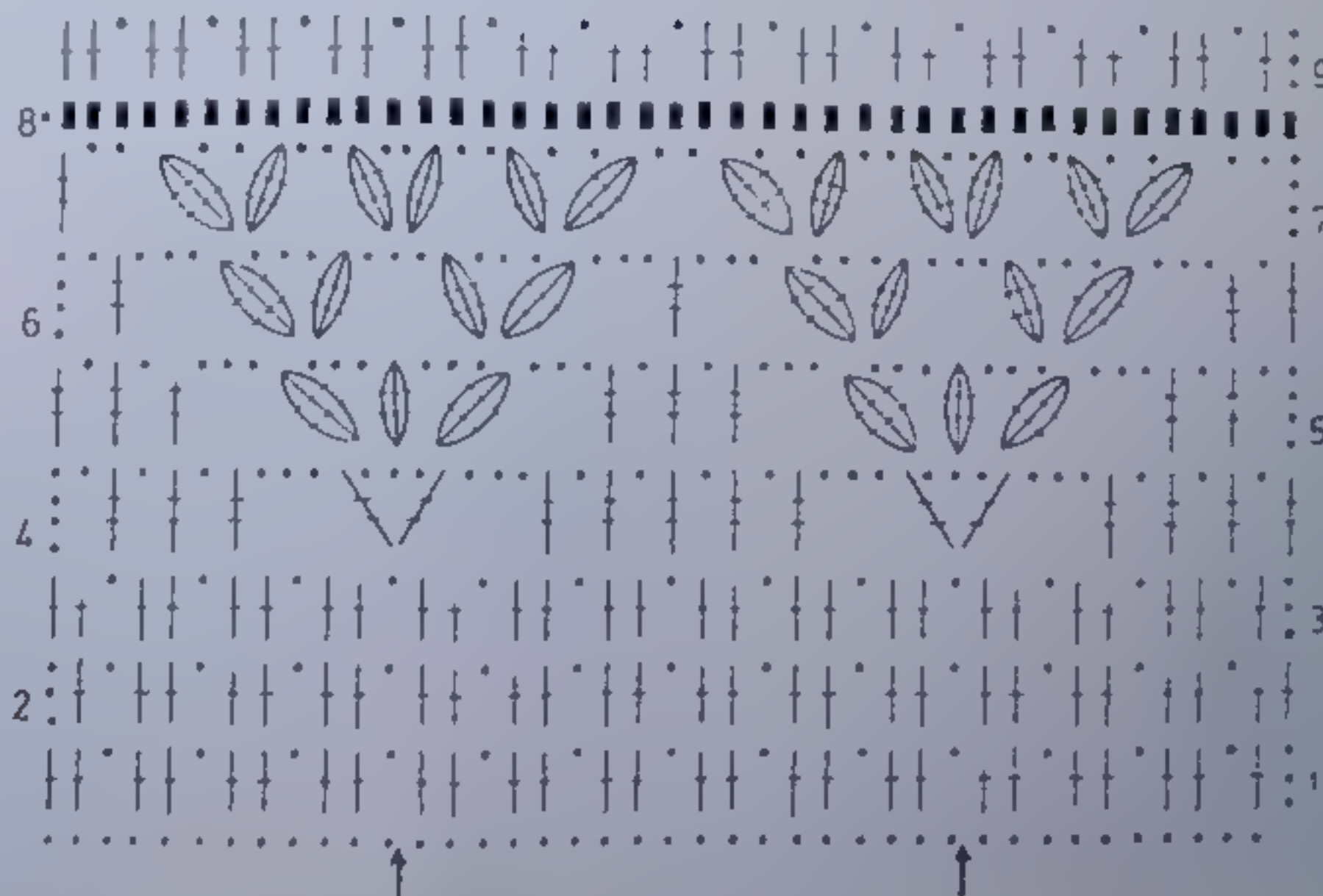
**Перед:** вязать как спинку, но с V-образным вырезом. На высоте пройм 9 см = 7 р. среднюю п. не провязывать и обе стороны закончить раздельно. Для скосов выреза по внутреннему краю в каждом р. убавить попеременно 1 раз по 1 п. и 1 раз по 2 п. На высоте пройм 26 см = 21 р. должно остаться по 12 п. для каждого плеча. Деталь закончить.

**Сборка:** выполнить швы. Все края обвязать крючком по кругу: 1 р. ст. б/н.

**Условные обозначения:**

- = 1 возд. п.
  - ↑ = 1 ст. б/н
  - ↓ = 1 ст. с 1 н.
  - ↑↓ = 1 ст. с 2 н.
- ① = 3 ст. с 2 н., провязанные вместе:  
из 1-й п. вязать столбики с 2-мя на-  
кидами, затем с 1 новым накидом все  
находящиеся на крючке п. провязать  
вместе

### Схема





## МОДЕЛЬ 6

Размер 34/36 (38/40)

Отличающиеся данные для размеров 38/40 приведены в скобках. Одно число относится ко всем размерам.

**Вам потребуется:** 200 (250) г пряжи цвета ежевика (40% овечьей шерсти, 40% полиакрила, 20% полиамида; 133 м/50 г). Спицы № 3,5 и крючок № 3,5.

**Техника вязания:**

**Основной узор:** лиц. р.: 1 изн. п., \* 1 лиц. скрещенная п., 1 изн. п., повторять, начиная от \*. Изн. р.: 1 лиц. п., \* 1 изн. скрещенная п., 1 лиц. п., повторять, начиная от \*.

**Плотность вязания:** 20 п. x 30 р. = 10 см x 10 см.

**Спинка:** набрать 77 (85) п. и вязать основным узором. Для боковых скосов с обеих сторон в каждом 10-м р. прибавить 6 раз по 1 п. = 89 (97) п. На высоте 23 см от начального р. для проймы закрыть 4 п., 1 раз по 2 п., 2 раза по 1 п. и в каждом след. 4-м р. еще 2 раза по 1 п. = 69 (77) п. На высоте проймы 20 (22) см начать вывязывать одновременно вырез горловины и скосы плеч. Для выреза горловины закрыть средние 15 (19) п. и обе стороны закончить раздельно. Для закругления выреза закрыть в каждом 2-м р. 1 раз по 3 п. и 1 раз по 2 п. Для скосов плеч по внешнему краю полотна в каж-

дом 2-м р. закрыть 2 раза по 7 п., 1 раз по 8 п. (3 раза по 8 п.).

**Левая полочка:** набрать 39 (43) п. и вязать основным узором. На той же высоте, что на спинке, по правому краю полотна выполнить боковые скосы, = в 9-м р. от начального р. для первого отверстия для шнуровки провязать вместе 2 п., перед последними 4 п., для 3-го отверстия для шнуровки провязать вместе 2 п. и 1 п. След. 16-м р. На высоте 19 см от начального р. закрыть край 1 п. и повторить это убавление еще 12 раз в каждом 6-м р. (2 раза в каждом 4-м р. и 12 раз в каждом 6-м р.)

**Правую полочку** связать симметрично левой.

**Сборка:** выполнить швы. Все края обвязать крючком по кругу: 1 р. ст. б/н, при этом на углах полочки вы- полнять по 3 ст. б/н из одной п. Скру- тить шнур длиной ок. 160 см и продеть в отверстия для шнуровки в соответ- ствии с фотографией.



## МОДЕЛЬ 7

Размер 38—42

Пуловер свободного покроя и соот- ветствует всем трем размерам.

**Вам потребуется:** 650 г неокрашен- ной пряжи (100% овечьей шерсти; 145 м/50 г). Спицы № 3,5 и круговые спицы № 3,5.

**Техника вязания:**

**Платочная вязка:** лиц. и изн. р. — лиц. п.

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

**Узорные полоски:** попеременно 1 п. платочной вязки, 10 п. лиц. глади.

**Плотность вязания:** 24 п. x 34 р. = 10 см x 10 см.

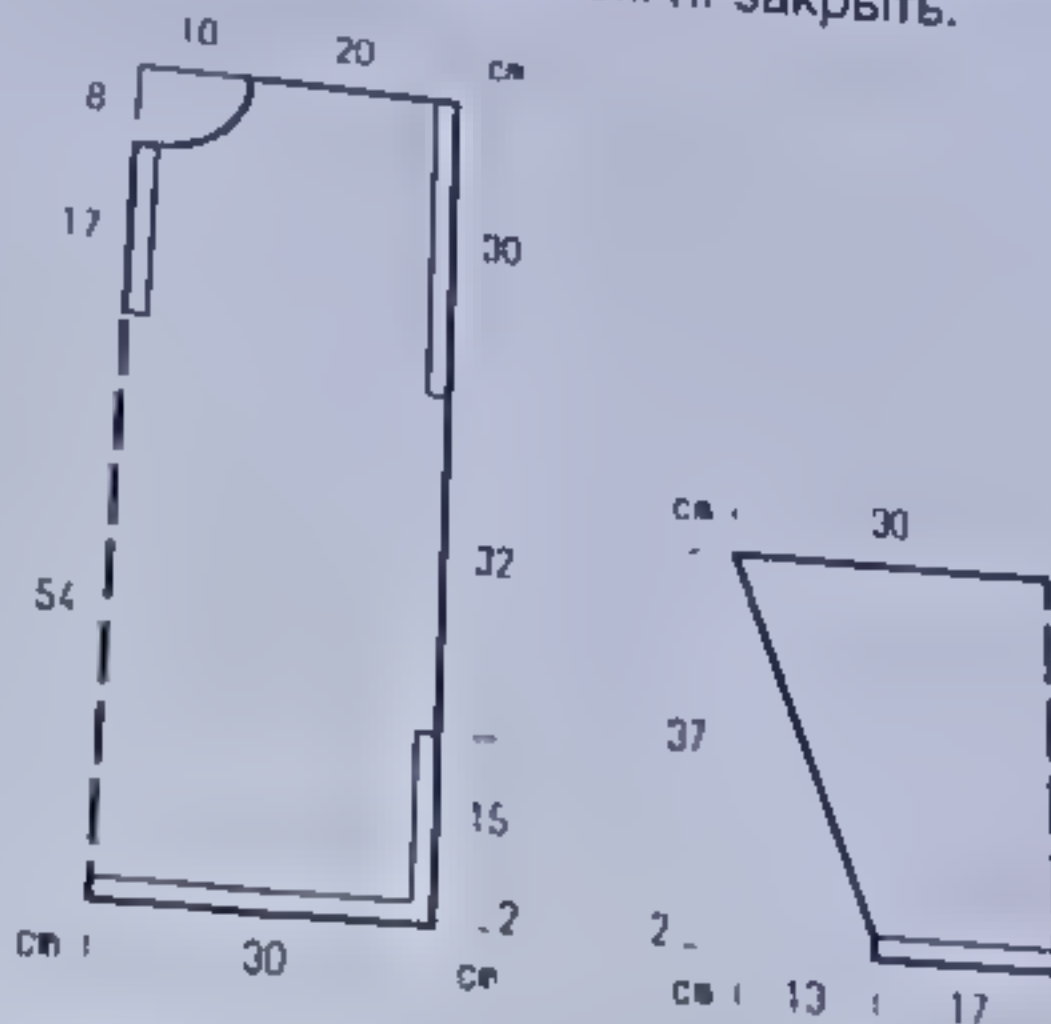
**Перед:** набрать 144 п. и провязать 8 р. платочной вязкой. Далее вязать: кром. п., 5 п. платочной вязки = план- ка бокового разреза, 5 п. лиц. глади, 122 п. узорных полосок, 5 п. лиц. глади, 5 п. платочной вязки и кром. п. = планка бокового разреза. Начиная с высоты 17 см от нижнего края, пет- лями планок боковых разрезов вязать лиц. гладь. На высоте 49 см от ниж- него края детали снова вязать 5 п. перед и после кром. петлей платоч- ной вязкой. На высоте детали 54 см от нижнего края для среднего разре- за работу поделить пополам и обе стороны закончить раздельно, при этом для планки выреза по 4 п. по каждому внутреннему краю вязать платочной вязкой. На высоте разреза 17 см для выреза горловины в каж-

дом 2-м р. закрыть 1 раз по 8 п., 2 раза по 3 п., 3 раза по 2 п. и 3 раза по 1 п. На высоте выреза 8 см закрыть ос- тавшиеся 49 п. каждого плеча.

**Спинка:** вязать как перед, но без среднего разреза и выреза горло- вины, т. е. на высоте 79 см от нижнего края детали закрыть по прямой все 144 п.

**Рукава:** набрать 82 п. и провязать 8 р. платочной вязкой. Далее вязать: кром. п., 1 п. лиц. глади, 78 п. узорных полосок, 1 п. лиц. глади, кром. п. Для скосов рукавов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 31 раз по 1 п. = 144 п., прибавляемые п. включить в узор полосок. На высоте детали 39 см закрыть все п.

**Сборка:** выполнить швы, рукава при- шить под планки проймы (к петлям лиц. глади). Для планки горловины по краю выреза, включая планки разре- за, равномерно поднять п. и круго- выми спицами провязать 10 р. пла- точной вязкой, затем п. закрыть.



## МОДЕЛЬ 8

Размер 42/44 (38/40)

Отличающиеся данные для размеров 38/40 приведены в скобках. Одно число относится ко всем размерам.

**Вам потребуется:** 800 (700) г пряжи телесного цвета (100% овечьей шерсти; 145 м/50 г). Спицы № 3 и 3,5. Длинные круговые спицы № 5. 5 пуговиц.

**Техника вязания:**

**Узор на планке:** 1 р. (= изн. р.): кром. п., попеременно 2 изн. п. и 2 лиц. п., кром. п. 2 р.: кром. п., \* 2 лиц. п., 2 накида, 2 п. провязать вместе изн., повторять, начиная от \*, кром. п. 3 р.: кром. п., \* 2 изн. п., 1 лиц. п., 1 накид предыдущего р. провязать лиц., 2-й накид распустил, повторять, начиная от \*, кром. п. 4 р.: кром. п., попере- менно 2 лиц. п. и 2 изн. п., кром. п. 5—19 р.: п. вязать по узору полотна. 20 р.: вязать как 2-й р. 21 р.: вязать как 3-й р.

**Основной узор:** 1 р.: кром. п., \* 1 изн. п., 3 лиц. п., повторять, начиная от \*, кром. п. 2 р.: п. вязать по узору по- лотна. 3 р.: кром. п., \* 1 изн. п., 1 лиц. п., 1 п. снять как при изн. вязании (нить находится за работой), 1 лиц. п., повторять, начиная от \*, кром. п. 4 р.: п. вязать по узору полотна, снятые п. предыдущего р. провязать изн. По- вторять 3-й и 4-й р.

**Плотность вязания:** 27 п. x 36 р. = 10 см x 10 см

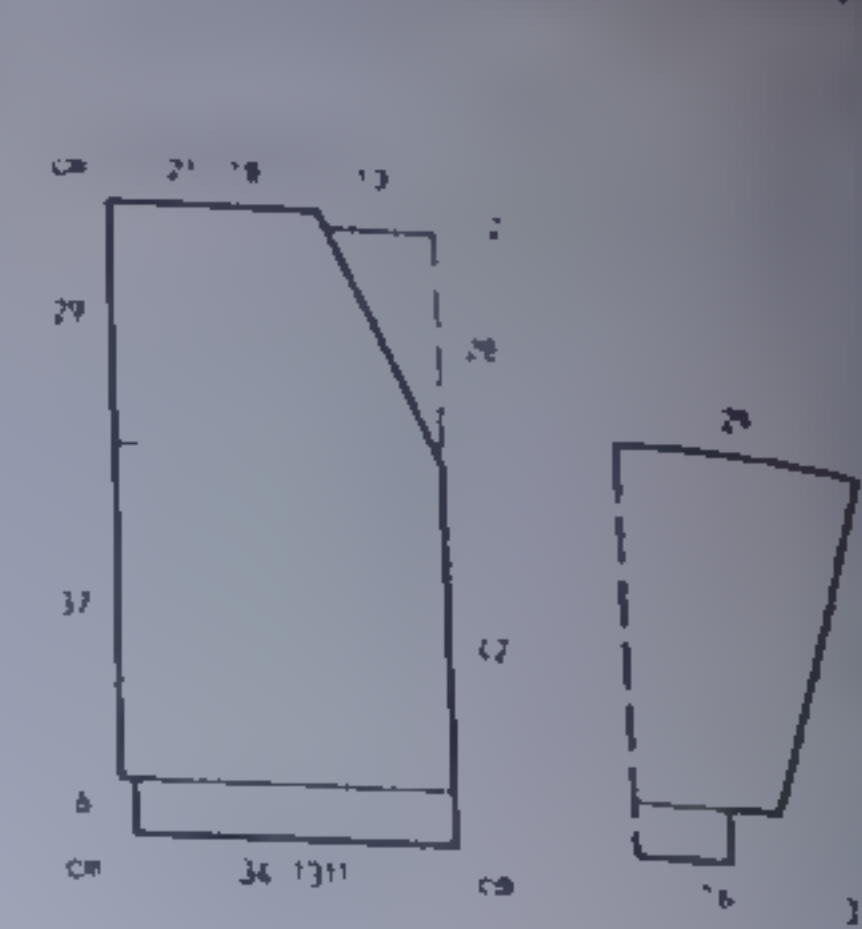
**Правая полочка:** на спицы № 3 на- брать 92 (84) п. и провязать 21 р. узором для планки. Далее вязать ос- новной узор спицами № 3,5, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 3 п. = 95 (87) п. На высоте 42 см от нижнего края детали (= лиц. р.) по правому рабочему краю закрыть для выреза горловины 1 п., это убавление повто- рить в каждом 2-м и след. за ним 4-м р. 35 раз. На высоте детали 72 см закрыть оставшиеся 59 (51) п. плеча.

**Левая полочка:** вязать симметрично правой полочке.

**Спинка:** на спицы № 3 набрать 176 (160) п. и провязать 21 р. узором для планки. Далее вязать основной узор спицами № 3,5, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 7 п. = 183 (167) п. На высоте 70 см от нижнего края закрыть для выреза горловины средние 49 п. и обе стороны закон- чить раздельно, при этом для закруг- ления выреза закрыть в каждом 2-м р. 1 раз по 4 п. и 2 раза по 2 п. Затем закрыть оставшиеся 59 (51) п. плеч.

**Рукава:** на спицы № 3 набрать 48 п. и провязать 21 р. узором для планки

Далее вязать основной узор спицами № 3,5, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 43 п. = 91 п. Далее вязать рукава с обеих сторон симметрично. На высоте детали 42 см от нижнего края закрыть для выреза горловины 1 п., это убавление повто- рить в каждом 2-м и след. за ним 4-м р. 35 раз. На высоте детали 72 см закрыть оставшиеся 59 (51) п. плеча.



## МОДЕЛЬ 9

Размер: ок. 165 см x 165 см

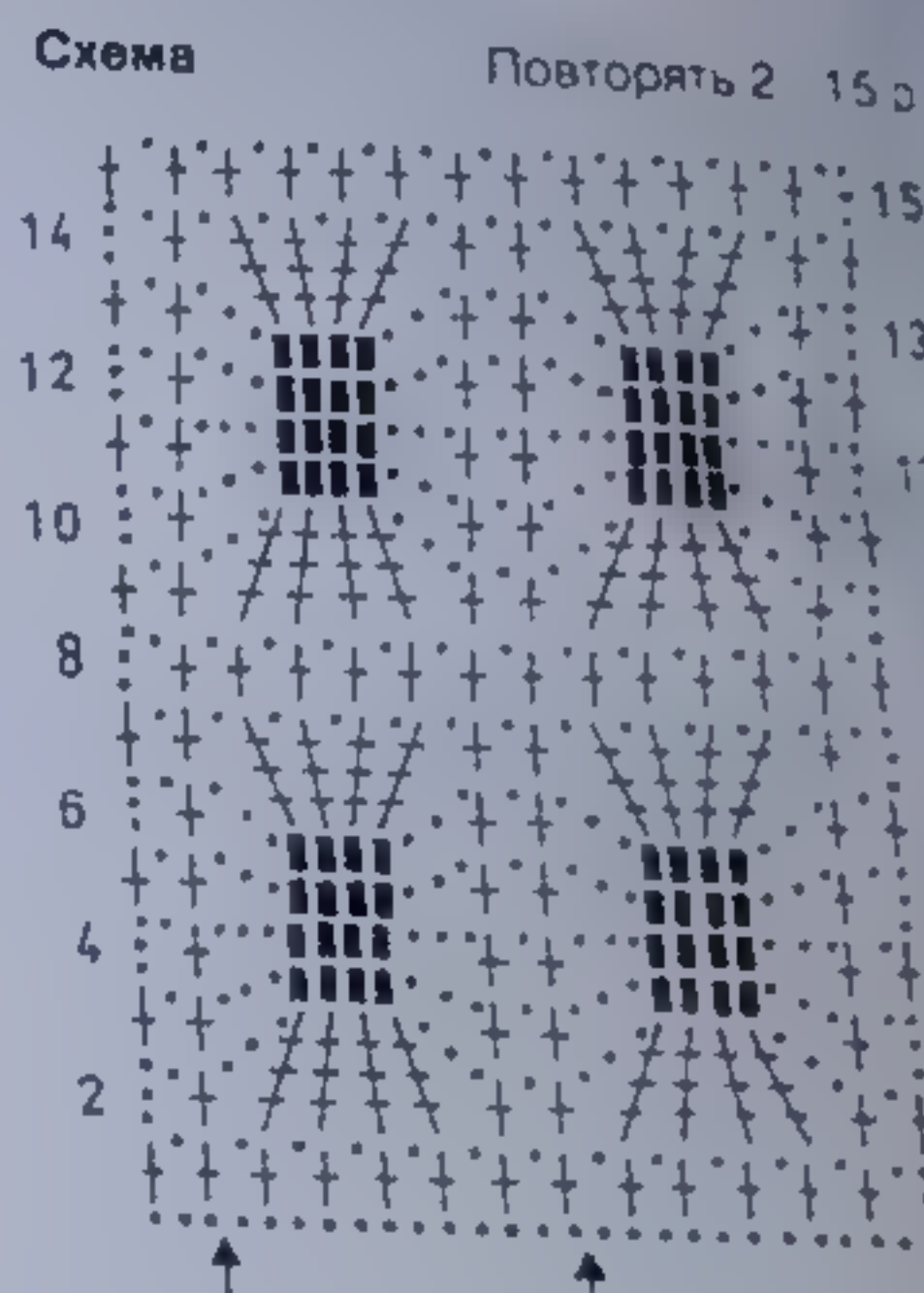
**Вам потребуется:** 1 400 г неокрашен- ной пряжи (50% альпака, 50% овечьей шерсти; 100 м/50 г). Крючок № 4—4,5.

**Узор "паутинка":** вязать по схеме. **Плотность вязания:** 1 раппорт узора (на 12 п.) = ок. 6,5 см в ширину и 7 р. = ок. 9 см в высоту.

**Описание работы:** набрать 291 возд. п. и вязать "паутинку", для чего начать по схеме петлями перед 1-й стрелкой. между стрелками 23 раза повторить раппорт и закончить петлями после 2-й стрелки. На высоте детали ок. 156 см п. не провязывать. Кайму связать по кругу след. образом: 1 и 2 р.: ст. б/н. 3 р.: \* 1 ст. с 1 н., 1 возд. п., 1 п. предыдущего р. пропустить, повто- рять, начиная от \*. 4 р.: ст. б/н. Про- вязать еще 1 раз 3 и 4 р. Для выпол- нения углов по 3 ст. б/н или 3 ст. с 1 н. вывязать из одной возд. п.

Условные обозначения:

• = 1 возд. п.  
! = 1 ст. б/н  
! = 1 ст. с 1 н.  
! = 1 ст. с 3 н.



## МОДЕЛЬ 10

Размер: ок. 130 см x 190 см

**Вам потребуется:** 1 450 г пряжи ко- ричневого цвета (50% овечьей шер- сти, 30% полиакрила, 20% вискозы; 90 м/50 г). Спицы № 5. Длинные кру- говые спицы № 5. Крючок № 4,5.

**Техника вязания:**

**Платочная вязка:** лиц. и изн. р. — лиц. п.

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

**Узорные квадраты А—D:** вязать по сх. А—D.

Чередование узоров: см. схему по- крывала.

**Плотность вязания** (лиц. гладь) 16 п. x 24 р. = 10 см x 10 см

**Описание работы:** связать по 6 узорных квадратов А, В, С и D, затем квадраты в соответствии со схемой покрывала сшить. Все швы вышить двойной нитью крестом. Края каймы сначала по длинным краям, потом по коротким (включая короткие стороны каймы) равномерно поднять на кру- говые спицы петли и провязать 5 см платочной вязкой, затем закрыть п.

Условные обозначения:

□ = 1 изн. п.  
V = в лиц. р. 1 п. с 1 накидом снять







как при изн. вязании, в изн. р. п. и  
накид провязать вместе изн.

1 = 1 лиц. п.  
2 = 2 п. отложить на вспом. спицу перед работой, 3 лиц. п., затем провязать лиц. п. со вспом. спицы  
3 = 2 п. провязать вместе лиц.  
4 = 1 накид, в изн. р. провязать изн. 1 лиц. п., затем снятую п. протянуть через провязанную  
5 = 1 накид, в изн. р. провязать лиц. 1 п. снять как при лиц. вязании, 2 п. провязать вместе лиц., затем снятую п. протянуть через провязанную

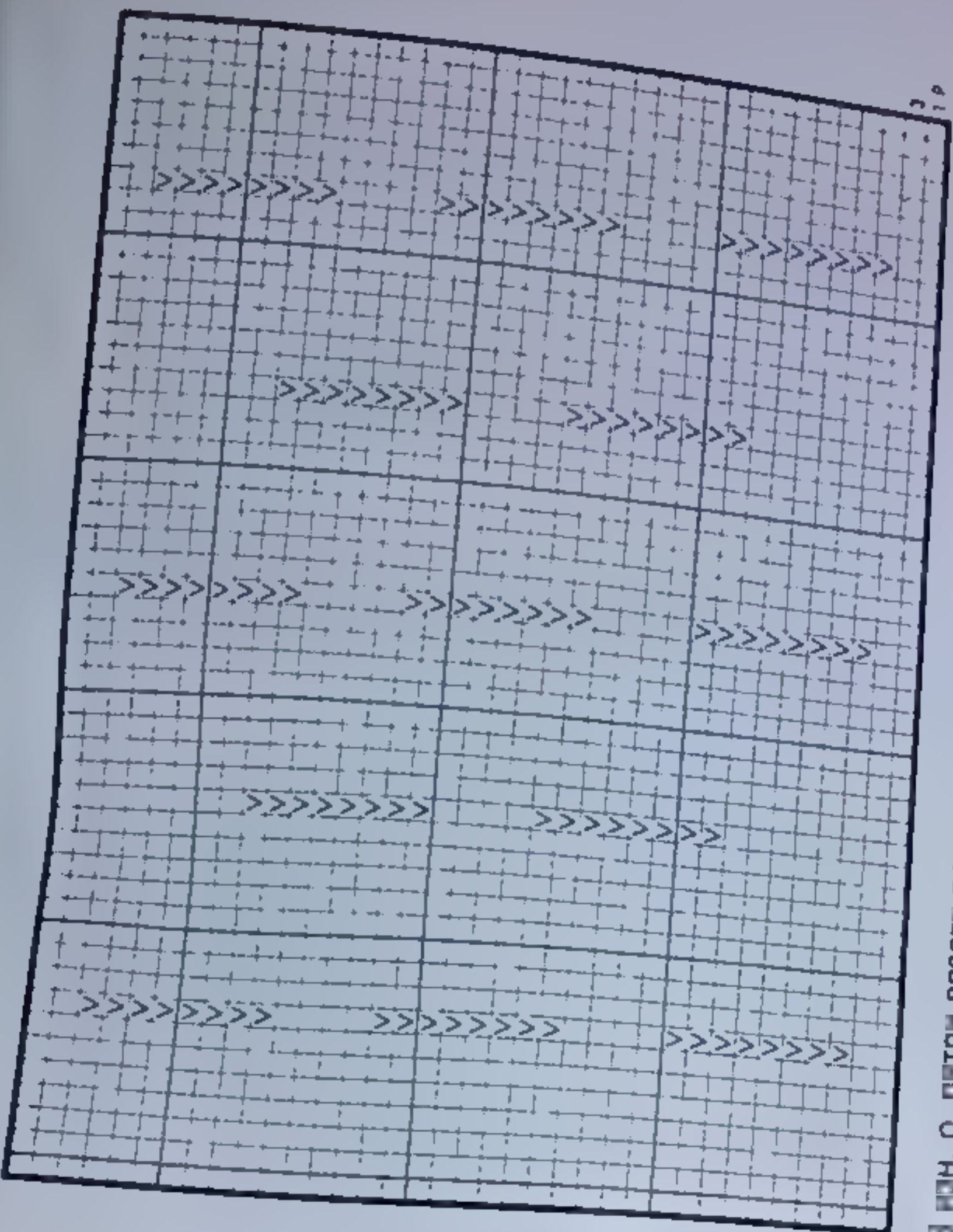
6 = 2 п. провязать вместе изн. вспом. спицу перед работой, 4 п. п. со вспом. спицы  
7 = 3 п. отложить на вспом. спицу перед работой, 3 п. вязать лиц. п. со вспом. спицы  
8 = 1 п. отложить на вспом. спицу за работой, 3 лиц. п., затем провязать изн. п. со вспом. спицы  
9 = 3 п. отложить на вспом. спицу перед работой, 1 п. провязать изн., затем провязать лиц. п. со вспом. спицы

N = шишечка, вывязанная крючком (= крючок вколоть в одну п. и вытянуть нить, \* 1 накид, вколоть в п. и вытянуть через нее нить, начиная от \* повторить 4 раза, затем все п. провязать вместе, выполнить 1 возд. п. и перенести ее на правую спицу)  
10 = 5 п. отложить на вспом. спицу за работой, 5 лиц. п., затем провязать лиц. п. со вспом. спицы  
11 = 5 п. отложить на вспом. спицу перед работой, 5 лиц. п., затем провязать лиц. п. со вспом. спицы

Схема покрывала

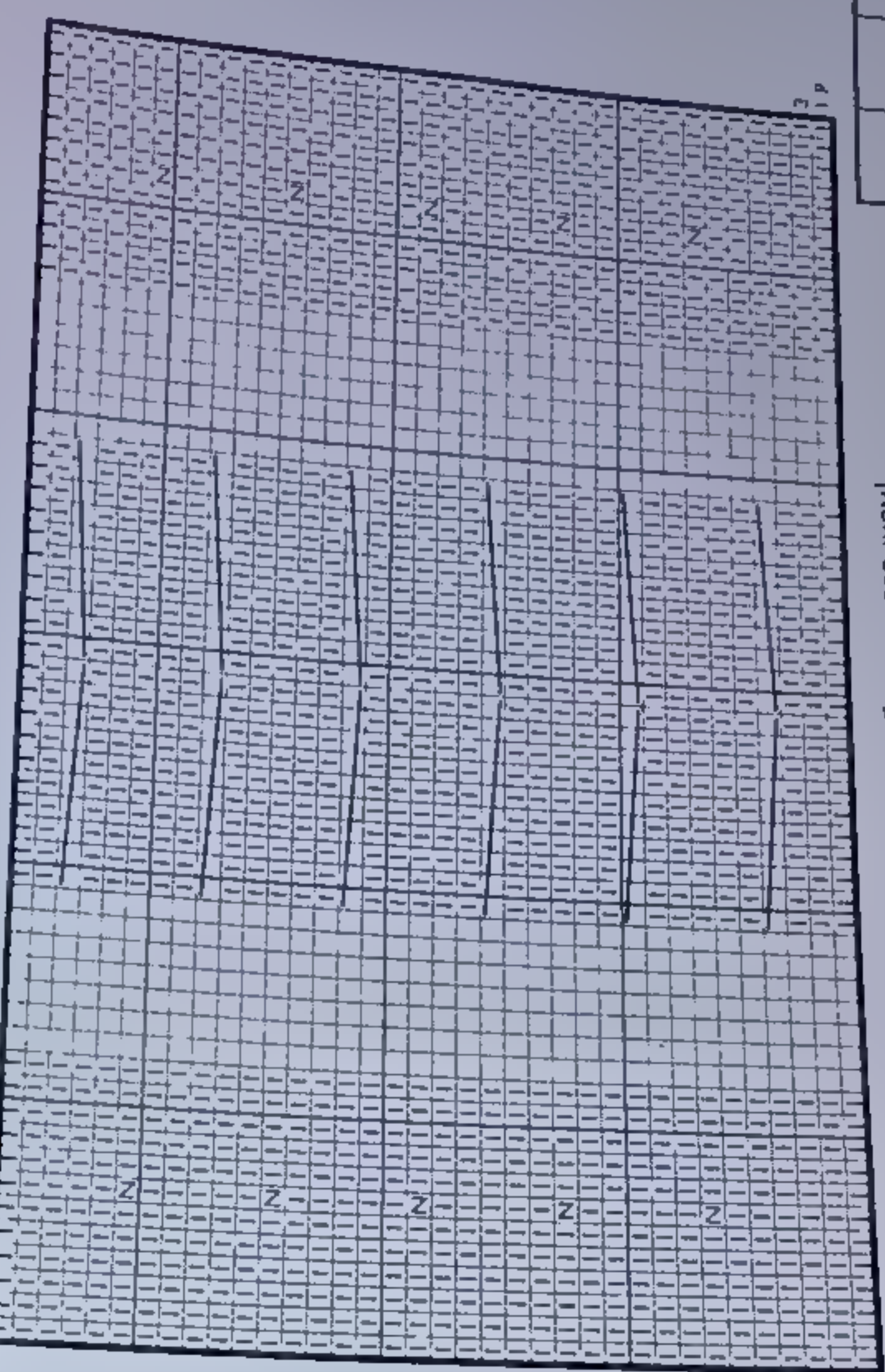
120				
D	A	B	C	30
A	B	C	D	30
B	C	D	A	30
C	D	A	B	30
D	A	B	C	30
A	B	C	D	30
30	30	30	30	120

Схема А



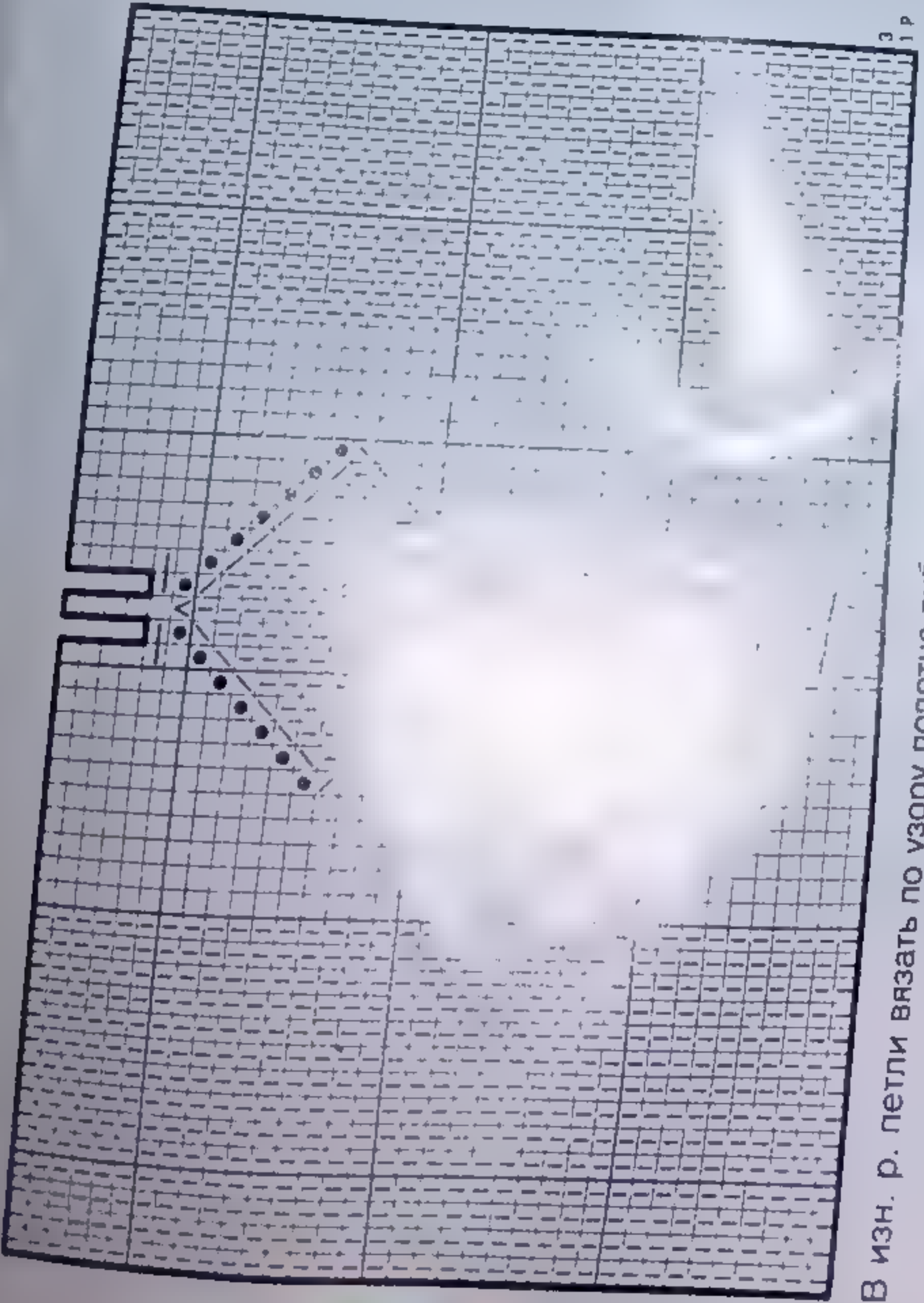
В изн. р. петли вязать по узору полотна либо по указаниям!

Схема D



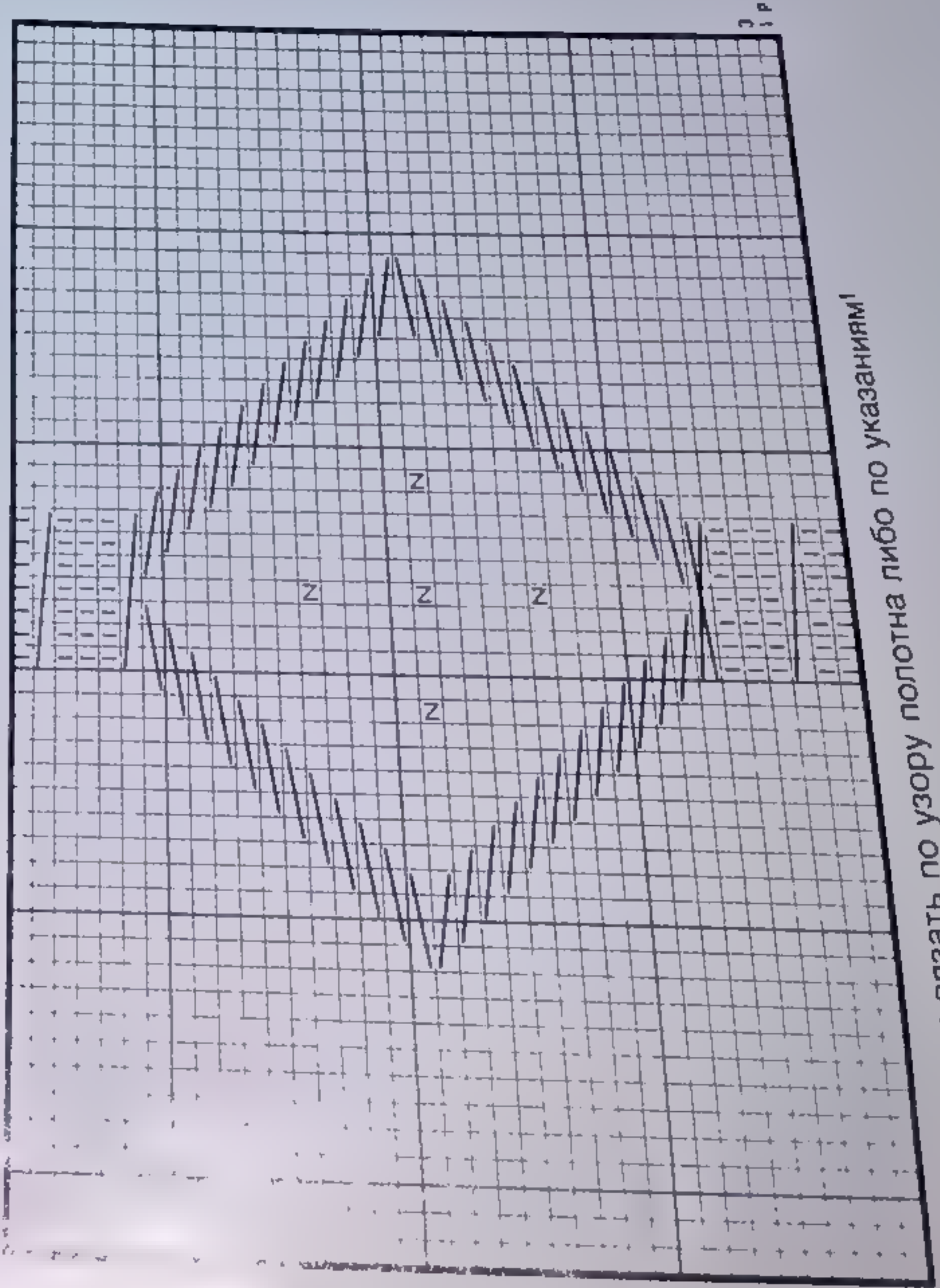
В изн. р. петли вязать по узору полотна либо по указаниям!

Схема В



В изн. р. петли вязать по узору полотна либо по указаниям!

Схема С



В изн. р. петли вязать по узору полотна либо по указаниям!



Стема покрывала

3	4	5	6
4	5	6	7
5	6	7	8
6	7	8	9
7	8	9	10
8	9	10	11
9	10	11	12
10	11	12	13
11	12	13	14
12	13	14	15

условные обозначения:

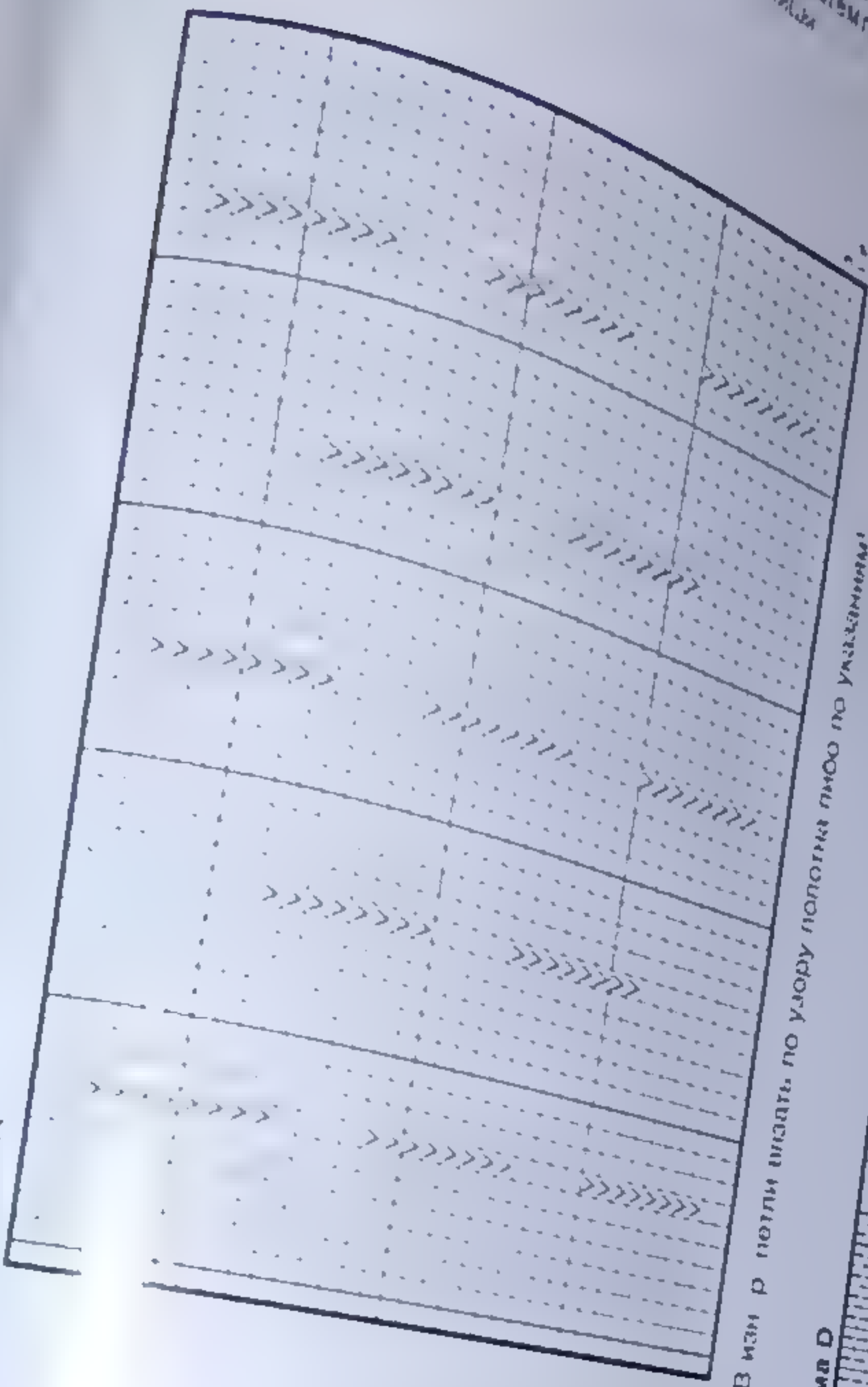
80327

SECRET

Подшивание узоров: см. схему подшивала.  
Плотность вязания (лиц. гладь). 16 п. р. = 10 см x 10 см.  
Связывание работы: связать по 6 новых квадратов А, В, С и D, затем работы в соответствии со схемой подшивала сшить. Все швы вышить той нитью крестом. Края каймы ла по длинным краям, потом по ним (включая короткие стороны) равномерно поднять на кру- спицы петли и провязать 5 см той вязкой, затем закрыть п

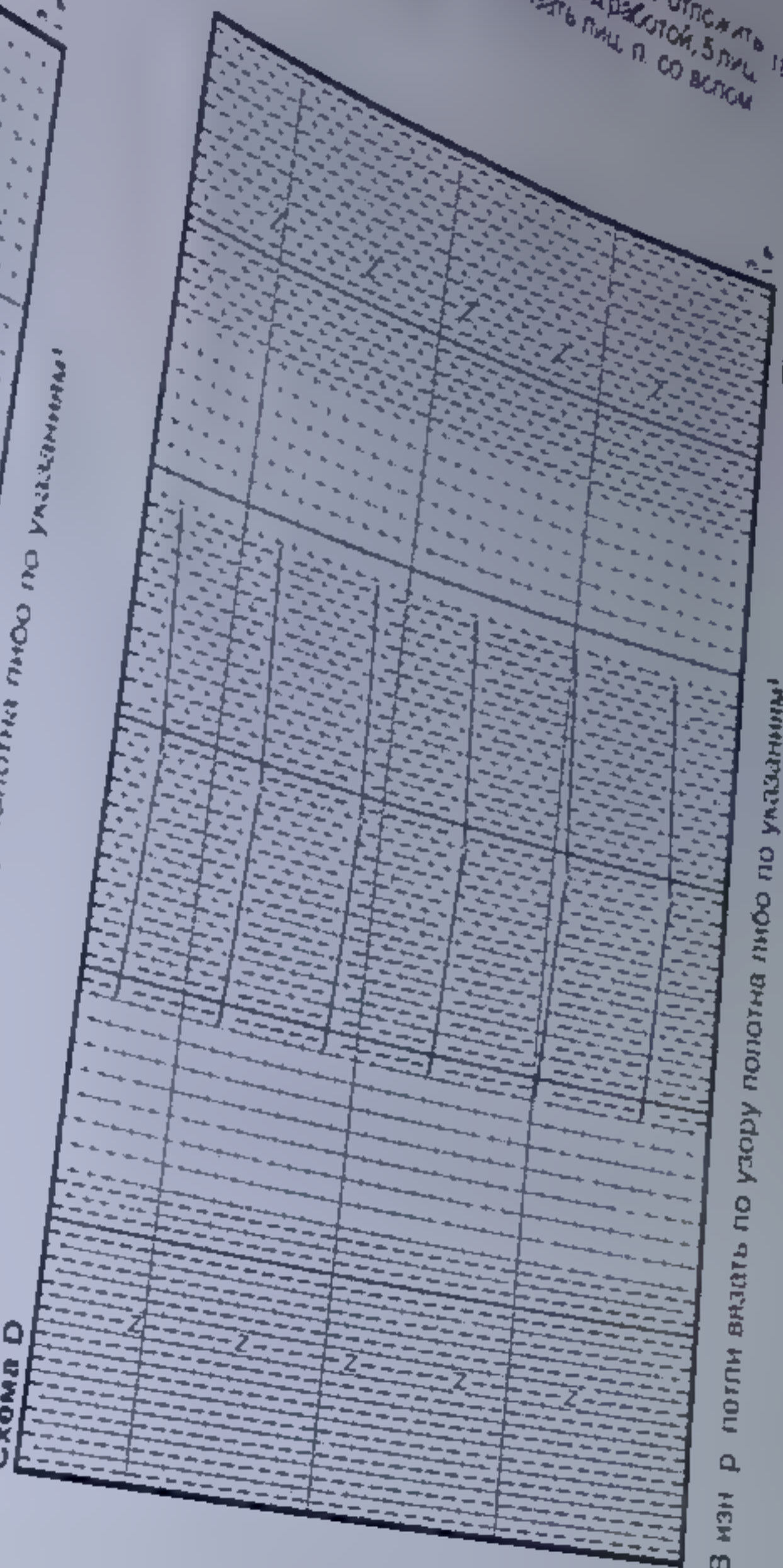
не обозначения:  
н. п.  
д р 1 л. с 1 накидом снаго

Схема А



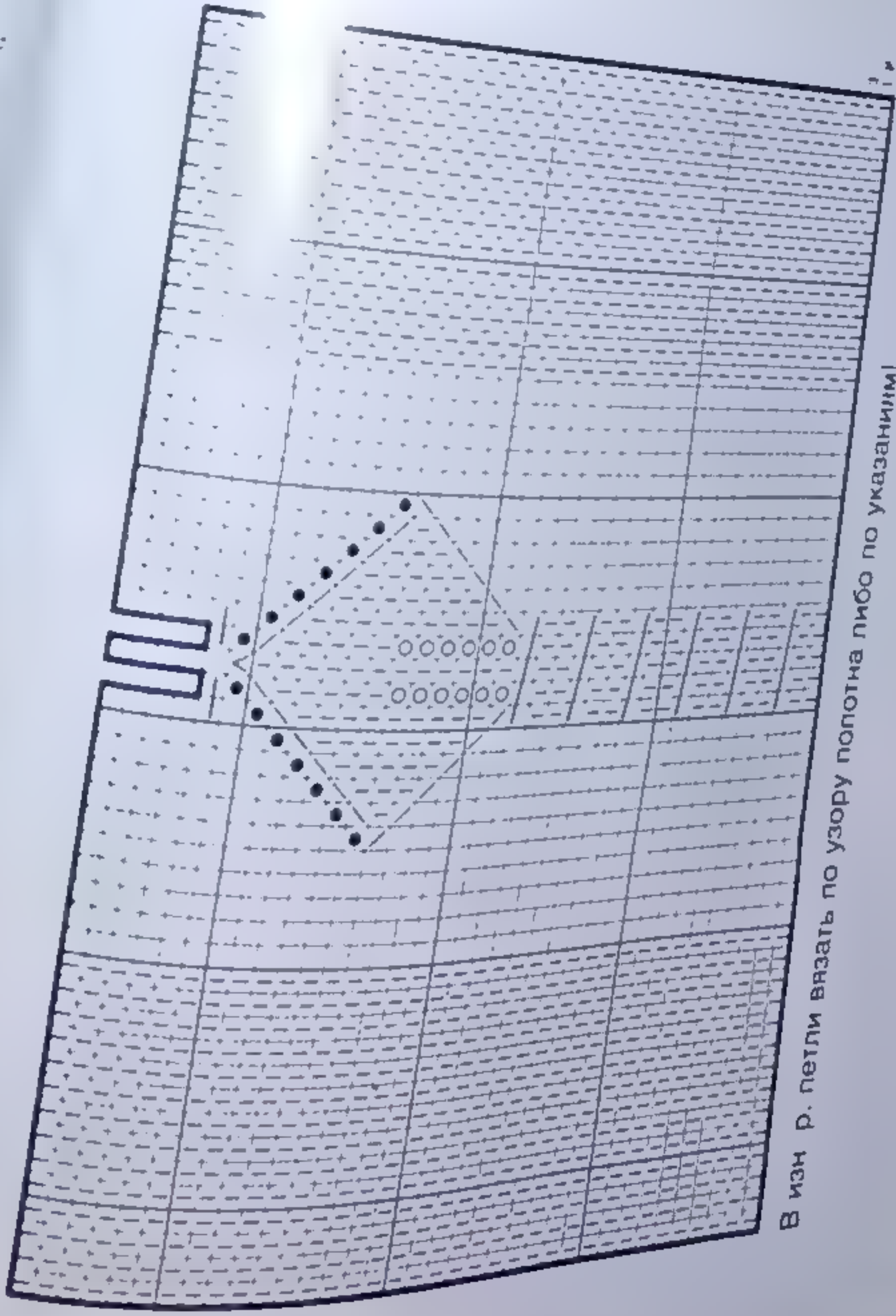
В изм. Р потли видать по узорю полотнища пидо по узаконены

**CXOMR D**



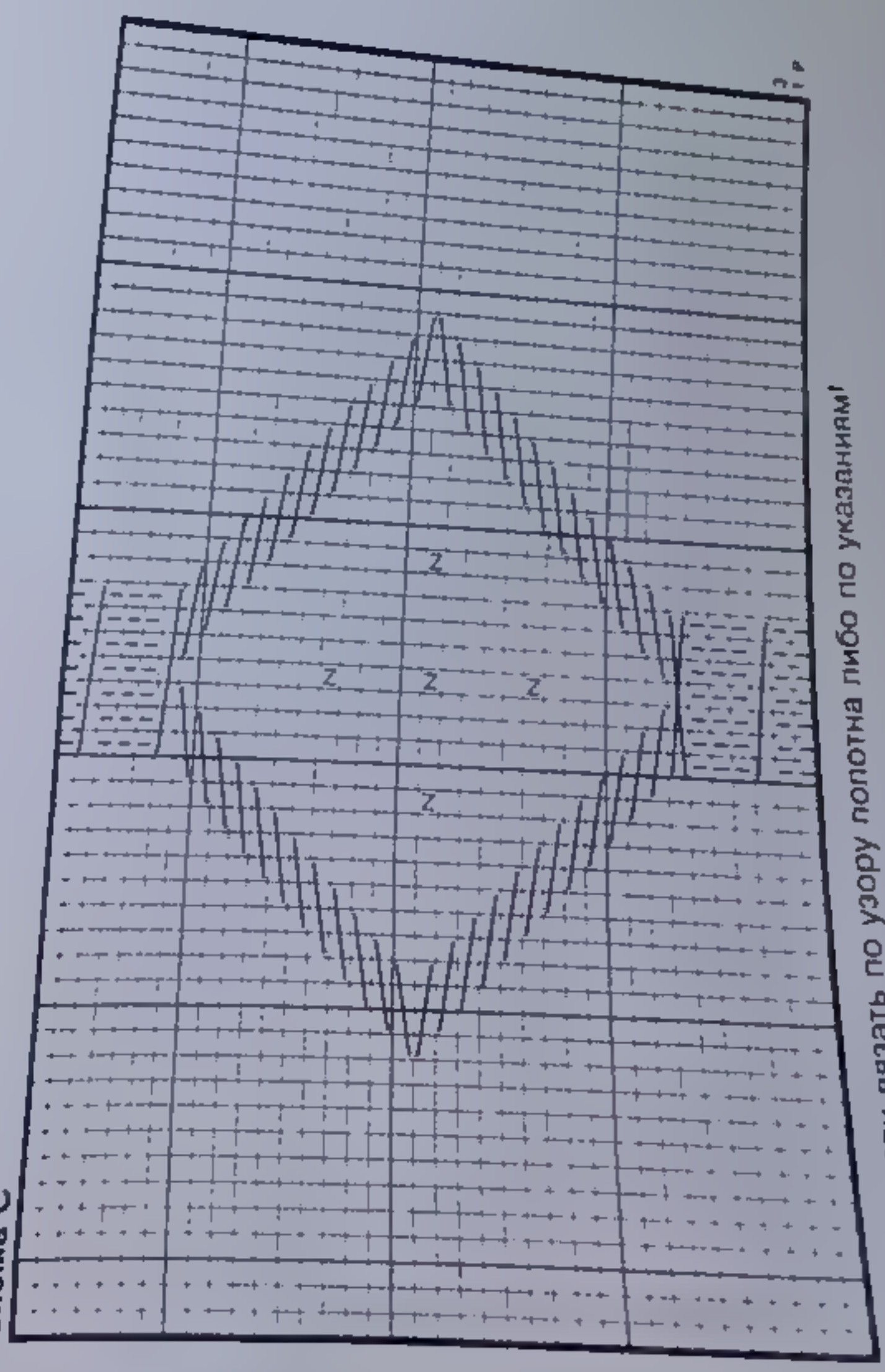
В изр. р. могут входить по узору полотно либо по указанным:

Схема В



Визн р. петли вязать по узору полотна либо по указаним

Схема С



В изм Р петли вязать по узору полотна либо по указаниям



## МОДЕЛЬ 11

Размер 40/42 (44/46)

Отличающиеся данные для размеров 44/46 приведены в скобках. Одно число относится ко всем размерам.

Вам потребуется: 700 (800) г пряжи телесного цвета (100% овечьей шерсти; 145 г/50 м). Спицы № 3 и 3,5. Короткие круговые спицы № 3.

Техника вязания:

Резинка I: попеременно 1 лиц. п., 1 изн. п.

Резинка II: попеременно 2 лиц. п., 2 изн. п.

Лицевая гладь: в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

Ажурная полоска (на 2 п.): 1 р.: 2 п. провязать вместе лиц., 1 нахид, 2 и 4 р.: 2 изн. п., 3 р.: 1 нахид, 1 п. снять как при лиц. вязании, провязать 1 лиц. п., затем снятую п. протянуть через провязанную. Повторять 1—4 р.

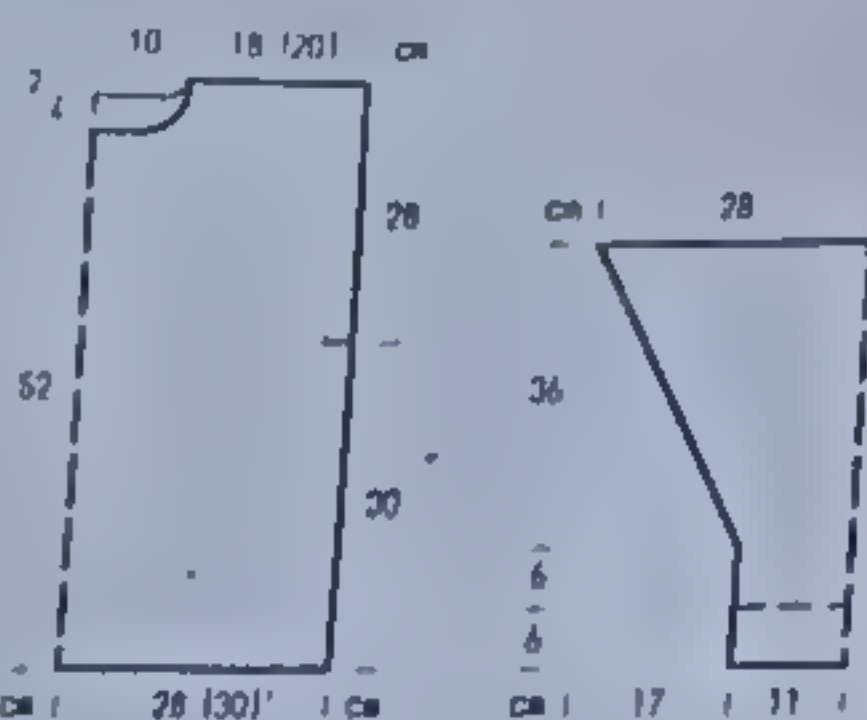
Плотность вязания: 24 п. x 34 р. = 10 см x 10 см

Перед: на спицы № 3 набрать 140 (155) п. и провязать 6 см резинкой II. Далее вязать спицами № 3,5. 24 (27) п. лиц. глади, \* 2 п. ажурной полоски, 28 (31) п. лиц. глади, начиная от \*, повторить 3 раза, 2 п. ажурной полоски, 24 (27) п. лиц. глади. На высоте 57 см от нижнего края детали закрыть для выреза горловины средние 14 (15) п. и обе стороны закончить раздельно, при этом для закругления выреза закрыть в каждом 2-м р. 1 раз по 5 п., 1 раз по 4 п., 3 раза по 2 п. и 2 раза по 1 п. На высоте выреза 9 см закрыть оставшиеся 46 (53) п. плеч.

Спинка: вязать как перед, но средние 36 (37) п. выреза горловины закрыть на высоте 64 см от нижнего края и с обеих сторон выреза закрыть в каждом 2-м р. 1 раз по 4 п. и 1 раз по 2 п. Затем закрыть оставшиеся 46 (53) п. плеч.

Рукава: на спицы № 3 набрать 46 (48) п. и провязать 5 см резинкой II, при этом в последнем изн. р. равномерно прибавить 42 (41) п. = 88 (89) п. Далее вязать спицами № 3,5. 28 (27) п. лиц. глади, 2 п. ажурной полоски, 28 (31) п. лиц. глади. Для скосов рукавов с обеих сторон прибавить попеременно в каждом 4-м и след. за ним 6-м р. 26 раз по 1 п., прибавляемые п. вводить в узор = 140 (141) п. На высоте детали 45 см петли закрыть.

Сборка: выполнить швы, вшить рукава. Для воротника "хомут" по краю выреза на круговые спицы поднять 110 п. и вязать резинкой I. На высоте воротника 5 см удвоить число п. и продолжить вязание резинкой II. На высоте воротника 28 см петли закрыть.



## МОДЕЛЬ 12

Размер 40/42 (44/46)

Отличающиеся данные для размеров 44/46 приведены в скобках. Одно число относится ко всем размерам.

Вам потребуется: 500 (550) г пряжи светло-коричневого цвета и 450 (500) г неокрашенной пряжи (100% овечьей шерсти; 125 м/50 г). Спицы № 3 и 4.

Техника вязания:

Резинка для планки: попеременно 1 лиц. п., 1 изн. п.

Резинка: 1 р.: попеременно 2 изн. п., 1 лиц. п. След. р.: вязать по узору полотна.

Плотность вязания: 28 п. x 28 р. = 10 см x 10 см. 32 п. переплетения = ок. 7 см в ширину.

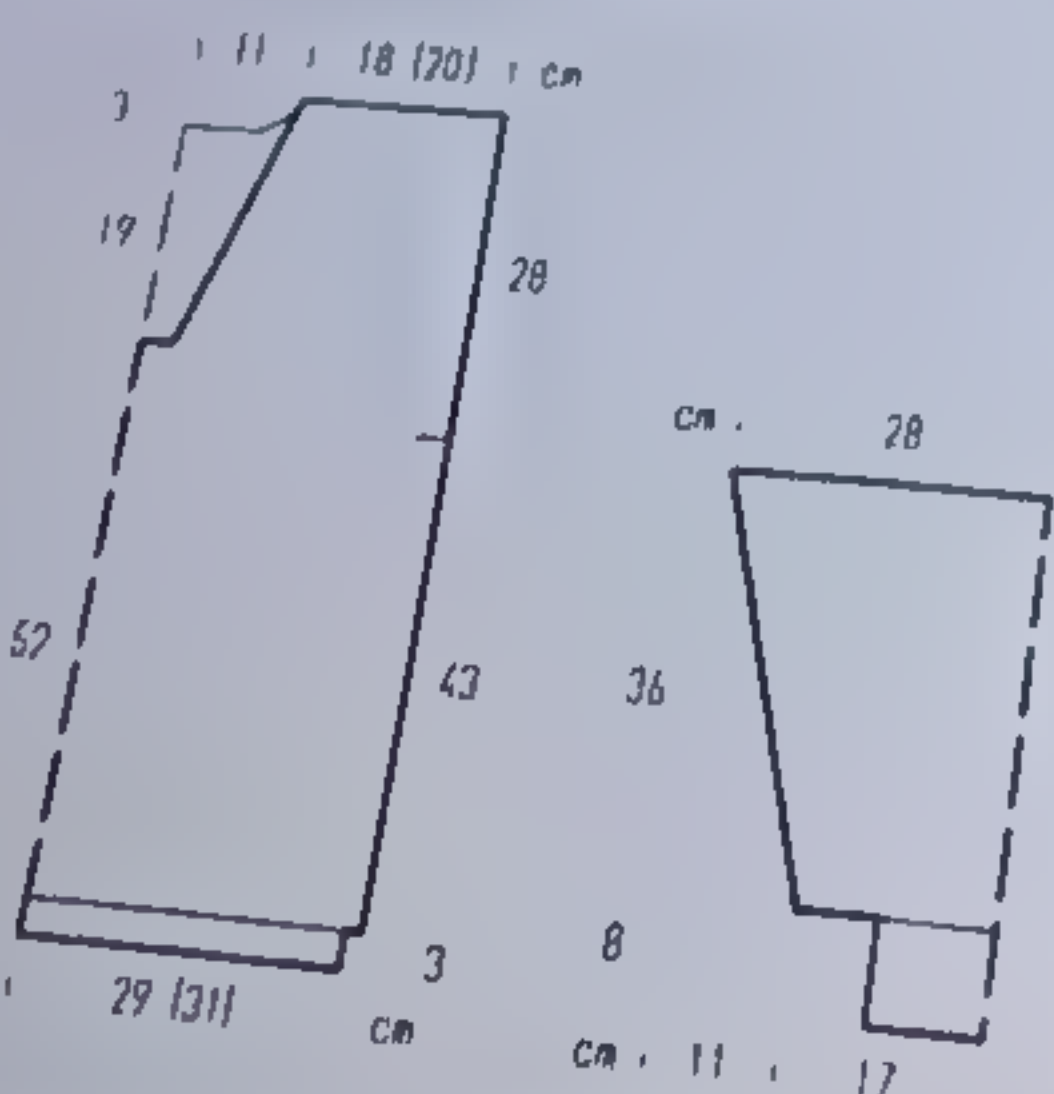
Перед: на спицы № 3 набрать 140 (146) п. светло-коричневой пряжей и провязать 3 см резинкой для планки, при этом в последнем изн. р. равномерно прибавить 34 (40) п. = 174 (186) п. Далее вязать резинку спицами № 4: 71 (77) п. неокрашенной пряжей, 16 п. светло-коричневой, 16 п. неокрашенной (начать 1 лиц. п.), 71 (77) п. светло-коричневой. Работать от отдельных клубков и при смене цвета перекрещивать нити на изн. стороне, чтобы в полотне не возникало отверстий. На высоте 22 р. от планки перекрестить средние 32 п. (= 16 п. отложить на вспом. спицу перед работой, провязать 16 п., затем провязать п. со вспом. спицы). Это переплетение повторить 3 раза с интервалом в 13 см. На высоте 52 см от нижнего края детали отложить на вспом. спицу средние 32 п. и обе стороны закончить раздельно, при этом для скоса выреза по внутреннему рабочему краю закрыть попеременно в каждом 2-м и след. за ним 4-м р. 21 раз по 1 п. На высоте выреза 22 см закрыть оставшиеся 50 (56) п. плеч.

Спинка: на спицы № 3 набрать 140 (146) п. светло-коричневой пряжей и провязать 3 см резинкой для планки,

при этом в последнем изн. р. равномерно прибавить 34 (40) п. = 174 (186) п. Далее вязать спицами № 4 резинкой: 87 (93) п. светло-коричневой пряжей, 87 (93) п. неокрашенной пряжей (начать 1 лиц. п.). На высоте 22 р. от планки перекрестить средние 32 п. и повторить это переплетение 4 раза с интервалом 13 см. На высоте детали 71 см закрыть средние 50 п. для выреза горловины и по обеим сторонам выреза закрыть в каждом 2-м р. 1 раз по 6 п. и 2 раза по 3 п. Затем закрыть оставшиеся 50 (56) п. плеч.

Правый (левый) рукав: на спицы № 3 набрать 54 п. неокрашенной (светло-коричневой) пряжей и провязать 8 см резинкой для планки, при этом в последнем изн. р. равномерно прибавить 41 п. = 95 п. Далее вязать спицами № 4 резинку, при этом для скосов рукавов с обеих сторон прибавить 32 раза по 1 п. попеременно в каждом 2-м и след. за ним 4-м р. = 159 п. На высоте детали 44 см закрыть все п.

Сборка: для планки выреза перенести на спицы № 4 отложенные на вспом. спицу 16 п., добавить 1 п. (для шва) и вязать резинку соответствующего цвета. На высоте планки ок. 38 см закрыть п. Выполнить плечевые швы. Пришить планку (горловину спинки присборить), выполнить задний шов планки. Вшить рукава, выполнить боковые швы и швы рукавов.



## МОДЕЛЬ 13

Размер 38/40 (42/44)

Отличающиеся данные для размеров 42/44 приведены в скобках. Одно число относится ко всем размерам.

Вам потребуется: по 450 (500) г неокрашенной пряжи и пряжи бежевого цвета (100% овечьей шерсти; 125 м/50 г). Спицы № 4. Круговые спицы № 4.

Техника вязания:

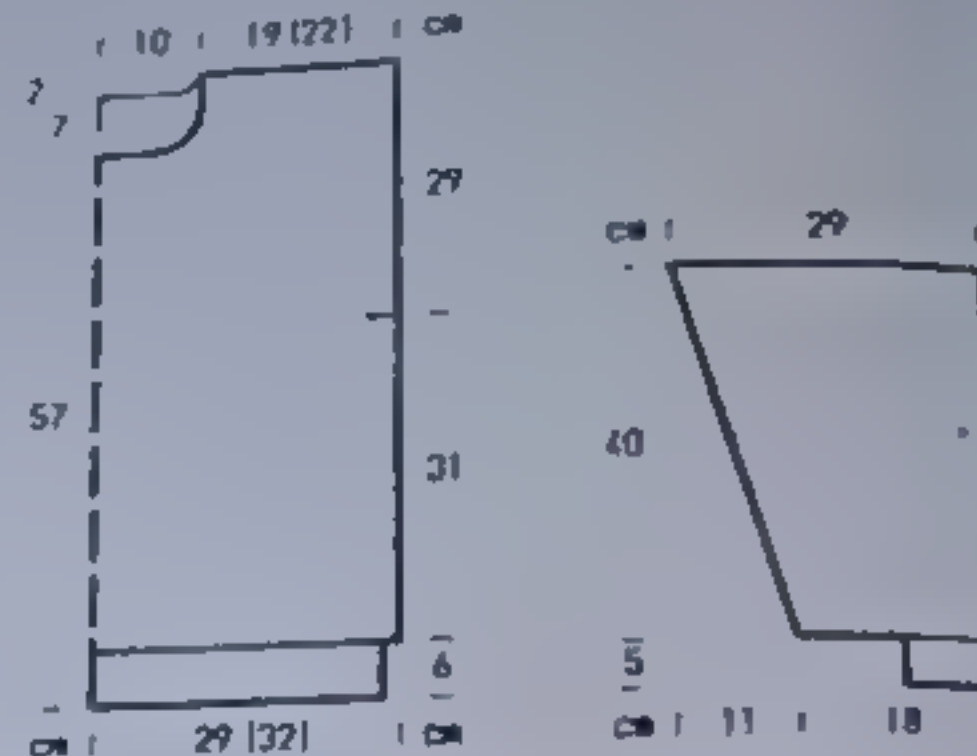
Изнаночная платочная вязка: лиц. и изн. р. — изн. п., при вязании по кругу попеременно 1 р. лиц. п., 1 р. изн. п.

Чередование полосок: изн. платочная вязка: попеременно 2 р. бежевой, 2 р. неокрашенной пряжей.

Плотность вязания: 20 п. x 38 р. = 10 см x 10 см. Перед: набрать 116 (124) п. бежевой пряжей и вязать чередующиеся полоски. На высоте 52 см от нижнего края детали закрыть средние 20 п. для выреза горловины и обе стороны закончить раздельно, при этом для закругления выреза закрыть в каждом 2-м р. 1 раз по 3 п., 2 раза по 2 п. и 3 раза по 1 п. На высоте выреза 6 см закрыть оставшиеся 38 (42) п. плеч.

Спинка: вязать как перед, но средние 28 п. выреза горловины закрыть на высоте 56 см от нижнего края детали. С обеих сторон выреза в каждом 2-м

р. закрыть 1 раз по 3 п., 1 раз по 2 п. и 1 раз по 1 п. На высоте выреза 2 см закрыть оставшиеся 38 (42) п. плеч. Рукава: набрать 48 п. бежевой нитью и провязать 26 р. чередующихся полосок, затем для линии сгиба провязать 1 лиц. п., 1 изн. п. и 1 изн. п., затем продолжать вязать полоски. На высоте детали 12 см прибавить для скосов рукавов с обеих сторон 34 раза по 1 п. в каждом 4-м р. = 116 п. На высоте 48 см от нижнего края детали петли закрыть плечевые швы. Сборка: выполнить "хомут" по краю выреза воротника. На высоте 24 см петли закрыть воротника. Выполнить боковые швы и швы рукавов, при этом нижняя часть шва рукава для отворота на высоту ок. 3 см выше линии сгиба должна находиться на лиц. стороне.



## МОДЕЛЬ 14

Размер 40/42

Вам потребуется: 400 г пряжи черного цвета (100% полиакрила; 55 м/50 г); 20 г золотого люрекса (60% искусственного шелка, 40% металлизированного полиэстера; 150 м/20 г). Спицы № 4,5—5 и крючок № 4, 6 пуговиц.

Техника вязания:

Лицевая гладь: в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

Орнаментальная вышивка: вышить по счетным схемам тройной нитью люрекса цепным швом.

Плотность вязания: 11 п. x 21 р. = 10 см x 10 см.

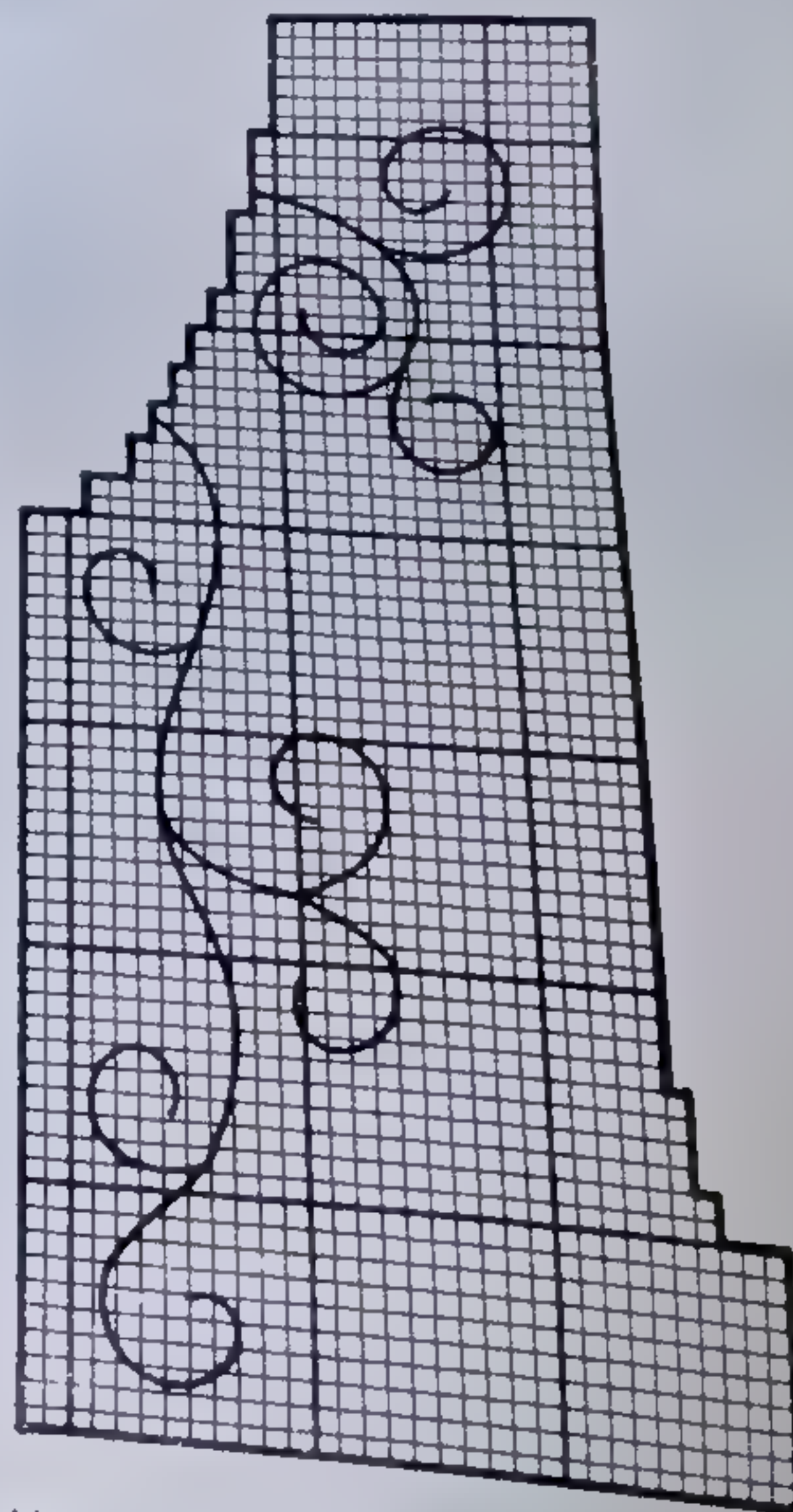
Левая полочка: набрать 3 п. черной пряжей и вязать лиц. гладью, при этом для острого уголка конца с обеих сторон в каждом 2-м р. попеременно прибавлять 1 раз по 1 п. и 1 раз по 2 п. (т. е. дополнительно набрать) до тех пор, пока на спице не окажется 35 п. Затем для бокового скоса по правому рабочему краю в каждом 20-м р. убавить 3 раза по 1 п. = 32 п. = высота ок. 38 см от нижнего края. Затем закончить деталь по счетной схеме А.

Правая полочка: вязать симметрично левой и после окончания острого уголка конца по правому, прямому краю выполнить 6 отверстий для пуговиц (= каждый раз после кром. п. и 1 лиц. п. выполнить нахид, след. 2 п. провязать вместе), 1-е отверстие в 3-м р., след. попеременно через 17 или 19 р.

Спинка: набрать 70 п. черным цветом и вязать лиц. гладью, при этом с обеих сторон для боковых скосов в каждом 20-м р. убавить 3 раза по 1 п. = 64 п. = высота ок. 28 см от нижнего края. Затем деталь закончить по счетной схеме В.

Сборка: левую полочку вышить по схеме А, правую — в зеркальном изображении, спинку вышить по сх. В. Выполнить швы. Обвязать крючком края пройм и выреза, нижние и передние края черной пряжей 1 р. ст. б/н. Пришить пуговицы.

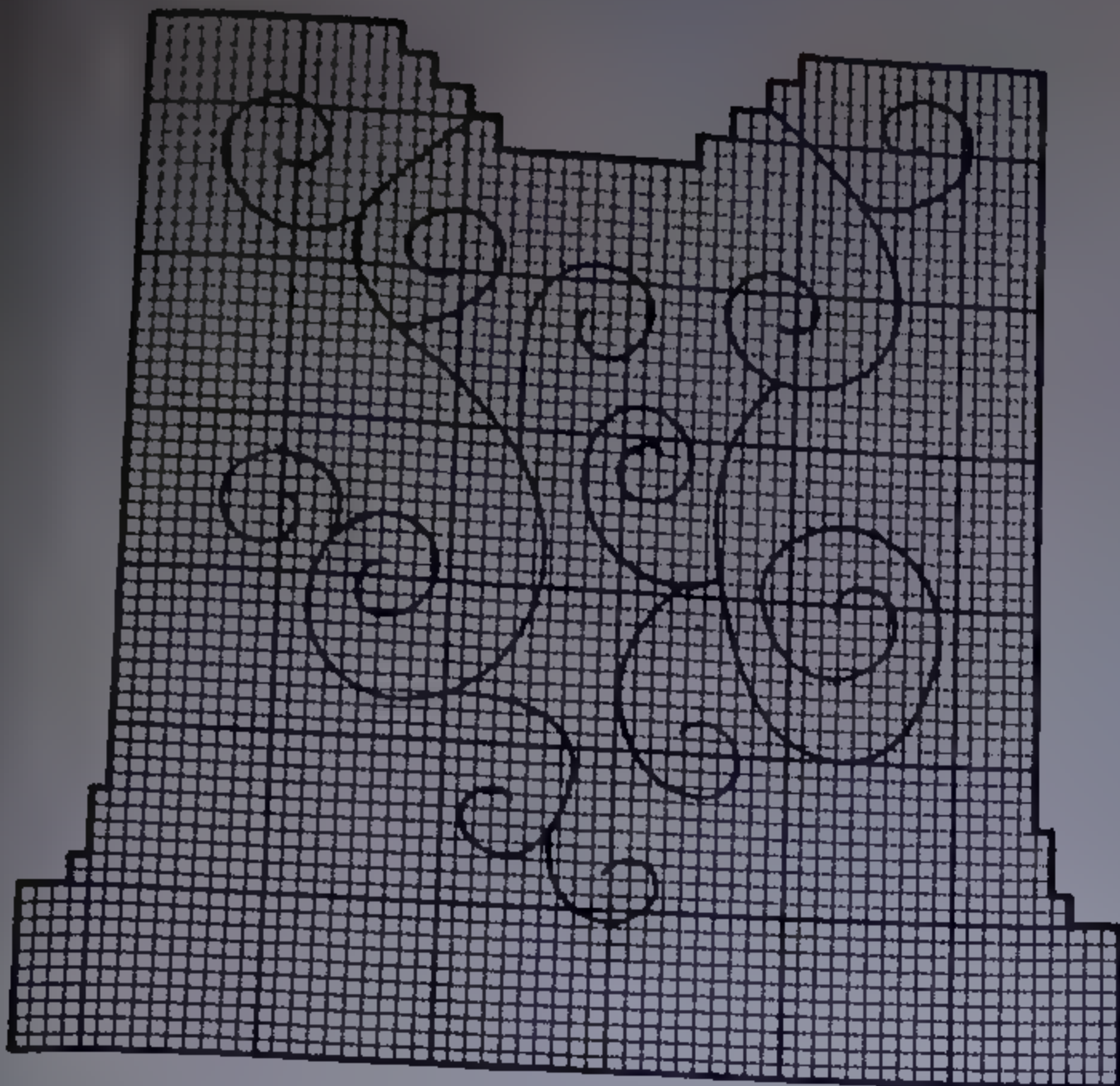
Схема А



На схеме приводятся лиц и изн р



Схема В



На схеме приводятся лиц. и изн. р.

Схема левой полочки

## МОДЕЛЬ 15

Размер 38/40

Вам потребуется: 350 г пряжи черного цвета (100% полиакрила; 55 м/50 г); 20 г золотого с черным люрекса (60% искусственного шелка, 40% металлизированного полиэстера; 150 м/20 г). Спицы № 4,5 — 5 и крючок № 4, 5 пуговицы.

**Техника вязания:**

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

**Орнаментальная вышивка:** вышить по счетной схеме тройной нитью люрекса цепным швом.

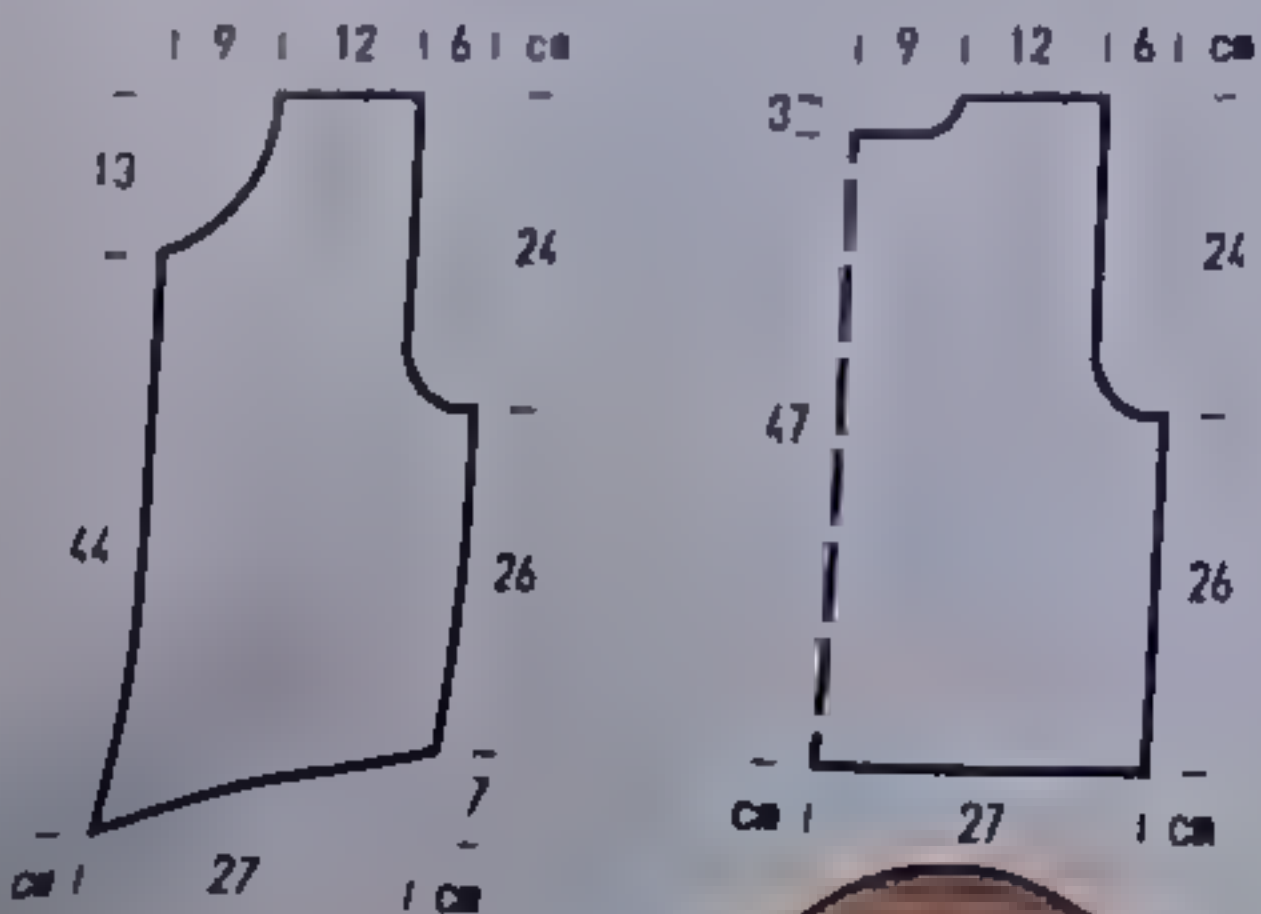
**Плотность вязания:** 11 п. х 21 р. = 10 см х 10 см.

**Левая полочка:** набрать 4 п. черной пряжей и закончить деталь по счетной схеме.

**Правая полочка:** вязать симметрично левой.

**Спинка:** набрать 62 п. черной пряжей и вязать лиц. гладью. На высоте 26 п. от нижнего края с обеих сторон от проймы вязать как показано на сх. для переда = 50 п. На высоте 47 см от нижнего края для выреза горловины закрыть средние 10 п. и обе стороны закончить раздельно, при этом для закругления выреза в каждом 2-м р. закрыть 1 раз по 3 п. и 1 раз по 2 п. На высоте выреза 3 см закрыть оставшиеся 15 п. плеч.

**Сборка:** по счетной схеме вышить



На сх. приводятся лиц. и изн. р.

левую полочку, правую полочку вышить симметрично. Выполнить плечевые и боковые швы. Край проймы, нижние и передние края, а также края выреза обвязать крючком черной пряжей 1 р. ст. б/н, при этом по пря-

мому краю правой полочки выполнить 5 воздушных петель на равном расстоянии друг от друга в качестве петель для пуговиц (= провязать 2 возд. п.). На левую полочку пришить пуговицы.

## МОДЕЛЬ 16

Размер 38/40

Вам потребуется: 400 г шенильной пряжи черного цвета и по 50 г шенильной пряжи кукурузного и коричневого цвета, остатки или по 50 г бежевого цвета и цвета красного винограда (97% полиакрила, 3% полиамида; 100 м/50 г); 25 г золотого люрекса (80% вискозы, 20% искусственных волокон; 95 м/25 г). Спицы № 3,5 — 4 и крючок № 3,5, 4 пуговицы.

**Техника вязания:**

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

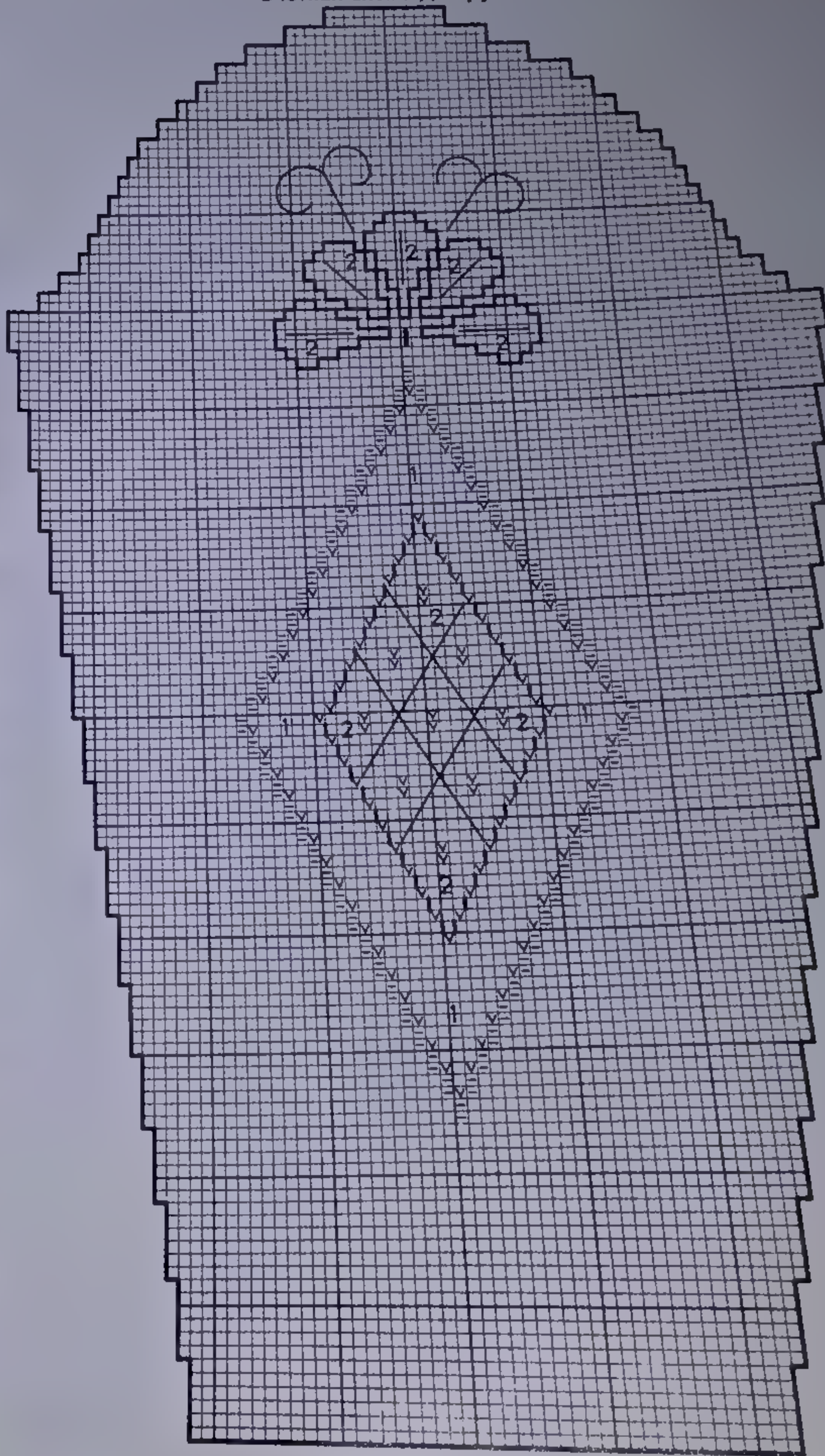
**Мотив на рукавах:** вязать лиц. гладью по счетной схеме, при этом работать от отдельных клубков и при-



**Условные обозначения:**

- = черный цвет
- = бежевый цвет
- V = золотой люрекс, стежок "петля"
- 1 = кукурузный цвет
- 2 = цвет корицы
- = стежок рококо, кукурузный цвет

Счетная схема для рукава



На сх. приводятся лиц. и изн. р.



...иногда перекрещивать нити клубочком, чтобы на полотне не образовывалось отверстие. Мотивы рисунка вышить стебельчатым швом красного винограда.

**Плотность вязания:** 16 п. x 25 р. = 10 см x 10 см.

**Левая полочка:** набрать 45 п. черной пряжей и вязать лиц. гладью. На высоте 36 см от нижнего края закрыть для проймы по правому рабочему краю 1 раз по 3 п. 2 раза по 2 п. и 2 раза по 1 п. в каждом 2-м р., затем 1 п. в след. 4-м р. = 35 п. На высоте 46 см от нижнего края по левому рабочему краю для V-образного выреза в 1-м р. и еще 13 раз в каждом след. за ним 2-м р. убавить оставшиеся 21 п. плеч.

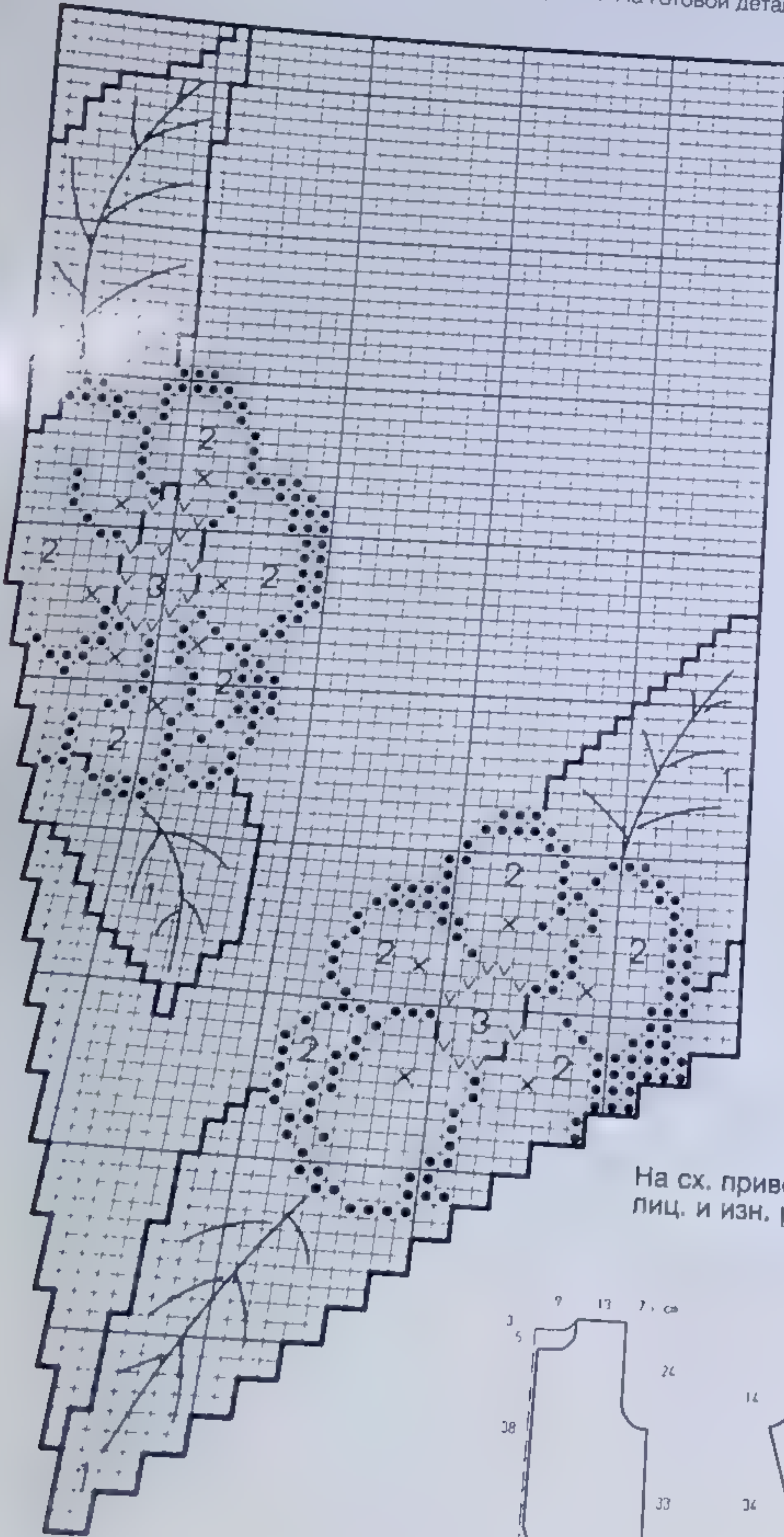
**Правая полочка:** вязать симметрично левой.

## МОДЕЛЬ 17

Размер 42/44

**Вам потребуется:** 400 г пряжи черного цвета, по 50 г ярко-розового и зеленого, остатки или по 50 г пряжи лилового, желтого и светло-зеленого цвета (97% полиакрила, 3% полиамида; 100 м/50 г); остатки золотого

Схема



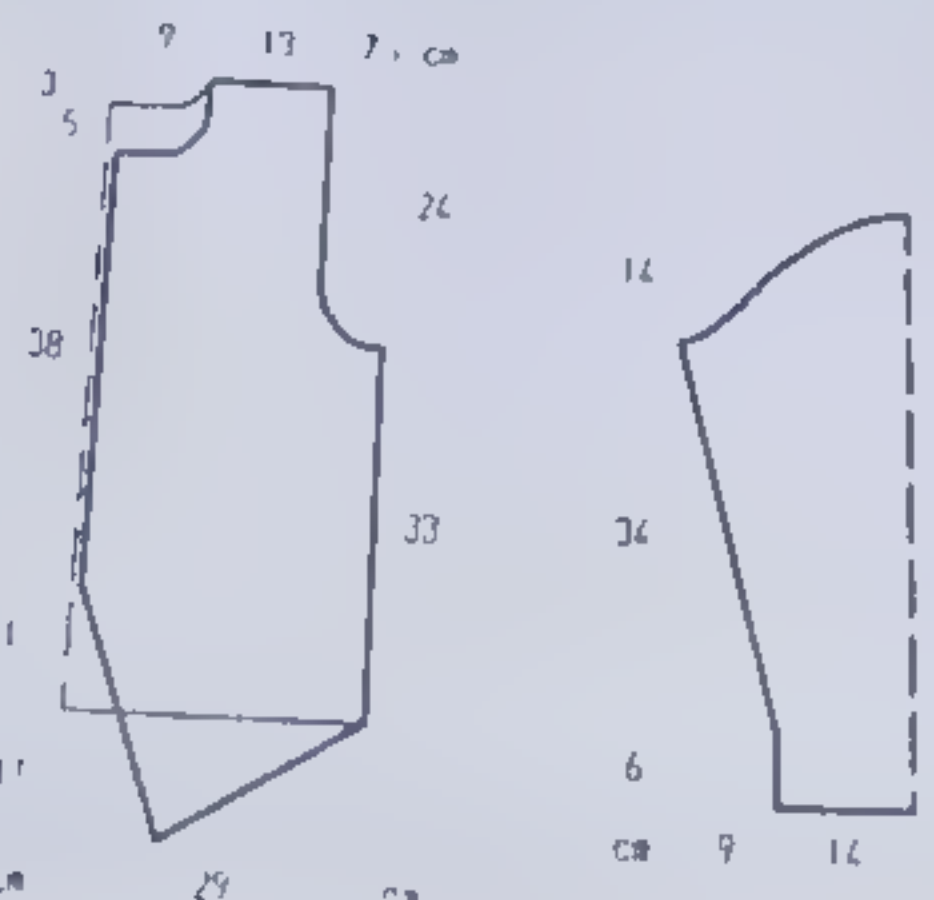
X = светло-зеленый цвет, цвет, стержок "узелком"

• = лиловый цвет, цвет, стержок "петля"

1 = зеленый цвет, 2 = ярко-розовый цвет, 3 = желтый цвет

Условные обозначения: □ = черный цвет

На сх. приводятся лиц. и изн. р.!



**Спинка:** набрать 93 п. черной пряжей и вязать лиц. гладью. На высоте 36 см от нижнего края с обеих сторон вышить проймы как на полочках = 73 п. На высоте 56 см от нижнего края закрыть для выреза горловины средне, при этом для закругления выреза закрыть в каждом 2-м р. 1 раз по 3 п. и 2 раза по 2 п. На высоте выреза 3 см закрыть оставшиеся 21 п. плеч.

**Рукава:** набрать 45 п. черной пряжей и закончить деталь по счетной схеме лиц. гладью.

**Сборка:** выполнить швы, вшить рукава. Все края обвязать крючком черной пряжей 1 р. ст. б/н, при этом вдоль прямого края правой полочки равномерно вывязать 4 отверстия для пуговиц (= пропустить 1 п., провязав над ней 2 возд. п.). Края, обвязанные крючком, обшить цепным швом золотым люрексом, см. также фото.

**люрекса. Спицы № 3,5—4 и крючок № 3,5. 10 пуговиц.**

**Техника вязания:**

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

**Цветы:** вязать лиц. гладью по счетной схеме, при этом работать от отдельных клубков и при смене цвета перекрещивать нити клубков на изн. стороне, чтобы на полотне не образовывалось отверстие. На готовой детали отдельные

п. и мотивы вышить золотым люрексом, линии вышить стебельчатым швом светло-зеленой пряжей.

**Плотность вязания:** 16 п. x 25 р. = 10 см x 10 см.

**Левая полочка:** набрать 2 п. зеленой пряжей и вязать лиц. гладью по счетной схеме. По окончании схемы продолжить вязание черной пряжей. На высоте 44 см от нижнего края детали по правому рабочему краю для проймы закрыть в каждом 2-м р. 1 раз по 3 п., 3 раза по 2 п. и 1 раз по 1 п. и затем в 4-м р. еще 1 раз по 1 п. = 37 п. На высоте 60 см от нижнего края детали по левому рабочему краю закрыть для выреза горловины в каждом 2-м р. 1 раз по 5 п., 1 раз по 3 п., 1 раз по 2 п. и 4 раза по 1 п. и затем в 4-м р. еще по 1 п. На высоте выреза 8 см закрыть оставшиеся 22 п. плеч.

**Правая полочка:** вязать симметрично левой.

**Спинка:** набрать 97 п. черной пряжей и вязать лиц. гладью. На высоте 33 см от нижнего края детали с обеих сторон выполнить проймы как на полочках =

## МОДЕЛЬ 18

Шалка и шарф

**Вам потребуется:** 300 г пряжи бежевого цвета (80% овечьей шерсти, 20% альпака; 166 м/100 г). Спицы № 5 и 5 коротких спиц для вязания по кругу (или круговые спицы) № 5. Ок. 70 деревянных бусин диам. 1,5 см.

**Техника вязания:**

**Основной узор для шалки:** вязать по кругу попеременно 3 изн. п. и 1 лиц. п.

**Основной узор для шарфа:** лиц. р.: 1 лиц. п., \* 3 изн. п., 1 лиц. п., повторять, начиная от \*. Изн. р.: петли вязать по узору полотна.

**Плотность вязания:** 19 п. x 23 р. или кр. = 10 см x 10 см.

**Шалка:** на короткие спицы набрать 104 п. Петли распределить на 4 спицы

и вязать по кругу основной узор. На высоте 11 см от начального р. в каждом рубчике изн. петлю 2-ю и 3-ю п. провязывать вместе изн. Провязать 5 р., затем в каждом рубчике изн. петлю по 2 п. провязать вместе изн. Провязать 9 р., затем провязать вместе по 2 п. лиц. После 3 р. опять провязать вместе по 2 п. лиц., провязать 2 р. и затем еще раз провязать вместе лиц. по 2 п. Оставшиеся п. стянуть рабочей нитью и сшить.

**Шарф:** набрать 201 п. и вязать основной узор. На высоте 32 см от начального р. петли закрыть, при этом среднюю п. каждого рубчика изн. п. спустить и предыдущую п. вытянуть на высоту ок. 2 см. Спущенные п. распустить до начального р. На узкие стороны прикрепить бахрому длиной ок. 12 см. Затем попеременно связать кисти бахромы узлами, нанизав на кисти деревянные бусинки как показано на фотографии.

**Сборка:** выполнить швы, вшить рукава. Края рукавов, нижние и передние края, а также края выреза обвязать крючком черной пряжей 1 р. ст. б/н, при этом по прямому краю правой полочки равномерно вывязать 10 возд. п. в качестве петель для пуговиц (= 3 возд. п.). На левую полочку пришить пуговицы.

## МОДЕЛЬ 19

Размер 38/40

**Вам потребуется:** 13 мотков тесьмы из искусственной кожи коричневого цвета (100% вискозы; по 30 м каждый моток). Крючок № 3 и ок. 200 деревянных бусин внешним диам. ок. 1 см, внутренним ок. 0,4 см.

**Техника вязания:**

**Сеточка:** вязать по сх. А.

**Убавления для выреза:** выполнить по сх. В.

**Плотность вязания:** 6 раппортов = 10 см в ширину, 11 р. = 10 см в высоту.

**Перед:** набрать 101 возд. п. и 2 п. для поворота и далее вязать сеточку, для чего повторять раппорт между стрелками. На высоте 14 см от нижнего края детали с обеих сторон для проймы убавить по 2 раппорта = 2 дужки (= начать с соед. ст., в конце р. не довязывать). На высоте 26 см от нижнего края начать V-образный вырез по сх. В и обе стороны закончить раздельно, при этом для убавления повторить 4—9 р. На высоте выреза 16 см деталь закончить.

**Спинка:** вязать как перед, но без V-образного выреза, т. е. на высоте 42 см от нижнего края закончить деталь.

**Сборка:** выполнить плечевые и боковые швы. Края V-образного выреза и проймы обвязать 1 р. ст. б/н, не стягивая края, при этом попеременно 1 ст. б/н провязывать в край, крючком протягивая нить через бусину, вытянуть 1 накид и провязать его. По ниж-

нему краю равномерно прикрепить бахрому из 2-х нитей, в каждую продеть ок. 7 бусин и нить завязать узлом.

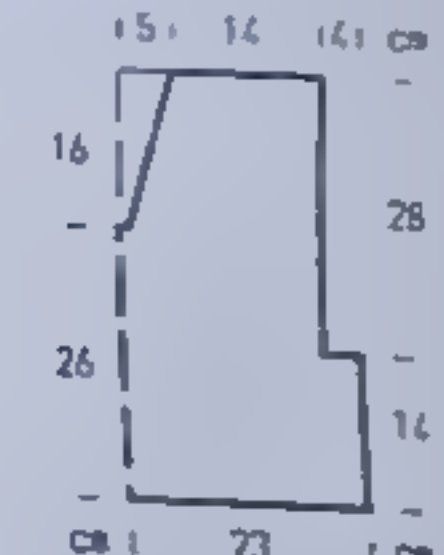
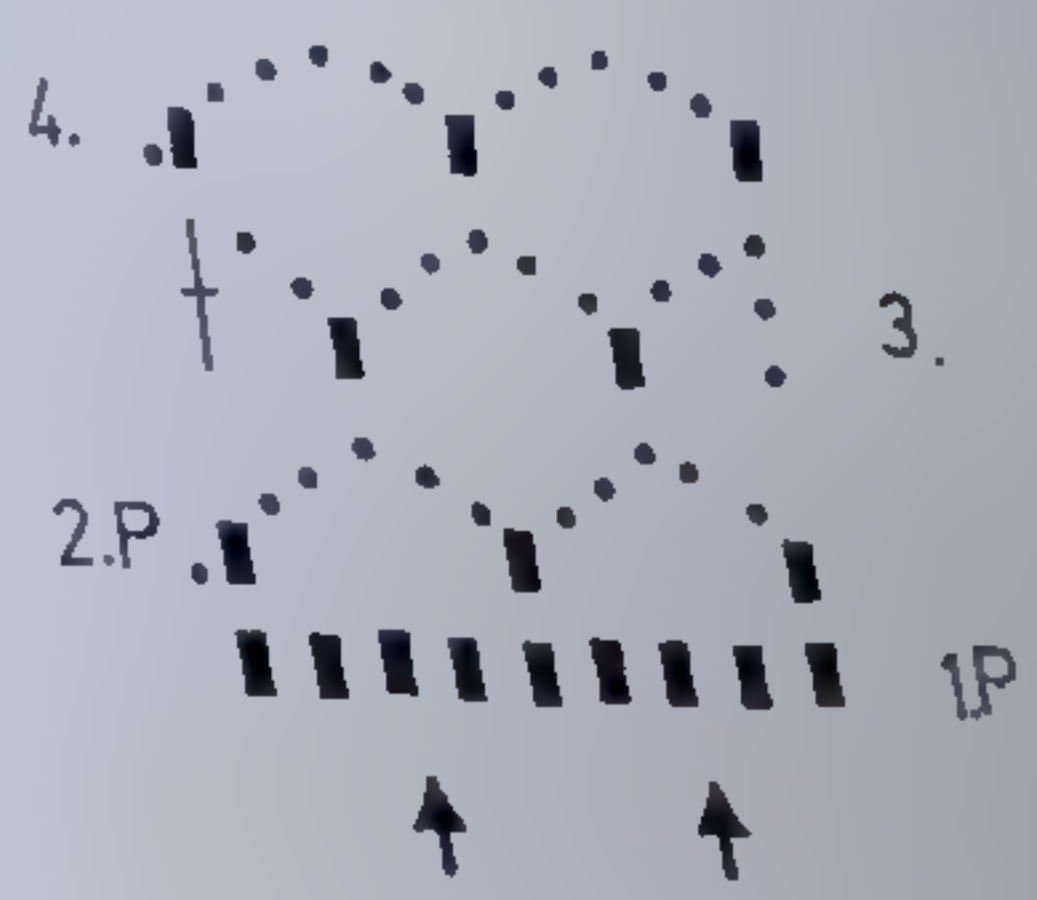


Схема А

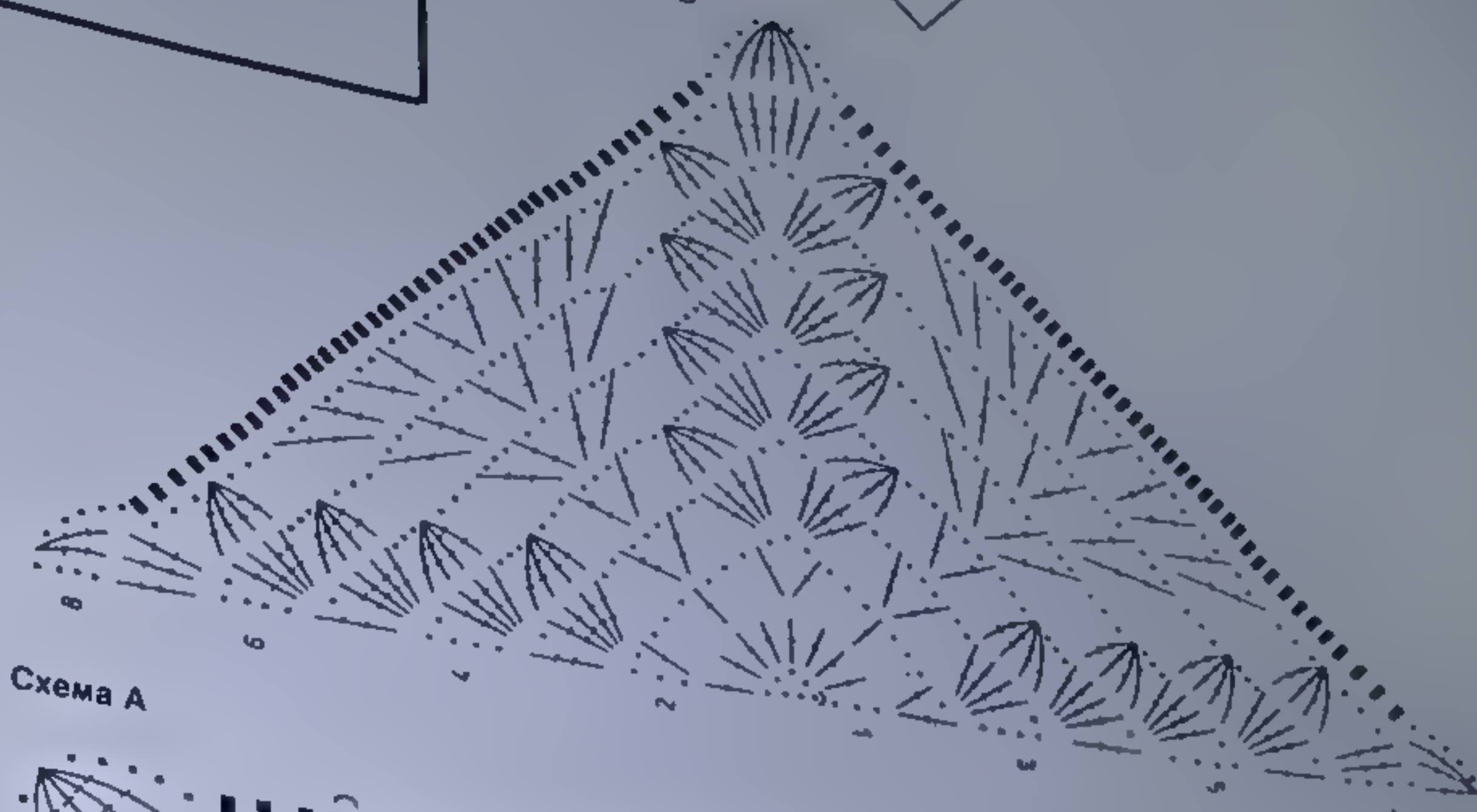
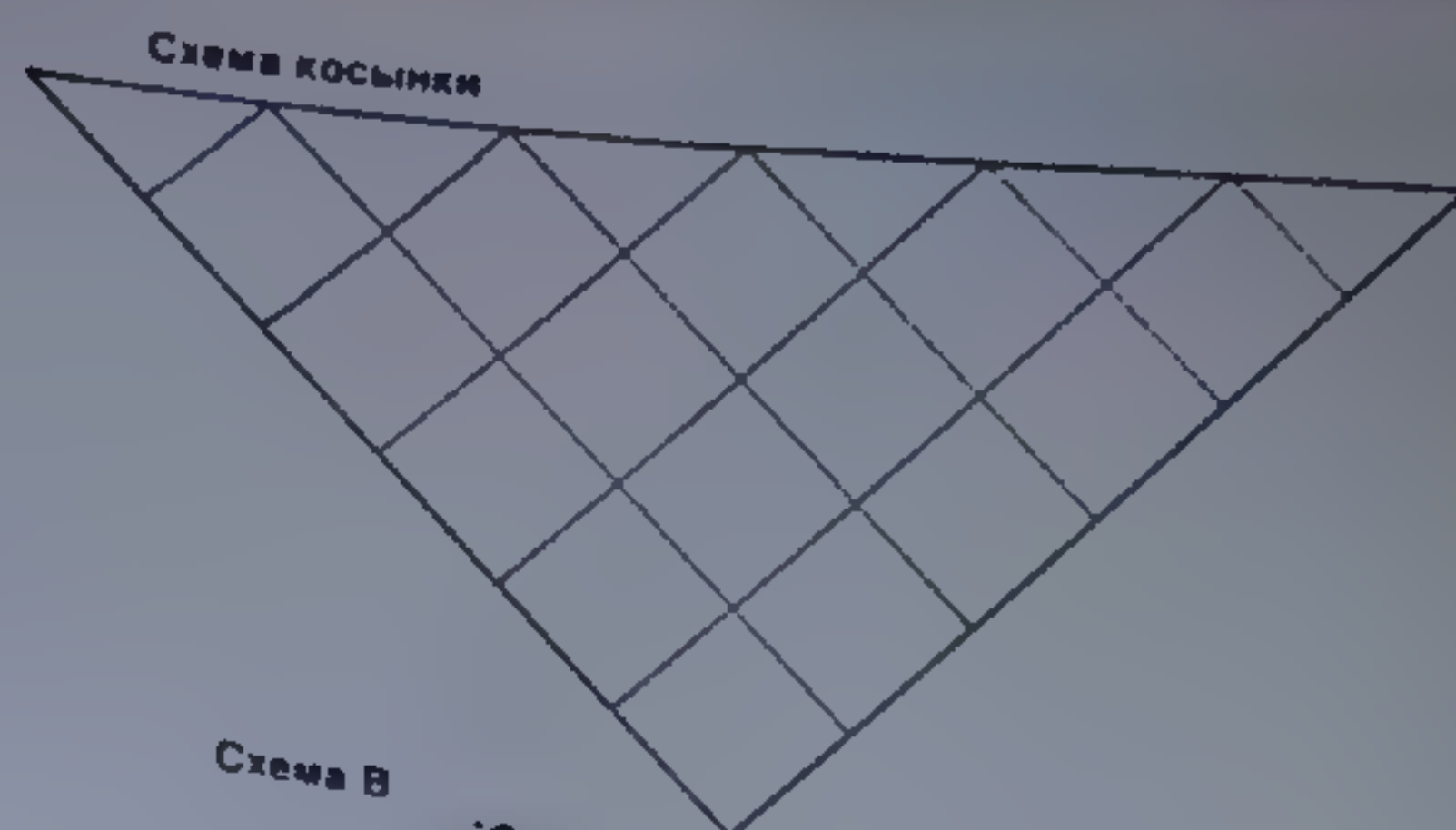
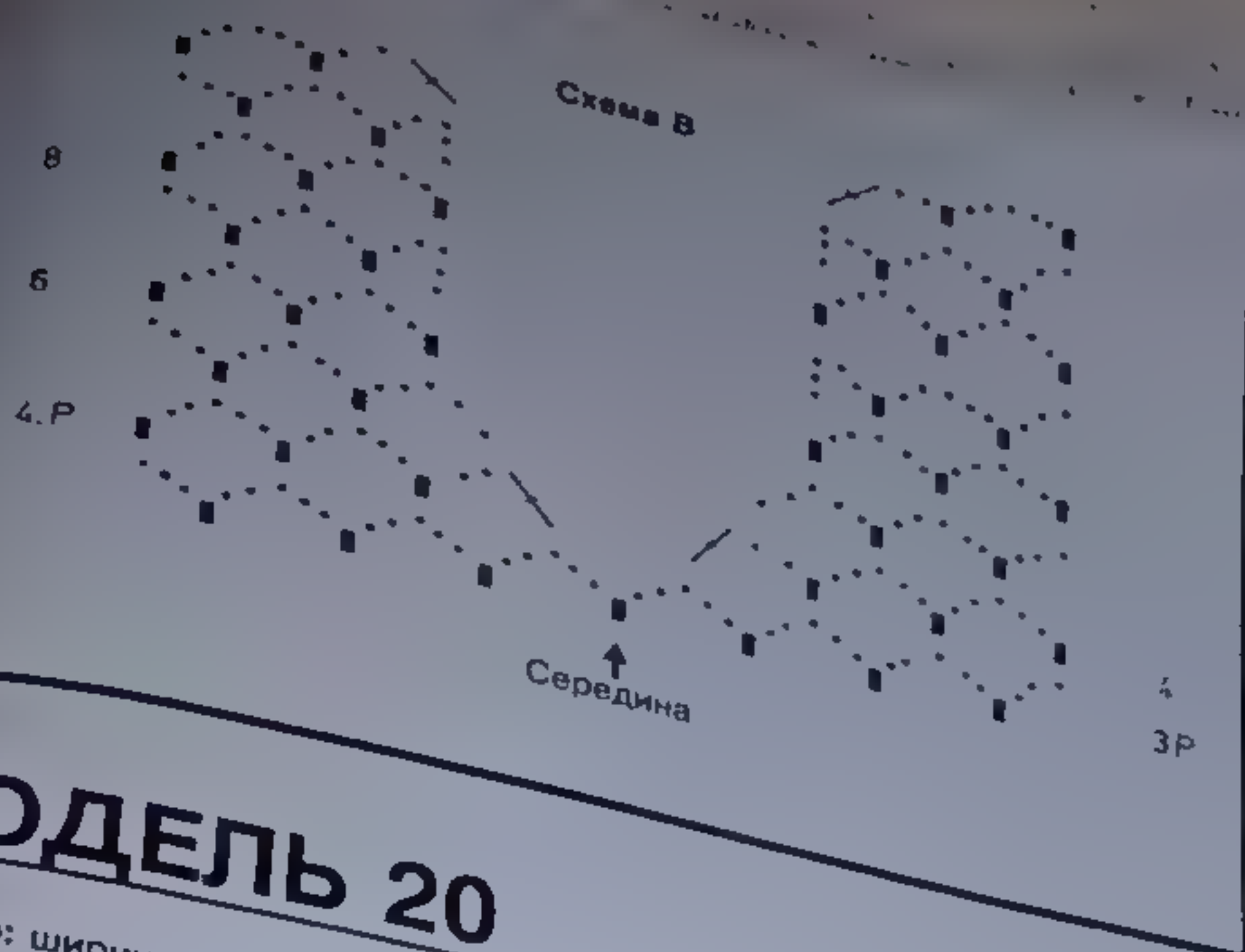
**Условные обозначения:**  
 1 = 1 ст. б/н  
 • = 1 возд. п.  
 † = 1 ст. с 1 н.



Повторять 3-й и 4-й р.!



ежить  
про-  
уз-



**МОДЕЛЬ 20**  
Размер: шир

Размер: ширина по верху = 240 см.  
длина до кружев без бахромы = 120 см.

**Вам потребуется:** 700 г пряжи бежевого цвета (40% шерсти, 32% акрила, 15% полиамида, 10% альпака, 3% вискозы; 126 м/50 г). Крючок № 4

Техника вязания:  
Квадратный

**Квадратный мотив:** вязать по сх. А. Начать из центра 8 возд. п. цепочку из возд. п. 1 соедин. ст. соединить в кольцо и выполнить 1 — 8 р. по схеме для крючка.

**Треугольный мотив:** вязать по схеме В. Начать из центра 7 возд. п., цепочку из возд. п. 1 соедин. ст. соединить в кольцо, затем вязать слева направо и справа налево и выполнить 1—8 р. схемы для крючка.

Схема косички показывает распо-  
ложение мотивов.  
Плотность вязания: 28 см x 28 см. квадратный  
мотив = 28 см x 28 см.

**Описание работы:** связать всего 15 квадратных и 6 треугольных мотивов. Детали натянута, увлажнить и вышить. Затем соединить.

Детали натянуть, увлажнить и высушить. Затем соединить мотивы по сх. 1 р. ст. б/н. Внешний край косынки обвязать крючком по кругу: 1 р.: ст. с 1 н. 1-й ст. с 1 н. заменить 3 возд. п. в углах выполнить 3 ст. с 1 н. из 1 петли и р. закончить 1 соедин. ст. в 1-й ст. с 1 н. 2 р.: 1 ст. б/н в петлю соедин. ст., \* 2 возд. п., пропустить 1 ст. с 1 н., 1 ст. б/н в след. ст. с 1 н., повторять, начиная от \*, и закончить р. 1 соедин. ст. По косым краям к дужкам из возд. п. последнего р. прикрепить кисти длиной 20 см из двойных нитей.

**Условные обозначения:**

- = 1 возд. п.
- ∩ = 1 соед. ст.
- | = 1 ст. б/н
- † = 1 ст. с 1 н.
- ‡ = 1 ст. с 2 н.
- ⤴ = 3 ст. с 2 н., провязанные вместе: из каждой п. вывязывается столбик с 2-мя накидами, затем с 1 новым накидом все 4 находящиеся на крючке п. провязать вместе
- ⤵ = 4 провязанные вместе ст. с 2 н.
- ⤶ = 5 провязанных вместе ст. с 2 н.
- ⤷ = 2 провязанных вместе ст. с 2 н.







## МОДЕЛЬ 25

**Вам потребуется:** 125 г пряжи изумрудного цвета: для шарфа 50 г, для гетры 50 г и для налобной повязки 25 г; 100 г пряжи ярко-розового цвета: для шарфа 50 г, для гетры 25 г и остатки для налобной повязки; 75 г пряжи синего цвета: для шарфа 35 г, для гетры 25 г и для налобной повязки 10 г; 50 г пряжи голубого цвета: для шарфа 25 г, для гетры 15 г и остатки для налобной повязки (100% овечьей шерсти; 81 м/50 г). Спицы № 3 и 3,5 и крючок № 3,5.

### Техника вязания:

**Резинка:** попеременно 2 лиц. п., 2 изн. п.

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

**Шишечка:** крючок вколоть в п. и вытянуть нить \* взять на спицы 1 накид, вытянуть 1 петлю, начиная от \*, повторить 6 раз, затем все петли и накиды провязать вместе.

**Плотность вязания** (лиц. гладь): 26 п. х 35 р. = 10 см х 10 см.

### Налобная повязка

**Обхват головы ок. 50–54 см**

**Описание работы:** на спицы № 3 набрать 108 п. изумрудной пряжей и провязать 2 см резинкой. Далее вязать спицами № 3,5 лиц. гладью: 2 р. голубой, 14 р. синей, 2 р. голубой, затем пряжей изумрудного цвета спицами № 3 провязать еще 2 см резинкой, после чего закрыть п. Посередине на равных расстояниях друг от друга провязать крючком ок. 10 шишечек ярко-розовой пряжей и затем сшить задний шов.

## МОДЕЛЬ 26

**Вам потребуется:** 150 г пряжи бирюзового цвета: для шапки 50 г, для шарфа 50 г, для варежек 30 г и остатки для гетры; 75 г пряжи голубого цвета: для шапки 25 г, для шарфа 25 г, для гетры 10 г; 75 г пряжи синего цвета: для шарфа 50 г, для гетры 20 г, остатки для шапки; 75 г пряжи зеленого цвета: для шарфа 50 г, для гетры 15 г, остатки для шапки (100% овечьей шерсти; 81 м/25 г). Спицы № 3 и 3,5, а также 5 коротких спиц для вязания по кругу (или короткие круговые спицы) № 2,5 и 3.

### Техника вязания:

**Резинка:** попеременно 1 лиц. п., 1 изн. п.

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

**Плотность вязания** (лиц. гладь спицами № 3,5): 26 п. х 35 р. = 10 см х 10 см.

### Шапка

**Обхват головы ок. 50–54 см**

**Описание работы:** для шапки набрать на спицы № 2,5 40 п. бирюзовой пряжей и провязать 4 см резинкой. Далее вязать короткими спицами № 3 лиц. гладью. Начиная с 3-го р., и еще в каждом след. 3-м р. для скоса большого пальца с обеих сторон от на 2-й спице прибавить из про-

### Гетры

**Длина ок. 34 см**

**Описание работы:** на спицы № 3 набрать 68 п. изумрудной пряжей и провязать 3 см резинкой, далее вязать лиц. гладью спицами № 3,5: 2 р. голубой, 8 р. розовой, 4 р. изумрудной, 8 р. розовой, 6 р. синей, по 4 р. розовой, голубой, изумрудной, синей, изумрудной пряжей, 8 р. голубой, 6 р. розовой, 10 р. изумрудной, 2 р. голубой, 14 р. синей и 2 р. голубой пряжей, затем провязать еще 6 см резинкой спицами № 3 изумрудной пряжей и закрыть п. Выполнить задний шов. На верхней полоске синего цвета на равных расстояниях друг от друга крючком провязать ок. 7 шишечек розовой пряжей.

### Шарф

**Размеры: ок. 12 см х 140 см**

**Описание работы:** на спицы № 3 набрать 56 п. изумрудной пряжей и вязать резинкой: 6 р. изумрудной, 2 р. розовой, 16 р. синей, 2 р. розовой, 10 р. изумрудной, 6 р. голубой, 12 р. розовой, 6 р. синей, 10 р. изумрудной, 12 р. голубой, 6 р. розовой, 20 р. синей, 6 р. розовой, 4 р. голубой, 8 р. розовой, 6 р. изумрудной, 4 р. синей, 6 р. изумрудной, 20 р. розовой, 6 р. изумрудной, 26 р. синей, 6 р. розовой и 16 р. изумрудной пряжей = середина шарфа. Начиная от середины, деталь закончить симметрично. Изготовить по 2 помпона изумрудного и розового цвета и пришить к шарфу. С обеих сторон около концов шарфа на полосках синего цвета вывязать крючком по 4 шишечки розового цвета.

брать 37 п. зеленой пряжей и провязать 2 см резинкой. Далее вязать спицами № 3,5 лиц. гладью полоски: по 6 р. синей, голубой, синей, изумрудной, синей, голубой и синей пряжей. Далее вязать спицами № 3 резинку, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 12 п. = 49 п. и выполнить след. полоски: по 12,5 см бирюзовой, голубой, синей, зеленой, бирюзовой, зеленой и синей пряжей, середина последней полоски = середине шарфа. Начиная с середины, шарф закончить симметрично. С обеих сторон участки, связанные лиц. гладью с планками, связанными резинкой, отвернуть на лицевую сторону как кармашки и сбоку сшить.

### Гетры

**Описание работы:** на спицы № 3 набрать 64 п. зеленой пряжей и провязать 4 см резинкой. Далее вязать спицами № 3,5 лиц. гладью: 2 р. голубой, 8 р. розовой, 4 р. изумрудной, 8 р. розовой, 6 р. синей, по 4 р. розовой, голубой, изумрудной, синей, изумрудной пряжей, 8 р. голубой, 6 р. розовой, 10 р. изумрудной, 2 р. голубой, 14 р. синей и 2 р. голубой пряжей, затем провязать еще 4 см резинкой, после чего закрыть п. Выполнить задний шов.

### Левая варежка

**Длина ладони ок. 11 см**

**Описание работы:** на короткие спицы № 2,5 набрать 40 п. бирюзовой пряжей и провязать 4 см резинкой. Далее вязать короткими спицами № 3 лиц. гладью. Начиная с 3-го р., и еще в каждом след. 3-м р. для скоса большого пальца с обеих сторон от на 2-й спице прибавить из про-

спицах. Оставшиеся 16 п. (по 8 п. на двух спицах) сшить швом "петля в петлю". Для большого пальца перенести на рабочие спицы отложенные п., поднять из перемычки 2 п. = 11 п. Петли распределить на 3 спицах и

провязать по кругу 10 р. Затем в след. след. за ним 2-м р. провязать вместе по 2 п. на каждой спице = 5 п., эти петли стянуть рабочей нитью и сшить. Правую варежку связать симметрично левой.

## МОДЕЛЬ 27

**Размеры: 35 см х 190 см**

**Вам потребуется:** 175 г пряжи синего цвета (58% мохера, 12% шерсти; 118 м/25 г). Крючок № 4.

### Техника вязания:

**Основной узор:** набрать цепочку из возд. п., число п. должно делиться на 8 + дополнительно 3 возд. п. Вязать по схеме для крючка. В ширину начать петлями перед 1-й стрелкой, повторять раппорт между стрелками и закончить петлями после 2-й стрелки. Цифры вдоль внешнего края сх. означают р. В высоту 1 раз провязать 1–15 р., затем повторять 2–15 р.

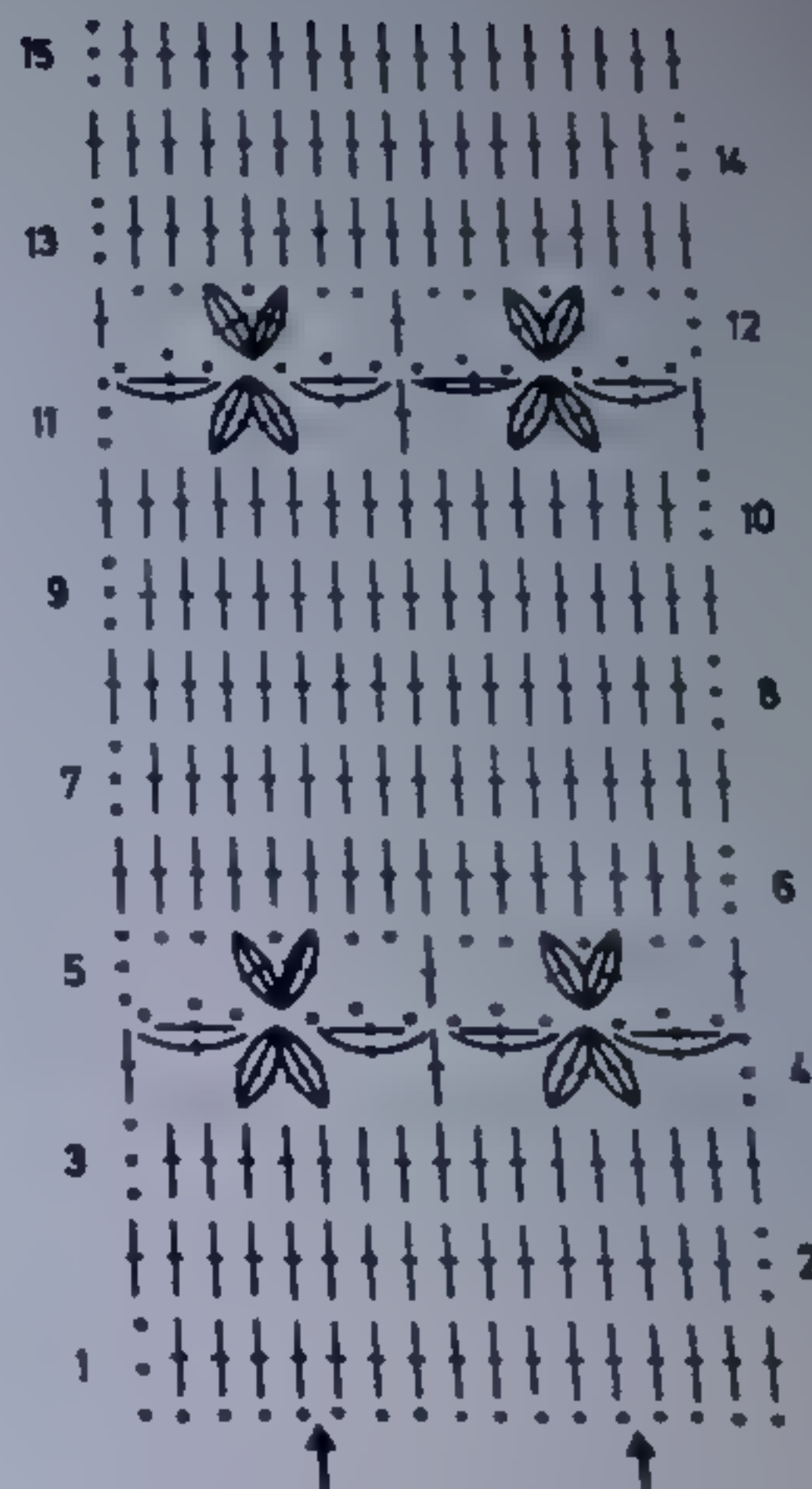
**Плотность вязания:** 14 ст. с 1 н. в ширину = 10 см, 7 р. в высоту = 11 см.

**Описание работы:** набрать цепочку из 51 возд. п. и вязать основным узором = 49 ст. с 1 н. На высоте детали 190 см = 120 р. от начального р. шарф закончить.

### Условные обозначения:

• = 1 возд. п.  
† = 1 ст. с 1 н.  
⊕ = 3 ст. с 1 н., провязанные вместе: из 1-й п. вязать столбики с 1 н., затем с 1 новым накидом все находящиеся на крючке п. провязать вместе.

### Схема



## МОДЕЛЬ 28

**Шапка, шарф, варежки**

**Вам потребуется:** 350 г пряжи малинового цвета (65% овечьей шерсти, 35% полиакрила; 100 м/50 г). Спицы № 4,5, 5 коротких спиц для вязания по кругу (или короткие круговые спицы) № 4,5, а также крючок № 4,5.

### Техника вязания:

**Резинка:** попеременно 1 лиц. п., 1 изн. п.

**Основной узор для шапки:** вязать по кругу по сх. А. В ширину повторять указанный раппорт. На высоте детали 18 р.

**Основной узор для шарфа:** вязать по сх. В. На сх. указаны только лиц. р. В неучтенных изн. р. вязать по узору.

**Узор А:** набрать цепочку из 18 п. и вязать по сх. В. На сх. указаны только лиц. р. В неучтенных изн. р. вязать по узору.

**Узор В:** набрать цепочку из 18 п. и вязать по сх. В. На сх. указаны только лиц. р. В неучтенных изн. р. вязать по узору.

**Узор Г:** набрать цепочку из 18 п. и вязать по сх. В. На сх. указаны только лиц. р. В неучтенных изн. р. вязать по узору.

**Узор Д:** набрать цепочку из 18 п. и вязать по сх. В. На сх. указаны только лиц. р. В неучтенных изн. р. вязать по узору.

**Узор Е:** набрать цепочку из 18 п. и вязать по сх. В. На сх. указаны только лиц. р. В неучтенных изн. р. вязать по узору.

вязать вместе лиц. по 2 п. Оставшиеся п. стянуть рабочей нитью и сшить.

**Шарф:** набрать 55 п. и вязать по сх. В. На высоте 130 см = 288 р. от начального р. петли закрыть. Внешние края обвязать по кругу крючком 1 р. ст. б/н.

**Левая варежка:** на короткие спицы набрать 34 п. Петли распределить на 4-х спицах, соединить в кольцо и для планки провязать 10 см резинкой. Первые 17 п. круга образуют нижнюю сторону ладони, последние 17 п. круга — верхнюю сторону. Вязать по кругу лиц. п., при этом средними 9 п. связать узорную полоску по сх. С. Д

**Скоса большого пальца:** отложить 15-ю п. нижней стороны ладони и 1-ю п. верхней стороны. Во 2-м р. планки после 1-й отмеченной п. и перед 2-й отмеченной п. прибавить протяжки по 1 скрещенной п. прибавление повторить еще 3 р. на каждом след. 2-м р. После 10 планки 10 п. скоса для большого пальца отложить на булавку и набрать 2 п. Далее 34-мя петлями вязать по прямой. Для кончика

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе

соединить 16 см = 36 р. от планки вязать вместе с наклоном влево, снять как при лиц. вязании, провязать лиц. и снятую п. вместе



## МОДЕЛЬ 27

Размеры: 38 см х 100 см

Вам потребуется: 176 г пряжи синего цвета (65% шерсти, 12% шелка, 11% полиакрила); 100 м/50 г. Спицы № 4.

### Техника вязания:

**Основной узор:** набрать шапочку из 50 п., число п. должно делиться на 8 + дополнительное 3 возд. п. Вязать по схеме для варежки. В ширину вязать петлями перед 1-й стрелкой, повторять раппорт между стрелками и закончить петлями после 2-й стрелки. Цифры вдоль внешнего края сх. означают р. В высоту 1 раз провязать 1-16 р., затем повторить 2-16 р.

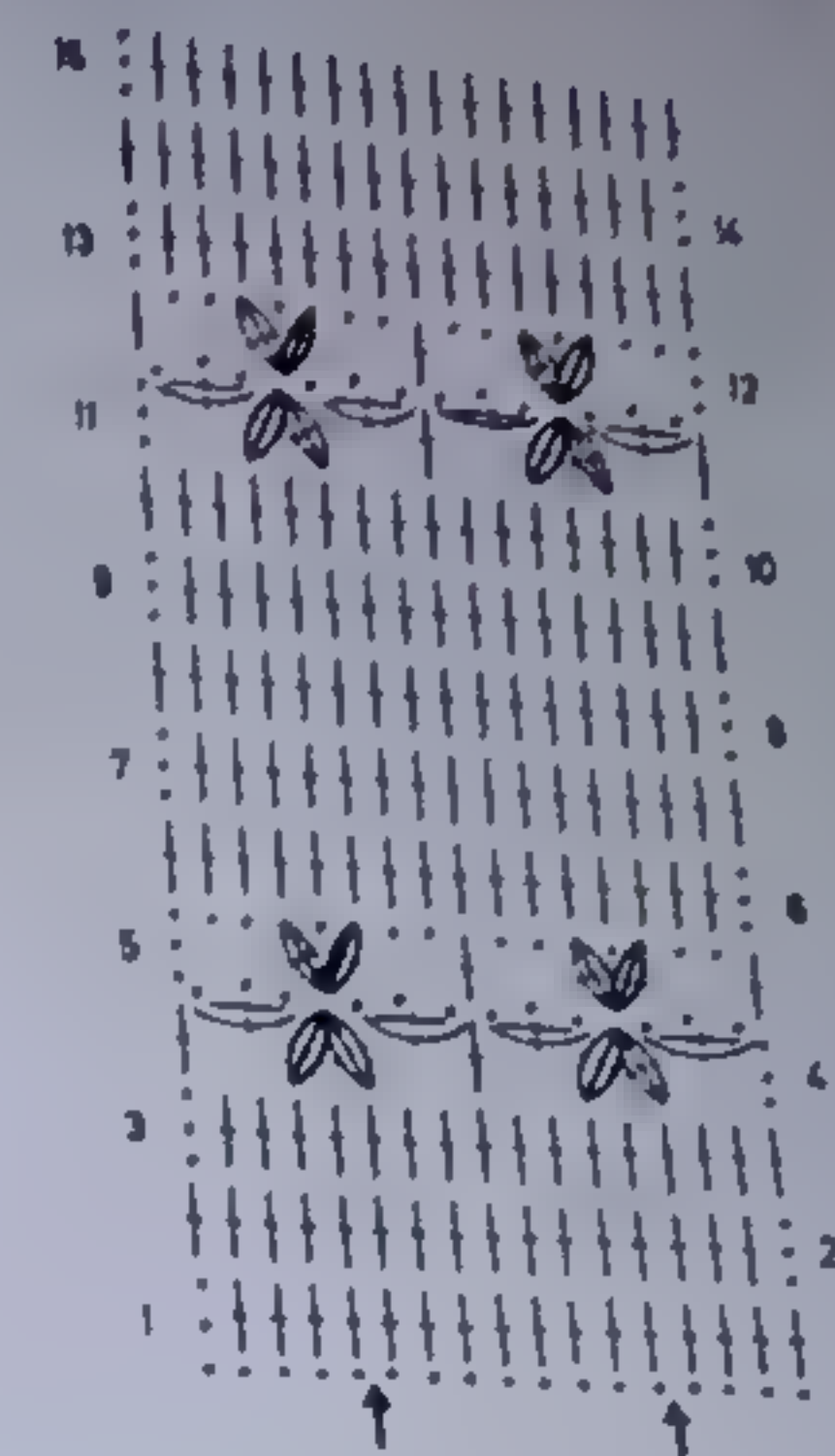
**Плотность вязания:** 14 ст. с 1 н в ширину = 10 см, 7 р. в высоту = 11 см.

**Описание работы:** набрать шапочку из 50 возд. п. и вязать основным узором = 40 ст. с 1 н. На высоте детали 100 см = 120 р. от начального р. шарф закончить.

### Условные обозначения:

- 1 возд. п.
- 1 = 1 ст. с 1 н
- ⊕ = 3 ст. с 1 н., провязанные вместе из 1-й п. вязать столбики с 1 н., затем с 1 новым накидом все находящиеся на крючке п. провязать вместе.

Схема



## МОДЕЛЬ 26

Вам потребуется: 150 г пряжи бирюзового цвета; для шапки 50 г, для шарфа 50 г, для варежек 30 г и остатки для гетр; 75 г пряжи голубого цвета; для шапки 25 г, для шарфа 25 г, для гетр 10 г; 75 г пряжи синего цвета; для шарфа 50 г, для гетр 20 г, остатки для шапки; 75 г пряжи зеленого цвета; для шарфа 50 г, для гетр 15 г, остатки для шапки (100% овечьей шерсти; 61 м/25 г). Спицы № 3 и 3,5, а также 5 коротких спиц для вязания по кругу (или короткие круговые спицы) № 2,5 и 3.

### Техника вязания:

**Резинка:** попеременно 1 лиц. п., 1 изн. п.

**Лицевая гладь:** в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

**Плотность вязания** (лиц. гладь спицами № 3,5): 26 п. х 35 р. = 10 см х 10 см.

### Шапка

**Обхват головы ок. 50—54 см**

**Описание работы:** для верхней части шапки набрать на спицы № 3,5 11 п. гладью, при этом с обеих сторон в каждом 2-м р. прибавить (или заново набрать) 3 раза по 3 п., 10 раз по 2 п. и 6 р. по прямой. Далее с обеих сторон на местах прибавлений выполнить убавления и закрыть оставшиеся 11 п. Для планки на спицы № 3 набрать 104 п. голубой пряжей и вязать резинкой: 34 р. голубой, по 4 р. синей, зеленой, бирюзовой и зеленой пряжей, затем п. закрыть. Выполнить задний шов (= узор сбросить на ширину планки и пришить к краю планки зеленого цвета. Планку завернуть на половину ширины на изнаночную сторону и подшить. Изготовить помпон из голубой пряжи и пришить.

### Шарф

**Размеры:** ок. 12 см х 160 см

**Описание работы:** на спицы № 3 на-

брать 37 п. зеленой пряжей и провязать 2 см резинкой. Далее вязать спицами № 3,5 лиц. гладью полоски: по 6 р. синей, голубой, синей, изумрудной, синей, голубой и синей пряжей. Далее вязать спицами № 3 резинку, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 12 п. = 49 п. и выполнить след. полоски: по 12,5 см бирюзовой, голубой, синей, зеленой, бирюзовой, зеленой и синей пряжей, середина последней полоски = середине шарфа. Начиная с середины, шарф закончить симметрично. С обеих сторон участка, связанные лиц. гладью с планками, связанными резинкой, отвернуть на лицевую сторону как кармашки и сбоку сшить.

### Гетры

**Описание работы:** на спицы № 3 набрать 64 п. зеленой пряжей и провязать 4 см резинкой. Далее вязать спицами № 3,5 лиц. гладью след. полоски: по 6 р. синей, голубой, синей, бирюзовой, синей, голубой и синей пряжей. Затем спицами № 3 зеленой пряжей провязать еще 4 см резинкой, после чего закрыть п. Выполнить задний шов.

### Левая варежка

**Длина ладони ок. 11 см**

**Описание работы:** на короткие спицы № 2,5 набрать 40 п. бирюзовой пряжей = 10 п. на спицу и провязать по кругу для планки 7 см резинкой. Далее вязать короткими спицами № 3 лиц. гладью. Начиная с 3-го р., и еще 3 раза в каждом след. 3-м р. для скоса большого пальца с обеих сторон от 9-й п. на 2-й спице прибавить из протяжки по 1 лиц. скрещенной п. В след. р. отложить 9 п. скоса большого пальца на вспом. спицу и прибавить для перемычки на 2-ю спицу 1 п. Далее вязать всеми 40 п. На высоте ок. 8 см от планки (или любой другой желаемой высоте) вывязать конец варежки: провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять как при лиц. вязании, след. п. провязать лиц. и снятую п. протянуть через нее) 6 раз в каждом 2-м р. 2-ю и 3-ю п. на 1-й и 3-й спицах, а также провязать вместе лиц. 2-ю и 3-ю п. от конца на 2-й и 4-й

вязать вместе лиц. по 2 п. Оставшиеся п. стянуть рабочей нитью и сшить. **Шарф:** набрать 55 п. и вязать по сх. В. На высоте 130 см = 288 р. от начального р. петли закрыть. Внешние края обвязать по кругу крючком 1 р. ст. б/н.

**Левая варежка:** на короткие спицы набрать 34 п. Петли распределить на 4-х спицах, соединить в кольцо и для планки провязать 10 см резинкой. Первые 17 п. круга образуют нижнюю сторону ладони, последние 17 п. круга — верхнюю сторону. Вязать по кругу лиц. п., при этом средними 9 п. связать узорную полосу по сх. С. Для скоса большого пальца отметить 15-ю п. нижней стороны ладони и 1-ю п. верхней стороны. Во 2-м р. от планки после 1-й отмеченной п. и перед 2-й отмеченной п. прибавить из протяжки по 1 скрещенной п. Это прибавление повторить еще 3 раза в каждом след. 2-м р. После 10 р. от планки 10 п. скоса для большого пальца отложить на булавку и заново набрать 2 п. Далее 34-мя петлями вязать по прямой. Для **кончика** на высоте 16 см = 36 р. от планки провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять как при лиц. вязании, след. п. провязать лиц. и снятую п. протянуть через нее) 2-ю и 3-ю п. на 1-й и 3-й спицах и провязать вместе лиц. 2-ю и 3-ю п. от конца на 2-й и 4-й спицах. Это убавление повторить еще 5 раз в каждом р. Оставшиеся 10 п. стянуть рабочей нитью и сшить. Для **большого пальца** взять на спицу 10 п. скоса для большого пальца, из последнего начального р. поднять 2 п. Далее 12-ю петлями вязать по кругу лиц. п. На высоте пальца 5 см для кончика провязать вместе по 2 п. Оставшиеся 3 п. стянуть рабочей нитью и сшить. **Правую варежку** связать симметрично левой.



Условные обозначения:  
 □ = 1 лиц. п.  
 ○ = 1 изн. п.  
 ▲ = 1 накид  
 ▴ = 2 п. провязать вместе лиц.  
 ▽ = 2 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять как при лиц. вязании, след. п. провязать лиц. и снятую п. протянуть через нее

Схема А

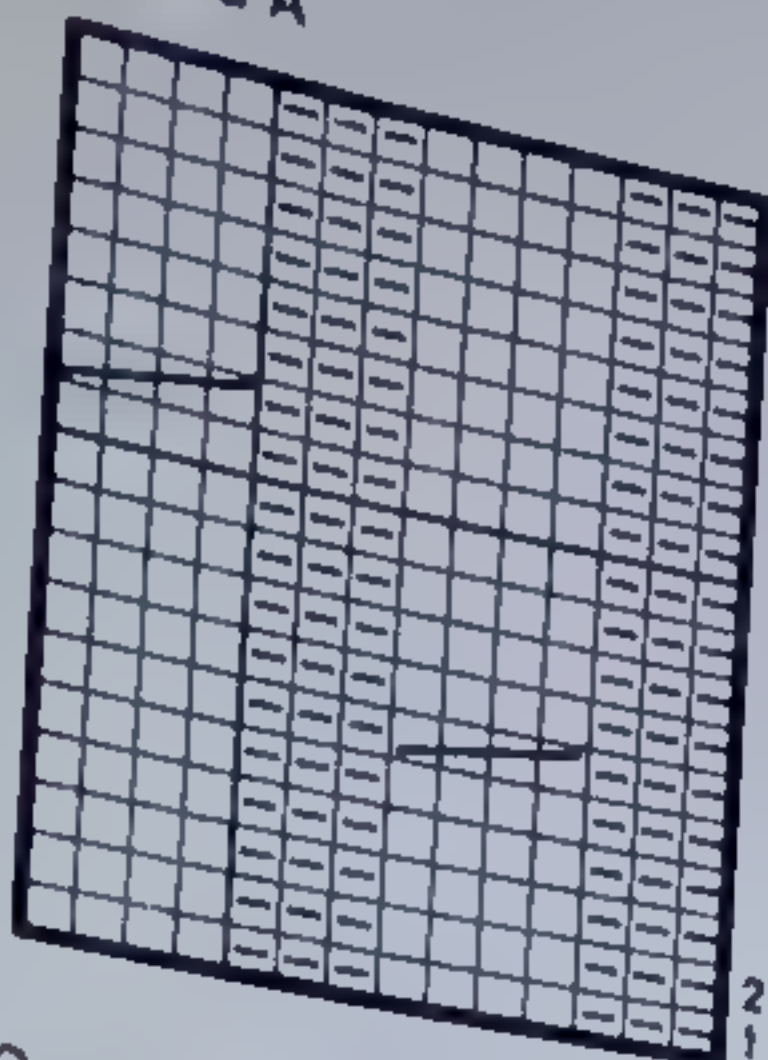


Схема В

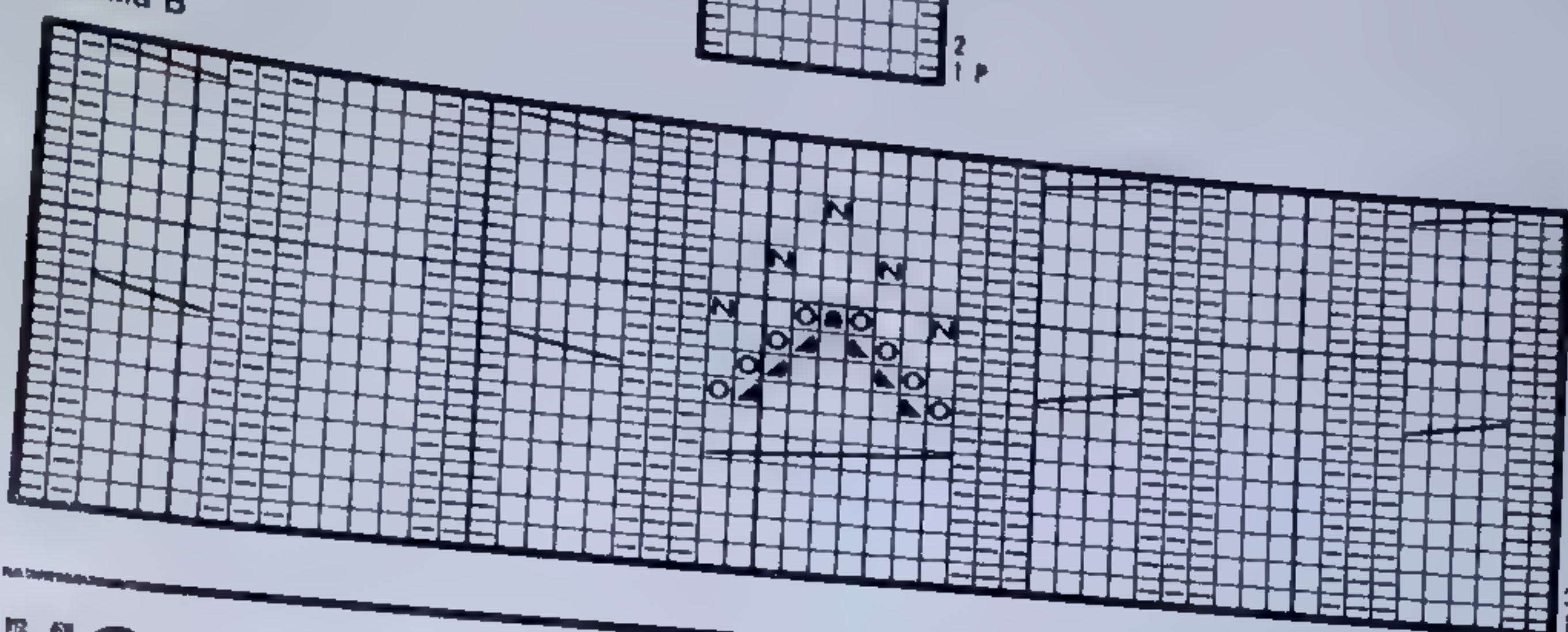
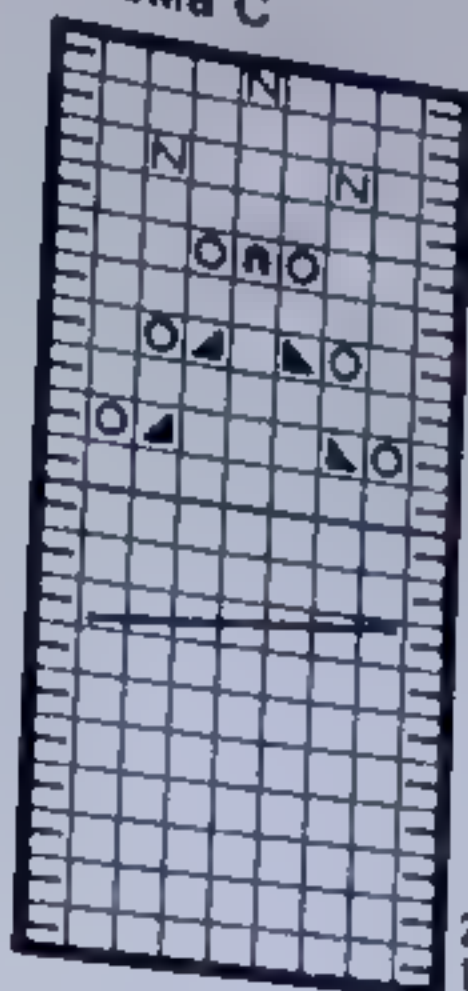


Схема С



□ = 3 п. провязать вместе с наклоном влево: 1 п. снять как при лиц. вязании, след. 2 п. провязать вместе лиц. и снятую п. протянуть через провязанную п.  
 N = 1 шишечка: из 1 п. вывязать 1 лиц. п., 1 накид, 1 лиц. п. и 1 лиц. скрещенную п., перевернуть, 4 изн. п., перевернуть, 4 лиц. п., перевернуть, 4 изн. п., перевернуть и 4 п. провязать вместе лиц. скрещенной.  
 □ = 4 п. перекрестить вправо: 2 п. отложить на вспом. спицу за работой, след. 2 п. провязать лиц., затем провязать лиц. 2 п. со вспом. спицы.  
 □ = 4 п. перекрестить влево: 2 п. отложить на вспом. спицу перед работой, след. 2 п. провязать лиц., затем провязать лиц. 2 п. со вспом. спицы.  
 □ = 7 п. перекрестить вправо: 3 п. отложить на вспом. спицу за работой, след. 4 п. провязать лиц., затем провязать лиц. 3 п. со вспом. спицы.  
 □ = 9 п. перекрестить вправо: 4 п. отложить на вспом. спицу за работой, след. 5 п. провязать лиц., затем провязать лиц. 4 п. со вспом. спицы.

продолжать вязать красной меланжевой пряжей платочной вязкой, остальными 79 п. вязать жаккардовые орнаменты по сх. А, для чего повторить указанный на сх. раппорт После 78 р. схемы (= изн. р.) первыми 50 п. вязать мотив по сх. В, остальными п. продолжать вязать жаккардовые орнаменты и кайму. По окончании мотива всеми 79 п. снова вязать жаккардовые орнаменты. После середины полотнища закончить симметрично, т. е. повторить от 150 до 1 р. (по схемам вязать сверху вниз), мотив тоже начать от полоски бутылочного зеленого цвета на 50 п. В конце провязать 20 р. платочной вязкой красной меланжевой пряжей и закрыть п. Для второго (= среднего) полотнища набрать 91 п. красной меланжевой пряжей и провязать 20 р. платочной вязкой, затем вязать жаккардовые узоры по сх. А, для чего повторить раппорт На высоте 116 р. жаккардовых узоров всеми п. вывязать мотив

## МОДЕЛЬ 29

Обхват головы 52 см

Вам потребуется: 100 г меланжевой шенильной пряжи (97% полиакрила, 3% полиамида; 100 м/50 г). Круговые спицы № 3,5 и 5 коротких спиц для вязания по кругу (или короткие круговые спицы) № 3,5.

Техника вязания:

Резинка: попеременно 1 лиц. п., 1 изн. п.

## МОДЕЛЬ 30

Вам потребуется: по 100 г пряжи цвета меди и цвета мазута, 50 г пряжи цвета баклажана (53% альпака, 25% полиамида, 22% овечьей шерсти; 140 м/50 г). 5 коротких спиц для вязания по кругу (или круговые спицы) № 4.

Техника вязания:

Резинка: попеременно 2 лиц. п., 2 изн. п.

Лицевая гладь по кругу: лиц. п.

Плотность вязания: резинка: 18 п. x 26 р. = 10 см x 10 см. Лиц. гладь: 17 п. x 26 р. = 10 см x 10 см.

Шапка:

Набрать 92 п. пряжей цвета мазута и вязать по кругу резинкой. На высоте 24 см от нижнего края детали вязать пряжей цвета меди, на высоте 32 см — пряжей цвета баклажана. На высоте 3 см полоски баклажанного цвета (= 35 см от нижнего края детали) провязать вместе изн. 2 п., на высоте 6 см провязать вместе лиц. 2 п., на высоте 8 см — провязать вместе 2 п. лиц. Оставшиеся 23 п. стянуть нитью. Из пряжи всех трех цветов изготовить помпон и пришить. Край шапки 2 раза отвернуть на лиц. сторону на ширину по 8 см.

Варежки

Левая варежка: набрать 32 п. пряжей цвета меди и провязать 8 см резинкой (=

Изнаночная гладь по кругу: изн. п. Плотность вязания: 19 п. x 29 р. = 10 см x 10 см.

Описание работы: набрать 78 п. (набирать п. из-за эластичности нитей на 2 спицы) и провязать по кругу резинкой 4 см. Далее вязать изн. гладью по кругу, при этом в 1-м р. равномерно прибавить 26 п. (= 104 п.), затем равномерно прибавить 7 раз в каждом след. 3-м р. равномерно убавить 13 раз по 8 п. (= 56 п.), затем в каждом след. 2-м р. равномерно убавить 6 раз по 8 п. = 8 п. Эти п. стянуть нитью.

на каждой спице должно находиться 8 п.). Далее вязать лиц. гладью по кругу, при этом в 9-м р. перед и после последней п. на 4-й спице прибавить из протяжки по 1 п. (= начало скоса для большого пальца). Эти прибавления повторить 5 раз в каждом след. 2-м р. = 13 п. скоса для большого пальца. На высоте 16 см от нижнего края детали 13 п. скоса большого пальца отложить на вспом. спицу и продолжить вязание по кругу, при этом после 7-й п. на 4-й спице прибавить 1 п. (= на каждой спице должно быть 8 п.). На высоте 24 см от нижнего края детали для кончика провязать вместе с наклоном влево (= 1 п. снять как при лиц. вязании, 1 лиц. п., затем снятую п. протянуть через провязанную) первые 2 п. на 1-й и 3-й спицах, а также провязать вместе лиц. последние 2 п. на 2-й и 4-й спицах. Эти убавления повторить 3 раза в каждом след. 2-м р., затем еще 2 раза в каждом р. Оставшиеся 8 п. стянуть нитью. Отложенные для большого пальца п. перенести на рабочие спицы, поднять из перемычки 3 п. и вязать по кругу лиц. гладью. Во 2-м и 3-м р. с обеих сторон от средней п. перемычки провязать вместе 2 п. = 12 п. На высоте пальца 5 см провязать вместе каждые 2 п., затем стянуть нитью оставшиеся 6 п.

Правую варежку связать симметрично левой.

## МОДЕЛЬ 31

Размеры: ок. 170 см x 140 см

Вам потребуется: 250 г меланжевой пряжи красного цвета, по 50 г пряжи нежно-розового, зеленого и синего цвета (65% шерсти, 25% полиамида, 10% мохера; 130 м/50 г); по 200 г пряжи ярко-розового и белого цвета, по 100 г пряжи коричневого, серого цвета и цвета корицы (60% хлопка, 40% акрила; 85 м/50 г); 200 г пряжи светло-синего цвета, 100 г пряжи кукурузного цвета, по 50 г пряжи сливового и зеленого бутылочного цвета (\* 100% овечьей шерсти; 121 м/50 г); 50 г пряжи горчичного цвета и 25 г пряжи светло-зеленого цвета (\*\* 58% мохера, 30% полиамида, 12% шерсти; 118 м/25 г); 150 г пряжи фиолетового цвета и 50 г пряжи розового цвета (100% овечьей шерсти; 82 м/50 г). Спицы № 5-6.

Техника вязания:

Платочная вязка: лиц. и изн. р. — лиц. п.

Лицевая гладь: в лиц. р. — лиц. п., в изн. р. — изн. п.

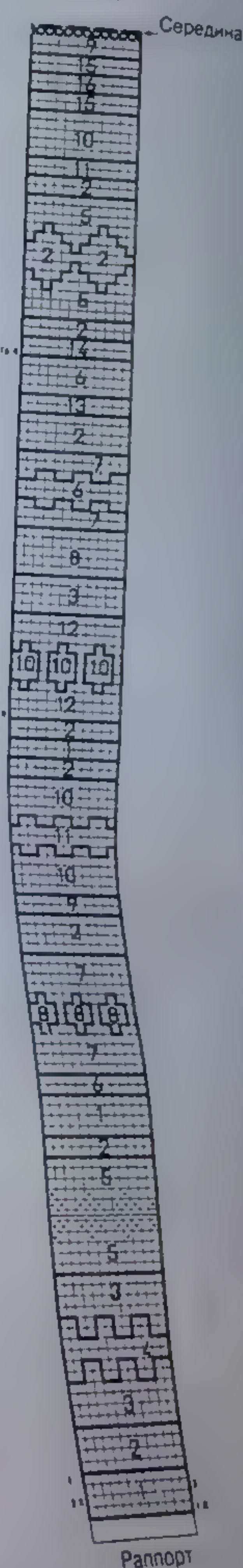
Жаккардовые орнаменты: вязать лиц. гладью по счетной схеме А, при этом нерабочую нить проводить по изн. стороне, не стягивая деталь.

Мотивы с домиком и деревом: вязать лиц. гладью по счетным схемам В и С от отдельных клубков, при смене цвета нити на изн. стороне перекрещивать, чтобы в полотне не образовывались отверстия.

Плотность вязания: 16 п. x 24 р. = 10 см x 10 см.

Описание работы: покрывало составлено из 3 отдельных полотнищ. \* = вязать в две нити, \*\* = вязать в три нити. Для первого полотнища набрать 91 п. красной меланжевой пряжей и провязать 20 р. платочной вязкой, затем первыми 12 п. для каймы

Схема А





Ежемесячный журнал "ВЕРИНА"  
Издательство "ЭННЕ БУРДА ГмбХ и Ко"  
Ам Кестендамм, 2  
77652, Оффенбург, Германия  
телефон (07 81) 84 02, телекс 7 52 804,  
телефакс 84 33 19

Составитель и издатель: Энне Бурда

Главный редактор: Марианне Мюш

Иностранная редакция: Бригитте  
Майнс (зав.), Ютта Райхерт, Сабине  
Кун (худ.)

Выпускающие номер: Петер  
Александр (зав.), Беттина Эмб  
(коорд.), Клаус Лёффель (худ.)

Производственный директор: Кнут  
Ланге

Макет: Норберт Шефер (зам.)

Текст: Габриеле Меклингер, Беате  
Пени-Шульц, Эльке Рихтер

Техническая редакция: Ута Эрпенбек  
(зав.), Аннерозе Браун, Эвелине Эрб,  
Ингрид Грайф, Ирис Ханке-Шмидт, Ма-  
ри-Луизе Хоттер.

Изготовление макета:  
Инго Доннер, Сабина Кун.

Издательское производство: Кнут  
Ланге

Координация фоторабот: Кристель  
Габельманн, Габи Гертайс.

Рекламный отдел: Бодо Шлиппен

Дирекция сбыта: Вальтер Киндорф

Агентство по рекламе: Райнхард Ка-

Управляющий издательством:  
Манфред Маде

Отпечатано: ISTR, Штрассбург

© Перевод на русский язык  
и изготовление фотопленок  
ООО "ВНЕШСИГМА",  
Москва 1994 г.  
129278 Москва, Рижский пр., д. 7.  
Телефон 283-22-31

Перевод: Карпова Е.

Редактор: Борисова Е.

Технический редактор: Радькин В.

Корректор: Богданова Л.

Ответственный за выпуск: С. Бутенко

Уважаемая читательница!

Если при работе по нашему журналу  
у Вас возникнут затруднения, просим  
не стесняться и звонить нам по тел.  
(095) 283-10-02 Борисовой Е.Н.

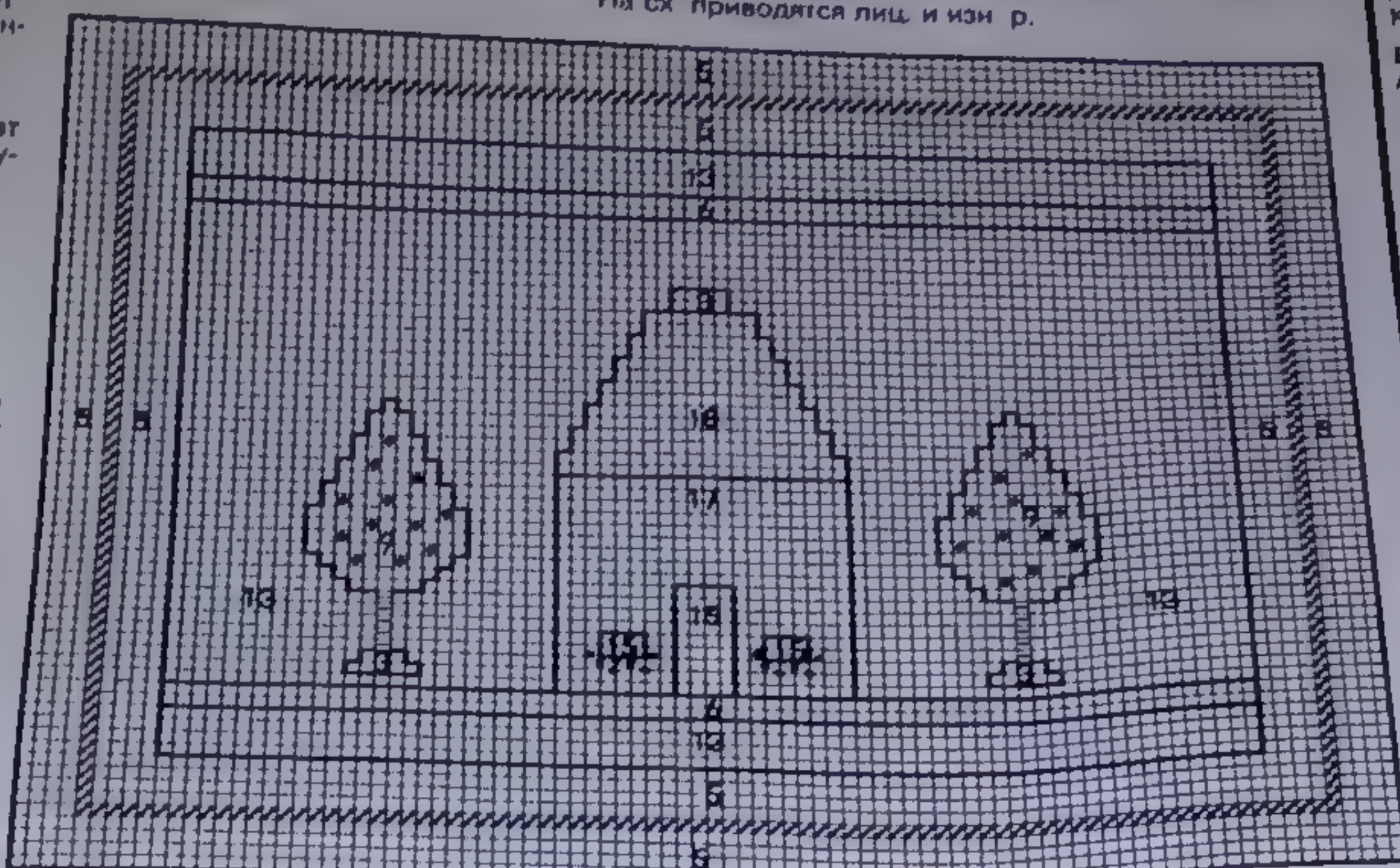
© 1994 by Verlag AENNE BURDA,  
Offenburg/Baden.

В издательстве "Энне Бурда" ежеме-  
сячно выходят журналы: "Burda Mo-  
den", "Carina", "Anna", "Spaß an Handar-  
beiten", "Burda Mode für Vollschlanke",  
"BURDA international", "BURDA Spezial-  
hefte", "BURDA Koch- und Handarbeits-  
bücher".

Все модели охраняются авторским пра-  
вом, промышленное производство за-  
прещено. Все печатные материалы ок-  
рываются авторским правом. Перепе-  
чатка, размножение фотомеханиче-  
ским или другим аналогичным способом,  
а также размножение на магнитных лен-  
тах, воспроизведение путем докладов,  
радио- и телепередач, ЭВМ и частичное  
использование материалов разреша-  
ется только с согласия издательства.

- Условные обозначения:
- 1 - белый цвет
  - 2 - голубой цвет
  - 3 - коричневый цвет
  - 4 - кукурузный цвет
  - 5 - ярко-розовый цвет
  - 6 - цвет корицы
  - 7 - фиолетовый цвет
  - 8 - розовый цвет
  - 9 - золотой цвет
  - 10 - красная молан-  
жовая пряжа
  - 11 - синий цвет
  - 12 - горчичный цвет
  - 13 - светло-синий цвет
  - 14 - / - зеленый бу-  
тылочный цвет
  - 15 - нежно-розовый  
цвет
  - 16 - светло-зеленый  
цвет
  - 17 - сливовый цвет
  - 18 - нежно-розовый  
цвет, платочная вязка
  - - стежок "узелком",  
на деревьях вышить  
ярко- или нежно-розо-  
вым цветом, на окнах -  
зеленым, ярко-розовым  
или розовым

Схема С



На сх. приводятся лиц. и изн. р.

## Таблицы размеров

### ЖЕНЩИНЫ (рост 168 см)

Размер		34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Обхват груди	см	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
Обхват талии	см	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104
Обх. бедер	см	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128
Дл. переда	см	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Дл. спины	см	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45
Длина плеча	см	12	12	12	13	13	13	13	14	14	14
Дл. рукава	см	59	59	60	60	61	61	61	61	62	62

### МУЖЧИНЫ

Размер		44	46	48	50	52	54
Рост		170-174			176-178		
Обхват груди	см	88	92	96	100	104	108
Обхват талии	см	78	82	86	90	94	98
Длина спины	см	44	45	46	47	48	49
Длина рукава	см	63	63	63	64	64	64
Обхват шеи	см	37	38	39	40	41	42

### ДЕТИ

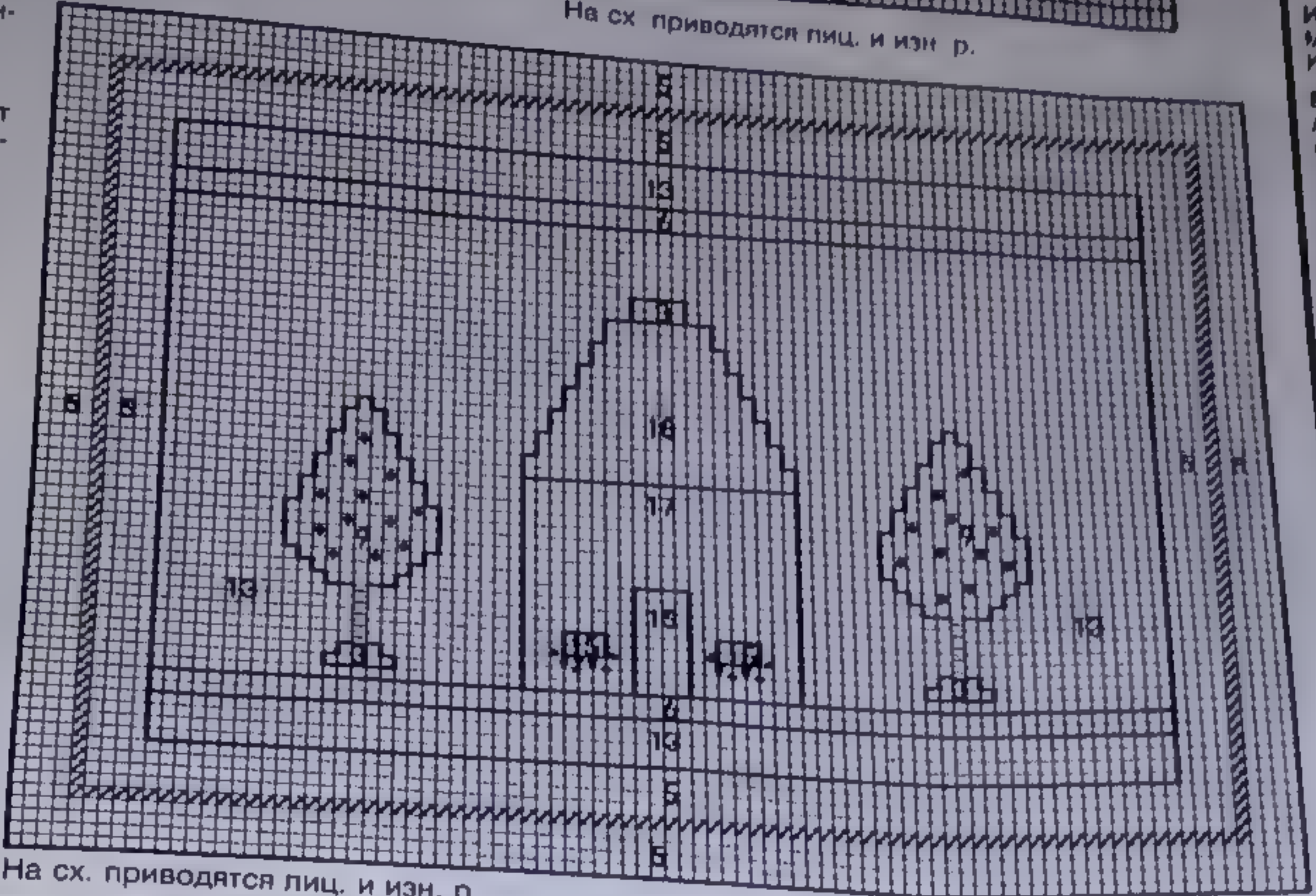
Рост		98	104	110	116	122	128	134	140	146	152	158	164
Обхват груди	см	57	58	59	60	62	64	66	68	72	76	80	84
Обхват талии	см	54	55	56	57	58	59	60	61	63	65	67	69
Обх. бедер	см	60	62	64	66	68	70	72	74	78	82	86	90
Дл. спины	см	24	25	26	27	29	30	31	32	34	36	38	40
Дл. рукава	см	33	36	38	41	43	46	48	51	53	55	57	59
Обхват шеи	см	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35

Таблицы фирмы "Burda" со-  
ставлены на основе обмеров  
фигуры человека. В каждом  
чертеже выкройки учтены  
припуски на свободное об-  
легание. Поэтому для того,  
чтобы связать себе модель,  
Вам достаточно лишь макси-  
мально точно определить  
свой размер по таблице.



- Условные обозначения:**
- 1 - белый цвет
  - 2 - коричневый цвет
  - 3 - кукурузный цвет
  - 4 - ярко розовый цвет
  - 5 - цвет корицы
  - 6 - фиолетовый цвет
  - 7 - розовый цвет
  - 8 - зеленый цвет
  - 9 - красная меланж
  - 10 - жевая пряжа
  - 11 - синий цвет
  - 12 - горчичный цвет
  - 13 - светло-синий цвет
  - 14 - / = зеленый бутылочный цвет
  - 15 - нежно-розовый цвет
  - 16 - светло-зеленый цвет
  - 17 - сливовый цвет
  - 18 - нежно-розовый цвет, платочная вязка
  - = стежок "узлом", на деревьях вышить ярко- или нежно-розовым цветом, на окнах - зеленым, ярко-розовым или розовым

Схема С



На сх. приводятся лиц. и изн. р.

На сх. приводятся лиц. и изн. р.

## Таблицы размеров

### ЖЕНЩИНЫ (рост 168 см)

Размер		34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Обхват груди	см	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
Обхват талии	см	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104
Обхв. бедер	см	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128
Дл. переда	см	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Дл. спины	см	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45
Длина плеча	см	12	12	12	13	13	13	13	14	14	14
Дл. рукава	см	59	59	60	60	61	61	61	61	62	62

### МУЖЧИНЫ

Размер		44	46	48	50	52	54
Рост		170-174			176-178		
Обхват груди	см	88	92	96	100	104	108
Обхват талии	см	78	82	86	90	94	98
Длина спины	см	44	45	46	47	48	49
Длина рукава	см	63	63	63	64	64	64
Обхват шеи	см	37	38	39	40	41	42

### ДЕТИ

Рост		98	104	110	116	122	128	134	140	146	152	158	164
Обхват груди	см	57	58	59	60	62	64	66	68	72	76	80	84
Обхват талии	см	54	55	56	57	58	59	60	61	63	65	67	69
Обхв. бедер	см	60	62	64	66	68	70	72	74	78	82	86	90
Дл. спины	см	24	25	26	27	29	30	31	32	34	36	38	40
Дл. рукава	см	33	36	38	41	43	46	48	51	53	55	57	59
Обхват шеи	см	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35

Таблицы фирмы "Burda" составлены на основе обмеров фигуры человека. В каждой чертеже выкройки учтены припуски на свободное облегание. Поэтому для того, чтобы связать себе модель, Вам достаточно лишь максимально точно определить свой размер по таблице.

Все модели охраняются авторским правом, промышленное производство запрещено. Все печатные материалы охраняются авторским правом. Перепечатка, размножение фотомеханическим или другим аналогичным способом, а также размножение на магнитных лентах, воспроизведение путем докладов, радио- и телепередач, ЭВМ и частичное использование материалов разрешается только с согласия издательства.

Важнейшие сведения о журнале  
Издательство: BURDA  
Адрес: 70000, Баден-Вюртемберг, Германия  
1994, 1995, 1996, 1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 2682, 2683, 2684, 2685, 2686, 2687, 2688, 2689, 2690, 2691, 2692, 2693, 2694, 2695, 2696, 2697, 2698, 2699, 2700, 2701, 2702, 2703, 2704, 2705, 2706, 2707, 2708, 2709, 2710, 2711, 2712, 2713, 2714, 2715, 2716, 2717, 2718, 2719, 2720, 2721, 2722, 2723, 2724, 2725, 2726, 2727, 2728, 2729, 2730, 2731, 2732, 2733, 2734, 2735, 2736, 2737, 2738, 2739, 2740, 2741, 2742, 2743, 2744, 2745, 2746, 2747, 2748, 2749, 2750, 2751, 2752, 2753, 2754, 2755, 2756, 2757, 2758, 2759, 2760, 2761, 2762, 2763, 2764, 2765, 2766, 2767, 2768, 2769, 2770, 2771, 2772, 2773, 2774, 2775, 2776, 2777, 2778, 2779, 2780, 2781, 2782, 2783, 2784, 2785, 2786, 2787, 2788, 2789, 2790, 2791, 2792, 2793, 2794, 2795, 2796, 2797, 2798, 2799, 2800, 2801, 2802, 2803, 2804, 2805, 2806, 2807, 2808, 2809, 2810, 2811, 2812, 2813, 2814, 2815, 2816, 2817, 2818, 2819, 2820, 2821, 2822, 2823, 2824, 2825, 2826, 2827, 2828, 2829, 2830, 2831, 2832, 2833, 2834, 2835, 2836, 2837, 2838, 2839, 2840, 2841, 2842, 2843, 2844, 2845, 2846, 2847, 2848, 2849, 2850, 2851, 2852, 2853, 2854, 2855, 2856, 2857, 2858, 2859, 2860, 2861, 2862, 2863, 2864, 2865, 2866, 2867, 2868, 2869, 2870, 2871, 2872, 2873, 2874, 2875, 2876, 2877, 2878, 2879, 2880, 2881, 2882, 2883, 2884, 2885, 2886, 2887, 2888, 2889, 2890, 2891, 2892, 2893, 2894, 2895, 2896, 2897, 2898, 2899, 2900, 2901, 2902, 2903, 2904, 2905, 2906, 2907, 2908, 2909, 2910, 2911, 2912, 2913, 2914, 2915, 2916, 2917, 2918, 2919, 2920, 2921, 2922, 2923, 2924, 2925, 2926, 2927, 2928, 2929, 2930, 2931, 2932, 2933, 2934, 2935, 2936, 2937, 2938, 2939, 2940, 2941, 2942, 2943, 2944, 2945, 2946, 2947, 2948, 2949, 2950, 2951, 2952, 2953, 2954, 2955, 2956, 2957, 2958, 2959, 2960, 2961, 2962, 2963, 2964, 2965, 2966, 2967, 2968, 2969, 2970, 2971, 2972, 2973, 2974, 2975, 2976, 2977, 2978, 2979, 2980, 2981, 2982, 2983, 2984, 2985, 2986, 2987, 2988, 2989, 2990, 2991, 2992, 2993, 2994, 2995, 2996, 2997, 2998, 2999, 3000, 3001, 3002, 3003, 3004, 3005, 3006, 3007, 3008, 3009, 3010, 3011, 3012, 3013, 3014, 3015, 3016, 3017, 3018, 3019, 3020, 3021, 3022, 3023, 3024, 3025, 3026, 3027, 3028, 3029, 3030, 3031, 3032, 3033, 3034, 3035, 3036, 3037, 3038, 3039, 3040, 3041, 3042, 3043, 3044, 3045, 3046, 3047, 3048, 3049, 3050, 3051, 3052, 3053, 3054, 3055, 3056, 3057, 3058, 3059, 3060, 3061, 3062, 3063, 3064, 3065, 3066, 3067, 3068, 3069, 3070, 3071, 3072, 3073, 3074, 3075, 3076, 3077, 3078, 3079, 3080, 3081, 3082, 3083, 3084, 3085, 3086, 3087, 3088, 3089, 3090, 3091, 3092, 3093, 3094, 3095, 3096, 3097, 3098, 3099, 3100, 3101, 3102, 3103, 3104, 3105, 3106, 3107, 3108, 3109, 3110, 3111, 3112, 3113, 3114, 3115, 3116, 3117, 3118, 3119, 3120, 3121, 3122, 3123, 3124, 3125, 3126, 3127, 3128, 3129, 3130, 3131, 3132, 3133, 3134, 3135, 3136, 3137, 3138, 3139, 3140, 3141, 3142, 3143, 3144, 3145, 3146, 3147, 3148, 3149, 3150, 3151, 3152, 3153, 3154, 3155, 3156, 3157, 3158, 3159, 3160, 3161, 3162, 3163, 3164, 3165, 3166, 3167, 3168, 3169, 3170, 3171, 3172, 3173, 3174, 3175, 3176, 3177, 3178, 3179, 3180, 3181, 3182, 3183, 3184, 3185, 3186, 3187, 3188, 3189, 3190, 3191, 3192, 3193, 3194, 3195, 3196, 3197, 3198, 3199, 3200, 3201, 3202, 3203, 3204, 3205, 3206, 3207, 3208, 3209, 3210, 3211, 3212, 3213, 3214, 3215, 3216, 3217, 3218, 3219, 3220, 3221, 3222, 3223, 3224, 3225, 3226, 3227, 3228, 3229, 3230, 3231, 3232, 3233, 3234, 3235, 3236, 3237, 3238, 3239, 3240, 3241, 3242, 3243, 3244, 3245, 3246, 3247, 3248, 3249, 3250, 3251, 3252, 3253, 3254, 3255, 3256, 3257, 3258, 3259, 3260, 3261, 3262, 3263, 3264, 3265, 3266, 3267, 3268, 3269, 3270, 3271, 3272, 3273, 3274, 3275, 3276, 3277, 3278, 3279, 3280, 3281, 3282, 3283, 3284, 3285, 3286, 3287, 3288, 3289, 3290, 3291, 3292, 3293, 3294, 3295, 3296, 3297, 3298, 3299, 3300, 3301, 3302, 3303, 3304, 3305, 3306, 3307, 3308, 3309, 3310, 3311, 3312, 3313, 3314, 3315, 3316, 3317, 3318, 3319, 3320, 3321, 3322, 3323, 3324, 3325, 3326, 3327, 3328, 3329, 3330, 3331, 3332, 3333, 3334, 3335, 3336, 3337, 3338, 3339, 3340, 3341, 3342, 3343, 3344, 3345, 3346, 3347, 3348, 3349, 3350, 3351, 3352, 3353, 3354, 3355, 3356, 3357, 3358, 3359, 3360, 3361, 3362, 3363, 3364, 3365, 3366, 3367, 3368, 3369, 3370, 3371, 3372, 3373, 3374, 3375, 3376, 3377, 3378, 3379, 3380, 3381, 3382, 3383, 3384, 3385, 3386, 3387, 3388, 3389, 3390, 3391, 3392, 3393, 3394, 3395, 3396, 3397, 3398, 3399, 3400, 3401, 3402, 3403, 3404, 3405, 3406, 3407, 3408, 3409, 3410, 3411, 3412, 3413, 3414, 3415, 3416, 3417, 3418, 3419, 3420, 3421, 3422, 3423, 3424, 3425, 3426, 3427, 3428, 3429, 3430, 3431, 3432, 3433, 3434, 3435, 3436, 3437, 3438, 3439, 3440, 3441, 3442, 3443, 3444, 3445, 3446, 3447, 3448, 3449, 3450, 3451, 3452, 3453, 3454, 3455, 3456, 3457, 3458, 3459, 3460, 3461, 3462, 3463, 3464, 3465, 3466, 3467, 3468, 3469, 3470, 3471, 3472, 3473, 3474, 3475, 3476, 3477, 3478, 3479, 3480, 3481, 3482, 3483, 3484, 3485, 3486, 3487, 3488, 3489, 3490, 3491, 3492, 3493, 3494, 3495, 3496, 3497, 3498, 3499, 3500, 3501, 3502, 3503, 3504, 3505, 3506, 3507, 3508, 3509, 3510, 3511, 3512, 3513, 3514, 3515, 3516, 3517, 3518, 3519, 3520, 3521, 3522, 3523, 3524, 3525, 3526, 3527, 3528, 3529, 3530, 3531, 3532, 3533, 3



по сх. С По окончании мотива симметрично выполнить жаккардовые орнаменты, т. е. повторить их со 115 по 1 р. В конце провязать 20 р. платочной вязкой красной меланжевой пряжей, затем закрыть п. Третье полотно связать как первое, но кайму выполнить последними 12 п. платочной вязкой красной меланжевой пряжей, а также мотивы выполнить на последних 50 п. Полотнища сшить.

#### Условные обозначения:

- 1 = серый цвет
- 2 и • = белый цвет
- 3 = коричневый цвет
- 4 и x = кукурузный цвет
- 5 = ярко-розовый цвет
- 6 = цвет корицы
- 7 = фиолетовый цвет
- 8 = розовый цвет
- 9 и — = зеленый цвет
- 10 = красная меланжевая пряжа
- 11 = синий цвет
- 12 = горчичный цвет
- 13 = светло-синий цвет
- 14 и / = зеленый бутылочный цвет
- 15 = нежно-розовый цвет
- 16 = светло-зеленый цвет
- 17 = сливовый цвет
- 18 = нежно-розовый цвет, платочная вязка
- = стежок "узелком", на деревьях вышить ярко- или нежно-розовым цветом, на окнах — зеленым, ярко-розовым или розовым

Схема С

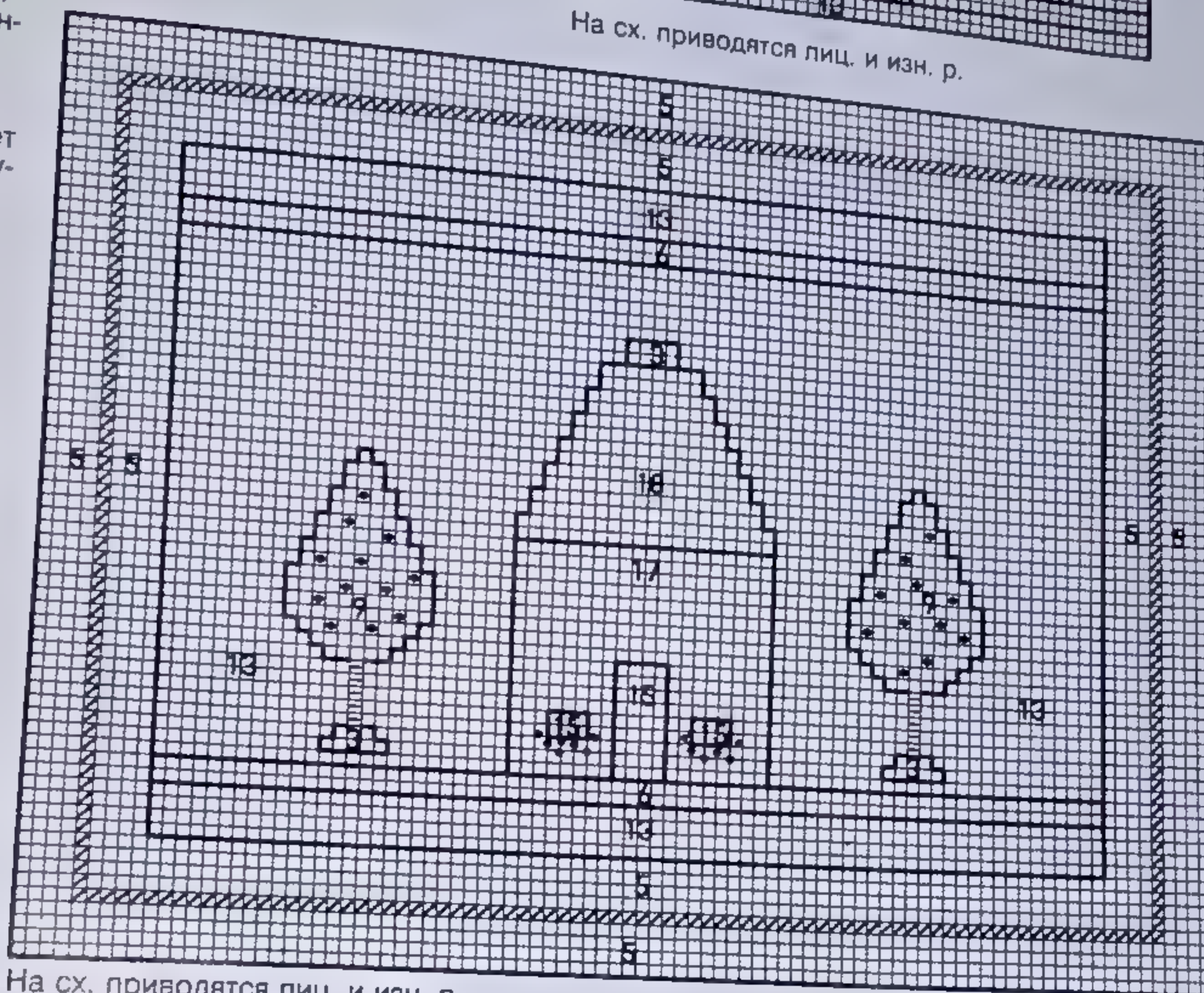
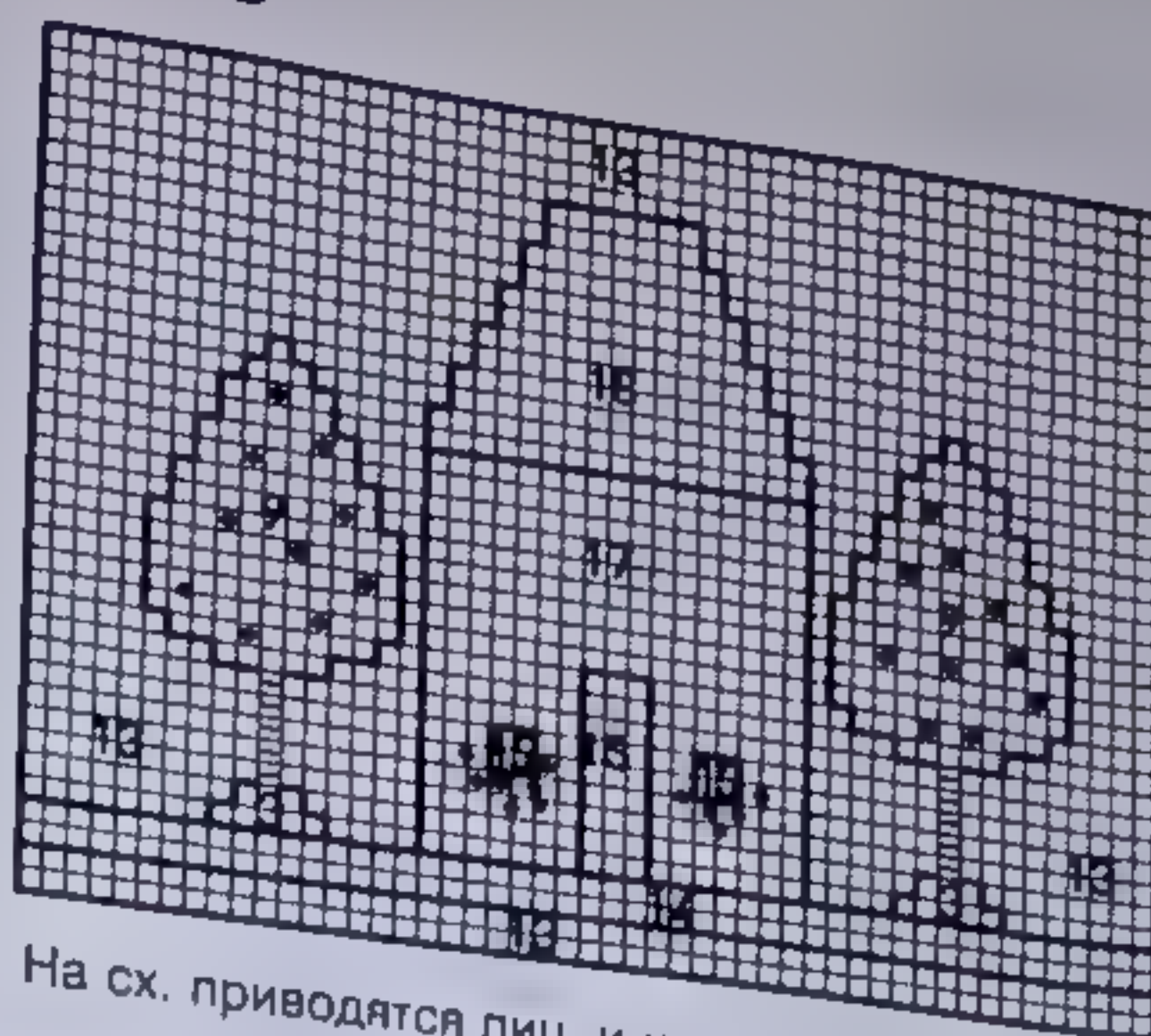


Схема В



На сх. приводятся лиц. и изн. р.

## Таблицы размеров

### ЖЕНЩИНЫ (рост 168 см)

Размер		34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Обхват груди	см	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
Обхват талии	см	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104
Обхв. бедер	см	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128
Дл. переда	см	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Дл. спины	см	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45
Длина плеча	см	12	12	12	13	13	13	13	14	14	14
Дл. рукава	см	59	59	60	60	61	61	61	61	62	62

### МУЖЧИНЫ

Размер		44	46	48	50	52	54
Рост		170-174			176-178		
Обхват груди	см	88	92	96	100	104	108
Обхват талии	см	78	82	86	90	94	98
Длина спины	см	44	45	46	47	48	49
Длина рукава	см	63	63	63	64	64	64
Обхват шеи	см	37	38	39	40	41	42

### ДЕТИ

Рост		98	104	110	116	122	128	134	140	146	152	158	164
Обхват груди	см	57	58	59	60	62	64	66	68	72	76	80	84
Обхват талии	см	54	55	56	57	58	59	60	61	63	65	67	69
Обхв. бедер	см	60	62	64	66	68	70	72	74	78	82	86	90
Длина спины	см	24	25	26	27	29	30	31	32	34	36	38	40

Таблицы фирмы "Burda" составлены на основе обмеров фигуры человека. В каждой чертеже выкройки учтены припуски на свободное облегание. Поэтому для того, чтобы связать себе модель, Вам достаточно лишь максимально точно определить свой размер по таблице.

VERENA 12/94

Ежемесячный журнал "ВЕРЕНА"  
Издательство "ЭННЕ БУРДА ГмбХ и Ко"  
Ам Кестендамм, 2  
77652, Оффенбург, Германия  
телефон (07 81) 84 02, телекс 7 52 804,  
телефакс 84 33 19

Составитель и издатель: Энне Бурда

Главный редактор: Марианне Мюш

Иностранная редакция: Бригитта Майнс (зав.), Ютта Райхерт, Сабине Кун (худ.)

Выпускающие номер: Петер Александер (зав.), Беттина Зиб (коорд.), Клаус Лёффель (худ.)

Производственный директор: Кнут Ланге

Макет: Норберт Шёфер (зам.)

Текст: Габриеле Меклингер, Беате Пенц-Шульц, Эльке Рихтер

Техническая редакция: Ута Эрленбек (зав.), Аннерозе Браун, Эвелине Эрб, Ингрид Грайф, Ирис Хэнле-Шмидт, Мари-Луизе Хоттер.

Изготовление макета:

Инго Доннер, Сабина Кун

Издательское производство: Кнут Ланге

Координация фоторабот: Кристель Габельманн, Габи Гертайс.

Рекламный отдел: Бодо Шлиппен

Дирекция сбыта: Вальтер Киндорф

Агентство по рекламе: Райнхард Каллиш

Управляющий издательством:  
Манфред Маде

Отпечатано: ISTRА, Штрассбург

© Перевод на русский язык и изготовление фотопленок  
ООО "ВНЕШСИГМА",  
Москва 1994 г.  
129278 Москва, Рижский пр., д. 7.  
Телефон 283-22-31

Перевод: Карпова Е.

Редактор: Борисова Е.

Технический редактор: Редькин В.

Корректор: Богданова Л.

Ответственный за выпуск: С. Бутенко

Уважаемая читательница!

Если при работе по нашему журналу у Вас возникнут затруднения, просим не стесняться и звонить нам по тел. (095) 283-10-02 Борисовой Е.Н.

© 1994 by Verlag AENNE BURDA, Offenburg/Baden.

В издательстве "Энне Бурда" ежемесячно выходят журналы: "Burda Moden", "Carina", "Anna", "Spaß an Handarbeiten", "Burda Mode für Vollschlanke", "BURDA international", "BURDA Spezialhefte", "BURDA Koch- und Handarbeitsbücher".

Все модели охраняются авторским правом, промышленное производство запрещено. Все печатные материалы охраняются авторским правом. Перепечатка, размножение фотомеханическим или другим аналогичным способом, а также размножение на магнитных лентах, воспроизведение путем докладов, радио- и телепередач, ЭВМ и частичное



# МОЛОДЕЖНАЯ МОДА

Журнал для приятного досуга



№ 4/94

Журнал MISS B – это сочетание супер-модного и классического, разнообразие стилей и направлений, практичность и изысканность. По вопросам приобретения журналов обращаться в фирму НИОЛА:

109088, Москва, Шарикоподшипниковская ул., 28-25.

(095) 274-50-42, 274-50-44, 274-12-61, Факс: (095) 274-50-39



# Лица

№ 13 / 1998 • 24 марта  
Все краски жизни для тебя!

Легкий десерт — украшение чайного стола

## Брусничный торт с йогуртом

Тщательный уход и гимнастика  
Довольны ли вы своей грудью? с. 21

От мягких волн до коротких стрижек



## Лидер сезона — длинная пышная челка

с. 16—17

Младенец в окружении тех, кто его любит  
Очень часто проблемы молодой семьи  
начинаются с появлением в ней первенца с. 12—13

Цвет и декор

## Уютный уголок

с. 36—37

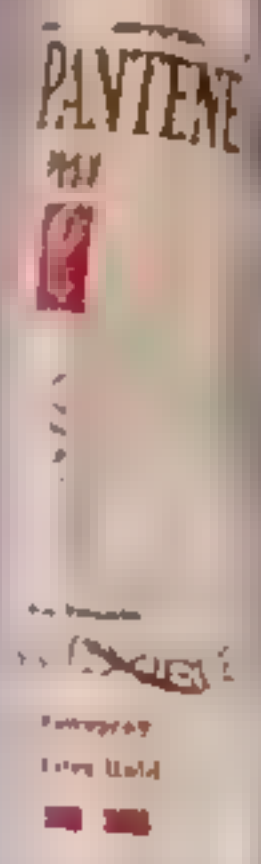
## Морской стиль и модные юбки

для любого  
возраста с. 4—7





Чувствуйте свои волосы, а не лак для волос:  
новый Pantene Flexible для эластичной фиксации.  
Этот революционный новый лак для волос рекордно долго  
удерживает фиксированный образ, но не оставляет ощущения  
тяжелой прически.



по  
С  
Н  
и  
с  
ной бо  
чувство  
ходжен  
гого не  
для Ник  
пятницу  
сле пол  
зывается  
приятел  
считал с  
этому, к  
открыла  
вый шаг  
еще смо  
мо, но уж  
его под  
  
Мук  
  
Нет, Ник  
далил и  
вообще  
тихий и  
Говорил  
кема — н  
разно. Т  
сидел на  
смысле  
шись на  
пад кив  
головой  
его наи  
ных кив  
своей с  
мил ет  
возмо  
робот  
Топор  
по



# СТУДЕНЧЕСКИЙ МЕРИДИАН

ISSN 0321 — 3803 Февраль, 1990 г.

## СТМ

Искусство рыдающих  
красок

Юношеская любовь

К новому облику  
социализма

Инженеры «made in  
West Germany»

Принцип Велюханова

«Продается молодой  
специалист, недорого...»  
Молдавский вариант

ГРАФИКА АЛЕКСАНДРА АРХУТИКА



## ЗРИ В КОРЕНЬ!





## ФОТОРЕПОРТАЖ

### Приятное с полезным

Сентябрь — горячая пора в студенческой жизни, славящаяся картофельными эпопеями. И хотя студенты — народ бывалый, но многие трудности, с ко-

ими им приходится сталкиваться на сельхозработах, можно перенести, только обладая юмором и юношеским азартом. Элементарные условия, сносное

жилье, нормальная пища, подающаяся перевариванию, небольшой отдых — вот те маленькие человеческие «радости», которые в любом случае ребятам необходимы. Жаль только, что даже об этом порой студентам приходится мечтать, утешает лишь одно — кому-то все же везет. Впрочем, «везет», наверное, не совсем точное слово, чудес на свете не бывает, но их можно подготовить.

Именно об этом пойдет речь в нашем фоторепортаже.

200 студентов (первый и второй курс) механического факультета Киевского технологического института пищевой промышленности работали на уборке картофеля в совхозе «Жуковский» Згуровского района Киевской области. Именно администрация института, комсомольская организация создали для них небольшое «чудо», и жизнь ребят на сельхозработах протекала в нормальных условиях. Но это еще не все... Полноценный отдых всем нужен, и об этом тоже позаботились. Как? Да очень просто.

Есть на механическом факультете агитбригада — коллектив с большой творческой биографией. За плечами участников немало интересных и

надолго  
ступлен  
в Черно  
ликвид  
станции  
петовк  
Остров  
вания  
мола. П  
лучшие  
дения  
народн

И в  
утром  
выехал  
И был  
праздн  
А в  
чали в  
рующи  
мелоди





Пролетарии всех стран,  
соединяйтесь!

# СтМ

Студенческий меридиан

Ежемесячный  
общественно-политический  
и литературно-художественный  
журнал ЦК ВЛКСМ  
и Госкомитета СССР  
по народному образованию

Издается с мая 1924 года.  
1990, № 2, 1—80

Главный редактор  
Юрий Ростовцев

Редколлегия:  
Генрих Волков,  
Феликс Волков,  
Ирина Голованова,  
Владимир Грошев,  
Николай Егоров,  
Александр Жуганов,  
Егор Исаев,  
Василий Казаринов,  
Анатолий Карпов,  
Ярослав Микуляк  
(заместитель главного  
редактора),  
Олег Михайлов,  
Ирина Репина  
(ответственный секретарь),  
Сергей Суятинов,  
Илья Толстой,  
Вячеслав Шостаковский,  
Михаил Щипанов

Главный художник  
А. Архутин  
Художественный редактор  
К. Кухтин  
Технический редактор  
Г. Белова

Наш адрес: 125015, Москва, Но-  
водмитровская ул., д. 5а, «Сту-  
денческий меридиан».  
Рукописи не возвращаются. При  
перепечатке ссылка на «Студен-  
ческий меридиан» обязательна.  
Телефон для справок: 285-80-71

Сдано в набор 24.11.89. Подп. в  
печ. 04.01.90. А02713. Формат  
70×100<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная  
№ 1. Печать офсетная. Усл. печ.  
л. 6,5. Усл. кр.-отт. 27,28. Уч.-  
изд. л. 9,8. Тираж 1 180 000 экз.  
(1-й завод 500 000 экз.). Заказ  
367. Цена 30 коп.

Ордена Трудового Красного Зна-  
мени издательско-полиграфиче-  
ское объединение ЦК ВЛКСМ  
«Молодая гвардия». Адрес:  
103030, Москва, Суцеская ул.,  
д. 21.

© «Студенческий меридиан»,  
1990 г.

надолго запомнившихся вы-  
ступлений. Это и концерты  
в Чернобыле перед участниками  
ликвидации аварии на атомной  
станции, и выступление в Ше-  
петовке — родине Николая  
Островского во время праздни-  
кования 70-летнего юбилея комсо-  
мола. В репертуаре коллектива  
лучшие музыкальные произве-  
дения украинского фольклора,  
народные танцы.

И вот однажды солнечным  
утром автобус с агитбригадой  
выехал в совхоз «Жуковский».  
И был небольшой, но желанный  
праздник, с песнями, шутками.

А вечером — концерт. Зву-  
чали веселые и лирические, ча-  
рующие своей музыкальностью,  
мелодичностью украинские пес-

ни, зажигающие бесшабашно-  
стью и задором танцы — все  
лучшие образцы народного  
творчества представили на суд  
зрителей участники агит-  
бригады.

Ну и, конечно, не обошлось  
без ужина с гитарой, дискотеки,  
для которой специально была  
привезена аппаратура.

Как видите, при желании  
всегда можно что-то придумать  
и соединить приятное с по-  
лезным. Нет никаких сомне-  
ний, что ребята надолго запо-  
мят те осенние дни.

Было бы несправедливо не  
сказать о еще одном человеке,  
внесшим свою лепту в удачно  
прошедшую сельскохозяйствен-  
ную работу. Директор —





Александр Горбатюк, лишь второй год возглавляет совхоз. Недавний выпускник не понаслышке знает типичные проблемы осенней страды. Видимо, поэтому между студентами и директором сложились самые добрые, неофициальные отношения, а как следствие и нормальные условия для жизни и работы.

Гульнара Давлетшина







## РЕПЛИКА

### «Ст. М.» жульничает?

«Уважаемый главный редактор! Мною был послан подробный и правильный ответ на загадку июньского номера и предложен вопрос для очередной викторины, который опубликован в сентябрьском номере.

Какой вы мне дадите совет?

Уподобиться жульничеству вашего журнала и дать к своему же вопросу подробный ответ?!

Я по наивности доверил, пусть маленькое, но свое «открытие» вашему журналу (о чем теперь горько сожалею), хотя год вынашивал мысль послать вопрос в программу «Что? Где? Когда?».

Сегодня, когда накоплено столько обмана и бесчестия, нужно быть особенно щепетильными к вопросам журналистской чести и совести!

Жду обязательно ответа от редакции журнала «Ст. М.». Студент 4-го курса НИИГАиКа Яворский Виталий Анатольевич».

Это письмо нас «задело» — не красиво, конечно, вышло. Человек предложил оригинальную идею — мы ею воспользовались — и в буквальном смысле: ни ответа, ни привета! Ни имени автора вопроса не указали и поблагодарить его даже не соизволили.

Совпадение? Странно, что и говорить: и нам, и Виталию Анатольевичу одновременно пришла одна и та же мысль — из тысяч картин предложить именно эту. Чего в жизни только не бывает!...

Но, оказывается, в данном случае не было никакого совпадения.

Был действительно правильный и достаточно подробный ответ на очередную загадку «Ст. М.». В число победителей В. Яворский не попал — нашлись работы более достойные. Но в его письме не шла речь о Доре, и нового вопроса, соответственно, не было.

Так зачем же это обвинение?! Потехи ради? Да ведь не смешно — когда обвиняют в жульничестве и поучают на предмет «журналистской чести и совести».



## АКТУАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

# А!

### Принцип Велюханова

Сейчас уже совершенно ясно, что никакими санкциями, никакими даже самыми драконовскими мерами, направленными на повышение качества подготовки специалиста, нельзя заставить студента учиться лучше. Методика принудительного обучения исчерпала себя.

И сегодня высшей школе нужны такие условия, при которых учеба для студента стала бы не тягостной борьбой за знания, а радостным и, главное, творческим процессом познания.

Все это, мне кажется, можно воплотить в жизнь, если создать вуз, основанный на следующих принципах.

1. Полная свобода студента в организации учебного процесса. Он сам выбирает — какие, в какой последовательности и как изучать преподаваемые дисциплины. Исключение составляют общетехнические, общественные и гуманитарные дисциплины. По всем этим дисциплинам он должен освоить несколько курсов по выбору. По каждому из них лекции читают не менее двух преподавателей. Студент может ходить на лекции к любому из них или учиться самостоятельно. Если студент не знает, какая литература нужна для самостоятельной подготовки, если возникнут какие-то вопросы по курсу, то он может обратиться за консультацией к любому преподавателю. В свою очередь, чтобы привлечь студентов того или иного вуза, представители различных предприятий и НИИ, заинтересованные в новых кадрах, проводят лекции по современным проблемам, которыми они занимаются, рассказывают о своих предприятиях, кафедрах и НИИ, предлагают научную работу и разработку образцов новой техники. Таким образом, студенты уже с первых дней учебы ищут место будущей работы и определяют профилирующую кафедру или несколько кафедр, на которых они будут

готовиться к работе на выбранных предприятиях

Диплом должен иметь — по образцу трудовой книжки — незаконченный вид и таким образом вписываться в систему непрерывного образования. Качество подготовки студента по всем дисциплинам (курсам) должно оцениваться не количеством баллов, а «уровнем».

Всего их три:

- а) общеобразовательный («научно-популярный»);
- б) общетехнический;
- в) специальный.

Срок обучения студент выбирает сам. Однако необходимо установить максимальный срок обучения. Студент может прекратить обучение, если освоит на требуемом уровне весь список дисциплин (курсов), представленный ему предприятием, на котором он будет работать. При недостаточной подготовке специалиста предприятие может вернуть его в вуз для более углубленной подготовки. При необходимости повышения квалификации или переквалификации он снова возвращается на необходимое время в систему высшего образования. Освоенные при этом дисциплины (курсы) вписываются в диплом на свободное место.

Если студент уходит из вуза или переходит в другой, ему выдается диплом, в который вписано все, что он изучил. При поступлении в вуз и переходе из одного в другой не требуется никаких экзаменов.

2. Экономическая свобода студента и платный характер обучения.

Студент может сам платить за обучение, может за него платить и предприятие. Но в основном студент оплачивает обучение за счет ссуды, взятой в сберегательном банке. Для этого необходимо ту сумму, которая сейчас тратится за год на обучение одного студента, положить на счет его в сберегательном банке. Этого вполне хватит и на обучение, и на жизнь. Студент может расходовать ее всю или ровно столько, сколько необходимо. Но он должен четко представить себе, что, где бы и кем он ни работал, с него будут высчитывать проценты, пока он не вернет всю израсходованную сумму государству.

На всех кафедрах должны проводиться платные лекции, консультации и лабораторные работы для студентов по предварительной записи. Один раз в неделю на каждой кафедре собирается экзаменационная комиссия, состоящая как минимум из двух преподавателей. Они принимают экзамены, курсовые работы (проекты) или курсовые научные работы студентов по предварительной записи.

Большинство экзаменов необходимо заменить курсовыми проектами и научными работами. Причем они должны быть такими, чтобы студент не мог их выполнить, не освоив более 80% программы курса, по которому выполняется этот проект или работа.

В каждом вузе необходимо организовать кафедру психологии и социологии. Основной темой занимающихся на этой кафедре должно стать изучение учебного процесса в своем вузе и выработка рекомендаций по его совершенствованию. Эти научные работы должны регулярно печататься в вузовской прессе и выноситься на научные конференции. На основании этих работ должны проводиться эксперименты по реорганизации процесса обучения с целью его постоянного совершенствования.

Преподаватели должны всячески поощрять коллективное творчество. Например, проектирование сложной машины группой студентов различных специальностей, проведение исследований на стыке наук и т. п.

Необходимо регулярно проводить конкурсы на лучшую сту

денческую и курсовой проектные работы. Необходимы в рамках реального народного образования образцы руководства.

Во время практики студент должен входить (НИИ), т. е. тать по окончании именно принятой специальности он получает лиже познание будущей работы может оцнициалиста, выроны подготовки знал, на что емособое внимание

Начинать обучение лательно с изучения его до появятся навыки говорной речи последующие можно было бы рые экзамены языке. Это об быть указано

Боюсь, что в ловиях перест ответственности с принципами пр можно. Но вот точное кол вателей, подд кую систему с ливать новы ии вуз, то в сомневаться.

Владимир Велюханов  
студент МВТУ

ДОСЫЛ В НО  
Замечательный диалог с читателем нас после публикации Рюрика Повилы ли коллективные?». Получены почти в каждом хотя бы предложении высшей школы писем высе

Давайте же п актуальнейший жизни разговор Пишите нам, д жайтесь, если не падают на страни что есть в них дельного, будет наших подборка



## ПИСЬМА ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ЛЮДЕЙ



денческую научную работу и курсовой проект, собирать студенческие научные конференции. Необходимо, чтобы студенты в рамках проекта разрабатывали реальную технику, нужную народному хозяйству. Лучшие образцы внедрять в производство.

Во время производственной практики студент едет на завод (НИИ), где он будет работать по окончании вуза. Его временно принимают на работу по специальности. Таким образом, он получает возможность поближе познакомиться со своей будущей работой, а предприятие может оценить его как специалиста, выявить слабые стороны подготовки, чтобы студент знал, на что ему нужно обратить особое внимание.

Начинать обучение в вузе желательно с иностранного языка, изучая его до тех пор, пока не появятся навыки свободной разговорной речи и общения. В последующие годы обучения можно было бы сдавать некоторые экзамены на иностранном языке. Это обязательно должно быть указано в дипломе.

Боюсь, что в современных условиях перестроить вузы в соответствии с предложенными принципами практически невозможно. Но вот если собрать достаточное количество преподавателей, поддерживающих такую систему обучения, и организовать новый самостоятельный вуз, то в успехе можно не сомневаться.

Владимир Велюханов,  
студент МВТУ

### ДОСЫЛ В НОМЕР

Замечательный, плодотворный диалог с читателями завязался у нас после публикации статьи Рюрика Повилейко «Возможен ли коллективный подряд в вузе?». Получены сотни писем, и почти в каждом свой проект или хотя бы предложение по реформе высшей школы. Одно из таких писем вы сейчас прочли.

Давайте же продолжим этот актуальнейший для современной жизни разговор.

Пишите нам, друзья, и не обижайтесь, если не все письма попадут на страницы журнала. Все, что есть в них интересного и дельного, будет представлено в наших подборках.

### Дом человека — природа

Я музыкант и привыкла говорить на языке музыки. Остро чувствую несовершенство слова, но все же пишу вам. Знаете, иногда нестерпимо таить в себе боль. А «болею» тем, что задыхаюсь от дыма заводов, от уродливых громадных домов, от заасфальтированности всего пространства... Где в этом окружении найти уют душе человеческой?

Не знаю, что это — ирония судьбы или совпадение: вот сейчас, в тот момент, когда пишу эти строки, в связи с очередными техническими неполадками в системе водоснабжения экскаватор во дворе вгрызается в землю, как голодный зверь, и преступно-равнодушно ломает своим неуклюжим грубым ковшом веточки молодого деревца. И уже не клен стоит, а почти один только ствол с несколькими листиками на верхушке. Нет, дерево не погибнет (если его сейчас совсем не сломают), но будет жить, как человек с отрубленными руками...

Я живу, как и многие другие, в обычном многоквартирном доме. В одном из тех многочисленных чудовищ современных микрорайонов с неистребимыми тараканами, исцарапанными лифтами, с запахом мусоропровода в подъезде и периодическими отключениями по техническим причинам воды, а зимой — отопления. Но не в этом дело. Я не люблю свой дом, вернее, квартиру, а еще точнее — по-чиновничьи — «жилплощадь», не только из-за этих пустяков.

Главное — я знаю и чувствую, что мой дом — другое. Природа. Лес. И это не просто фраза романтика... Лес зовет меня постоянно и настойчиво. Я хочу приходить к нему и быть с ним. Только я и лес. И никто бы не мешал мне разговаривать с деревьями, травами. Я слышу их голоса. Это мои братья и сестры, им одним я могу все без

слов рассказывать. Потому что они слышат — чувства...

Но природа все дальше и дальше удаляется от наших жилищ. Неуклюжие постройки отесняют от нас лес и все живое... Пытаемся потом на вытоптанной, развороченной земле посадить что-то взамен, наспех. Но... нарушенная естественная гармония не восстанавливается. Призывы беречь природу, наверное, слишком долго звучали робкой просьбой, а не тревожным набатом.

Татьяна Светличная,  
г. Днепрпетровск

### Библиотечка «Ст. М.»

У меня — деловое предложение: создать для читателей «Ст. М.» хотя бы маленькую библиотечку из произведений любимых авторов.

Для этого «Студенческий меридиан» узнает (путем опроса) о произведениях, из которых должна состоять библиотечка. По количеству голосов выбирает наиболее «молодежнолюбимых» авторов. Налаживает контакты с надежными издательствами. Делает заказ на энный тираж...

(Я лично — за престиж и большой тираж журнала, а также за повышение культурного уровня его читателей.)  
Евгений Агафонов,  
г. Николаев

### Искателям истины

Очень нравится ваш журнал, но хотелось бы отметить некоторые тактические просчеты.

Молодежную трибуну вы превратили в последнее время в лекции и проповеди супергениев и супергероев, которые своим профессиональным сверхинтеллектом просто дают рождение собственных мыслей у молодежи и отталкивают от журнала радикально мыслящих. Дайте им сначала вылезти на поверхность земли, а уж потом кричите: на старт, на взлет.

Человеку свойственно отвле-



катся, отречься, сомневаться, выбирать свой стиль и на привлечение мышления, а нашими знаменитостями вы просто пишете слабые ЭПК читателя.

Нужно шире применять метод многовариантного поиска, чтобы читатели сами искали истину, выбирали идеи, а не глотали пережеванную мораль, ибо голая мораль не глотается или сразу отрицается самолюбием как насилие.

Думаю, что нужно устроить конструктивный спор на страницах журнала, то есть спровоцировать читателя на поиск мысли, который приведет к массе интересных предложений. Нужны смелые и оригинальные мысли, дерзкий юмор и критика, сатира, чтобы раскрепостить сознание и поднять эмоциональный уровень читателей. И, конечно, необходимы качественные приманки для эмоционалов: развлекательные «звезды» и демонстрация их мышления. Не бойтесь также показывать слабых и земных людей, ведь даже «летающие мальчики» снизошли к доказательству своего образа мыслей.

Итак, дайте дорогу молодежи, ее смелости и жажде познания, а старикам и так хватает почтения, ведь нынешний кризис в стране сделали они (факт!). Проигравших надо судить, а не рекламировать, ибо это аморально, несмотря на весь их богатый опыт по коллекционированию своих ошибок, который ни разу не помог нам за 72 года нашей суперборьбы за сверхсправедливость. Нужно доступнее рекламировать логику поведения человека, а не общие слова в форме громких догматических лозунгов.

Возможно, я не совсем права и наивна.  
Галина Агинецкая,  
г. Красноярск

## Что нового в рисунках Лермонтова?

Давно читаю журнал и всегда пишу в нем публикации Людмилы Шаталовой о рисунках Лермонтова. После рассказа о ценнейшей поэме поэта юного периода так много перепечатаю его стихи и пахожу и них совсем иной смысл.

Расскажите, что нового увидела в рисунках Лермонтова Людмила Николаевна? И поскольку материал уже собралось у нее, наверное, много, не забудь написать об издании книги о новых находках и творчестве поэта и его биографии? А может, книга уже готова, готовятся, надеется? Что известно об этом редакции «Ст. М.»?

Е. Фадисова,  
Москва

От редакции. В ближайших номерах мы познакомим читателей с новыми находками А. Н. Шаталовой. Их много!

## Страдания...

В 1988 году я закончила институт. Профессия — учитель математики и физики. Средний балл — 4,7. По семейным обстоятельствам была направлена в район того района, где живет моя мама. Но в нашем поселке не смогли мне предоставить работу по специальности. И я вынуждена была работать пионервожатой. Часто заменяла заболевших учителей.

Летом, когда уволился один из физиков, появилась надежда — почти уверенность, что его часы предоставят мне. Постепенно надежда разрушалась. Вначале директор сказал, что я буду вести физику, но полную ставку он не сможет обеспечить, так как приехала какая-то учительница, физик по образованию. Но пообещал, что подыщет еще что-нибудь. 2 сентября я вошла в учительскую и прочла, что работаю пионервожатой и плюс к этому 4 часа физики в неделю. На вакантное место приняли выпускницу 1989 года с такой же специальностью, как и моя.

То, что так несправедливо, как мне кажется, обошлись со мной, не давало мне покоя. Оби-

да и разочарование мучили меня.

Директор сам пытался меня усадить перед своим столом, заговаривал о том, что вести физику в старших классах мне будет тяжело из-за моей «презмерной мягкости». Поэтому он даст мне возможность «встать на ноги». «Кроме этого», сказал он, «будешь снова пионервожатой». Услышав, что я работаю по совместительству в ПТУ, он, совершенно необъяснимо для меня, возмутился и поставил условие: или я работаю только в школе, или увольняюсь вообще. После некоторых возражений директора ПТУ, который, в свою очередь, возмутился заявлением директора школы, я все же уволилась из ПТУ. Теперь я снова работаю только в школе. Пионервожатой. И снова завуч просит заменить учителей, будто в школе, где столько математиков, заменить всех должна я, совершенно забывшая при этом о «презмерной мягкости». Я отказалась. Директор, услышав об этом, грубо бросил: «Издайте приказ, и пусть идет заменять».

После всего этого я чувствую себя такой жалкой и бесправной. Глубокие сомнения в правильности выбора профессии довели меня до отчаяния. И если к этому прибавить еще и невозможность куда-либо уехать... Вы в полной мере можете оценить сложность моего положения. Следует добавить, что заведующий районом в курсе событий, но ничего определенного не высказывает.

Нурида

От редакции. Мы не в силах помочь Нуриде: в письме — только имя. Ни фамилии, ни поселка, ни области... Ясно только, что происходит сие среди равнодушно взирающих людей, называющих себя коллективом учителей-просветителей, воспитателей...

Будь смелее, Нурида, приходи в редакцию свой адрес.







## КОМАНДИРОВКА В ВУЗ

### «Продается молодой специалист, недорого...»

Ольга Боброва

#### Замкнутый круг

— Держу пари, что и сегодня кто-нибудь из наших выпускников обязательно придет, — с отчаянием сказал Дмитрий Иосифович Костылев.

— Так ведь распределение давно прошло, — недоумеваю я.

— В том-то и дело, что они должны к работе приступить, а им — от ворот поворот.

Это к нему — начальнику «Студенческого стола» Калининградского технического института рыбной промышленности и хозяйства идут новоприбывшие молодые специалисты, возвратившиеся из мест не-

удавшихся распределений. А он, в силу должности, сокрушается, чертыхается, разводит руками... Потом начинает раздумывать, знонить, предлагать питомцев института всюду, где только возможно. Иногда попытки заканчиваются перераспределением, но чаще всего справкой на свободное трудоустройство.

Дмитрий Иосифович по натуре оптимист, но в последнее время оптимизма поубавилось.

— Ситуация с распределением у нас осложнилась два года назад, — уточняет он. — И с каждым выпуском становится все хуже. Почему? Хозрас-

чет это во-первых. Договорная система подготовки специалистов — во-вторых. Ну а в-третьих, Министерство рыбного хозяйства полностью устранилось от трудоустройства выпускников и взвалило эту проблему на институт. Занимается этим каждый факультет отдельно.

Мы не проговорили с Дмитрием Иосифовичем и полчаса, как дверь открылась и в комнату вошла девушка.

— Принимайте назад своего специалиста, — полусерьезно, полугрустно произнесла она.

— Ты же в Мурманске должна быть! Там инженеры-экономисты нужны...

— Нет для меня там места, — Наташа Жукова достала из сумочки бумажку и протянула Костылеву. — Вот мое открепление.

— Что ж нам с тобой теперь делать, куда же нам тебя направить?.. — приговаривал задумчиво Дмитрий Иосифович и стал листать какие-то свои записи.

А мы тем временем с Наташей разговорились.

— Какие-то планы по трудоустройству есть?

— Нет, никаких. Почему-то и сомнений не было, что в Мурманске от меня могут отказаться. Для меня это был гром среди ясного неба. Видимо, теперь придется устраиваться не по специальности.

Ты допускаешь и такой вариант?

— А что делать? Обидно, конечно. Ведь меня пять лет учили и специальность нравится.

— А как дела у сокурсников с распределением?

— Я не одна такая. Моя подруга Лена Гудзеева вернулась из Новгорода. Правда, работу ей дали интересную, а вот жилье просто жуткое и без всяких перспектив на улучшение.

— На их факультете, — включился в разговор Дмитрий Иосифович, — из 45 выпускников мы вынуждены 21 специалисту дать справку на самостоятельное трудоустройство. Да еще семь отказов было от производств. А теперь уже восемь вместе с Наташиным.

Дверь распахнулась, и на пороге появился веселый парень.

— Здравствуйте! Я хотел на профсоюзный учет встать и



трудоуую книжку отдать.

Первокурсник...

— Счастливей, — усмехнулась Наташа, — у него все еще впереди. Но не дай бог ему такого же финала. За эти дни многое передумала. Даже были мысли, что потеряла эти пять лет даром, что теперь, с дипломом, нигде не нужна...

— Не впадай в пессимизм, Наташенька, — Костылев что-то отыскивал в своих записках, — а поезжай-ка ты в Октябрьский райком комсомола. Там требуется аж главный бухгалтер чем не должность?

— Ну, ладно, экономисты, — продолжал Дмитрий Посифович, проводив «неудачницу», — но и у «механиков» дела не лучше. На их факультете машин и аппаратов из 50 выпускников 31 получил самостоятельное трудоустройство, да еще семь отказов пришлось с предприятий. А кадровики сей час быстрее всех перестроились: 3 тысячи платить не хотят и в открытую так и заявляют: «Ты бери справку на самтруд и приходи — тогда возьмем».

Ситуация. Институт остаётся внакладе за специалиста ему ничего не платят. Сам же специалист тоже в проигрыше: одним махом лишается всех своих льгот. Юридически к ним не подконеаешься, справка надежнее всякой брони прикрывает. А не дать справку институт тоже не может — тогда он обязан трудоустроить сам. И опять всплывают эти 3 тысячи... Замкнутый круг.

Больно ударил по системе распределения и региональный хозрасчет

— В этом году вся Прибалтика отказалась от наших выпускников. Это при том, что раньше мы туда направляли их до 40 процентов. Теперь ведь нужно платить этим республикам нам 3 тысячи да плюс местным Советам по 13—15 тысяч. Это набегает по 16—19 тысяч. Какое же производство таких специалистов «потянет»?

По данным «Студенческого стола», за 600 выпускников 1988 года институту заплатили только 210 тысяч, хотя по расчетам он должен получить 1 миллион 800 тысяч. Многие предприятия не признают свои же договоры, заверенные гербовыми печатями и подписями самих ответс-

венных лиц. И как правило, ставят перед фактом уже в самый последний момент.

Если в позапрошлом году в  
нужденных «самоустраиваться»  
было в Калининградском техни-  
ческом 64 человека, то на сере-  
дину августа 1989 года уже 140.  
Нам договоры у вас есть

— Ну а договоры у вас есть на будущих выпускников?

Уже 330 штук. Но гарантировать эффективность этих бумажек я не осмеливаюсь. Даже такие солидные и постоянные партнеры, как Севрыба, в том году подвели. Что же говорить о других?

## Не хочу «кота в мешке»!

Ругать производителей проще простого. Ну а если пойди в их положение?

Итак, я начальник. Уже не первый год. Всего каких-ни будь пару лет назад и голова не болела за этих молодых специалистов. Брала их на предприятие «пачками»: сколько было «дыр» в штатном расписании, столько и брала. На профиль, специализацию, открывенно говоря, не обращали внимания, а «загнывали» ими все «вакансии», от мастера в цехе до инженера в КБ.

Но вот — внедряется хозрасчет: считаем деньги, считаем реальную отдачу от каждого работника. Мне теперь не то что молодых набирать — старых девать некуда.

Допустим, мне все таки нужны специалисты. Но не 15—20, как в былые времена, а всего 2—3. Но нужны — опытные, знающие, энергичные, словом, асы своего дела. Найду я таких в институте? Увы, нет. Пока «молодой» разберется, что к чему, пока сориентируется в производстве, пройдут месяцы, а то и годы. А мне нужно сразу от него получить отдачу. Мало того, что...

Мало того, что из институтов «кота в мешке» присылают, так за него еще и минимум 3 тысячи просят. Не жалко было бы и 10 тысяч, будь уверенность в качестве его подготовки. Или, предположим, была бы альтернатива выбора: из нескольких претендентов взять лучшего. Да хотя бы этот будущий специалист практиковал у нас год другой, проходил и то представление о нем было бы. А морочки то с ними хоть от

бавляй. Жилье предоставь, детей в детсад устрой, другими льготами обеспечь... Как ни крути, а невыгодна при хозрасчете ориентация на молодых. Пока надо поджаться с кадрами. А там — лет через 5—7 — может, и понадобятся люди на реконструированные участки, цеха с новой технологией. Тогда-то и ломать голову стоит, деньги-то на ссенов тратить.

Приблизительно так рассуждает среднестатистический руководитель.

## Дитя с характером

А вузы — кузницы кадров — между тем продолжают штамповать специалистов, которых нигде не торопится брать.

Но грезилось-то совсем иное.

Вузы ожидали поистине золотой век: за каждого специалиста получить по 3 тысячи — это же деньги! В перспективе маячило увеличение «себестоимости» выпускников до 10 тысяч и более. И тогда!.. Просто дух захватывало от радужных перспектив: и база института — Оксфорд позавидует, и студенческие общежития — сплошной комфорт, и зарплата педагогов на уровне мировых стандартов...

Но первые шаги в этом направлении показали, что хозрасчет — дитя с характером, характер у него своенравный и непредсказуемый. Но приспособиться к нему можно...

С распределением сейчас архисложно... — заметила Елизавета Борисовна Евдокимова, декан факультета водных биоресурсов и аквакультур. — Что делать? Трудоустройство выпускников взяли на себя кафедры.

Это означает: разослать в хозяйства сотни запросов, потом получить подтверждения, составить договора. Десятки бумаг, которые надо контролировать, заполнять, регистрировать, отсылать...

Выходит, нам на факультете нужно для этого открывать целую контору, кафедры и без того загружены донельзя, преподаватели перерабатывают чрезвычайно, — вздыхает декан.

Управление кадров и учебных заведений Министерства рыбного хозяйства, как мы уже знаем, от устройства молодых специалистов полностью отка-

залось, пред-  
боду кафед-  
внутренние  
хоз передал  
ра, пруды ос-  
Например, п  
вия пруды  
которые ис-  
орошение и  
рыбоводство  
свое существ

На этом эпопея не завершилась. Не замирились и теперь с залом специалистами по к кому сдается списы. Но в управл хозяйству прных о потредобного про. Рекомендую посредствених, по приблигам, около 2вилло, это неб и им нужен специалист з.

Что мы сделать, на основе нам гми? НедРаньше онишились к мерь?

## Мина под креслом?

Есть нове  
нее. Горько  
димир Алекс  
заведующий к  
гии и сырьев  
этом году вы  
у нас в стране  
логи. Хотели о  
лого токсиколо  
для них дисци  
токсикологиин,  
ротехнике... С  
лось заключит  
вора! Подтвер  
раз истина: с  
мое противоре  
ным интересам  
нику нужна м  
дом?

Факультет в предложением  
экологов в СССР. Оттуда  
инициативы вроде  
более, что у нас  
не занимается во  
внутренних во  
определенный с  
министера не поз



даются, предоставив полную свободу кафедрам. Кроме того, все внутренние водоемы Минрыбхоз передал Госагропрому. Озера, пруды остались бесхозными. Например, на Украине, в Молдавии пруды передали колхозам, которые использовали их на орошение и другие нужды. И рыбоводство там прекратило свое существование.

На этом реорганизационная эпопея не закончилась. Расформировали и сам Госагропром. Теперь с запросами по молодым специалистам вообще неизвестно к кому обращаться. Приходится списываться с областями. Но в управлениях по сельскому хозяйству при исполкомах данных о потребности кадров подобного профиля вообще нет. Рекомендуют списываться непосредственно с рыбхозами. А их, по приблизительным подсчетам, около 20 тысяч. Как правило, это небольшие хозяйства, и им нужен в среднем один специалист за пять лет.

— Что мы реально можем сделать, на какой юридической основе нам говорить с хозяйствами? — недоумевает декан. Раньше они все-таки прислушивались к министерству. А теперь?

### Мина под собственным креслом?

— Есть новость парадоксальная, — горько усмехнулся Владимир Алексеевич Шкицкий, заведующий кафедрой ихтиологии и сырьевой базы. — Мы в этом году выяснили, что нигде у нас в стране не нужны... экологи. Хотели сделать набор эколого-токсикологов, разработали для них дисциплины по водной токсикологии, санитарной гидротехнике... Однако не удалось заключить ни одного договора! Подтвердилась лишняя раз истина: «Экология — прямое противоречие ведомственным интересам». Какому чиновнику нужна мина под его креслом?

Факультет вышел со своим предложением по подготовке экологов в Госкомприроду СССР. Оттуда ответили: специалисты вроде бы нужны, тем более, что у нас никто всерьез не занимается сейчас охраной внутренних водоемов... Но не определенный статус самого комитета не позволяет пока за-

ниматься этим вопросом вплотную. Значит — опять ждать...

В ближайшее время институт переходит на хозрасчет. Обучение будет вестись исключительно по договорам. Не будет их сократится набор. И факультет биоресурсов и аквакультуры — единственный в своем роде! — стоит под угрозой упразднения, если численность приема будет меньше 50 человек.

Структурная неразбериха и ведомствах, полное отсутствие статистики и информации в нашей отрасли загнали нас в тупик, — говорит Елизавета Борисовна. — К тому же никто не учитывает, что строятся новые хозяйства, расширяется прудовое рыбоводство и везде потребуются специалисты. В случае нашего закрытия, сокращения преподавательского состава выпуск их наладить будет чрезвычайно сложно. Такая печальная практика в Союзе уже была неоднократно.

Но ведь в Казанском университете создали экологический факультет и приняли на него 20 человек? — обращаюсь я к Владимиру Алексеевичу.

У них эти студенты набраны по государственному заказу, без договоров, ответил он. Дальнейшую судьбу этих специалистов предсказать сложно. И опять же непонятно, что тут сработало больше: конъюнктура или здравый смысл? Зачем это было делать в Казани, озадачивать их преподавателей, если у нас в институте есть готовая база, если это наша специализация... Думаю, на сегодняшний день ни один университет, ни один вуз не в состоянии подготовить качественно специалиста такого профиля, как в нашем институте.

### «Жесткие условия труда»

Картина получается удручающая. Институт вынужден готовить больше тех специалистов, на кого есть спрос сегодня. Не исключено, что делаться это будет и за счет того, что придется закрывать те факультеты и кафедры, где этого спроса сегодня нет. Это означает, что нужно сворачивать уже отлаженный учебный процесс, сокращать преподавателей, ликвидировать базу... Но где та

ранняя, что завтра все это не придется восстанавливать? Все эти своеобразные игры хозрасчета затрагивают не только перечисленные звенья одной цепи, но и отражаются на студентах, качестве их знаний. В итоге же опять будет страдать «рынок сбыта» — производство.

Где выход?

Не все так безрадостно, — услышала я на судостроительном факультете Калининградского технического, где готовятся специалисты по кораблестроению, эксплуатации судовых энергетических установок, технологии машиностроения. Его декану В. П. Морозову удалось всех своих выпускников прошлого года распределить по договорам.

Мы тоже совмещали свои должности с чиновничьи, — рассказал Владимир Николаевич. — Засылали сотни бумаг и куда только возможно. Сил и времени на это ушло много, но в итоге все закончилось благополучно. Лихорадки с распределением не было.

Значит, «выжить» возможно и в хозрасчетных условиях?

Надо только не сидеть сложа руки, подключаться с полной отдачей всем кафедрам. Тут, конечно, покрутишься, но этого требует от нас время.

Несмотря на ужесточившиеся «условия труда», здесь пошли еще дальше. Хотят заложить «фундамент» для колледжа при факультете. Туда придут восьмиклассники, а образование у них будет среднетехническим. При выдающихся успехах не исключено прямое зачисление в институт. На базе городской школы № 35 планируется открыть малый судостроительный факультет.

— Эти ребята, — пояснил Морозов, — не окажутся в институте новичками. Ведь занятия в колледже и на малом факультете проводят те же преподаватели, что работают на факультете.

Да и базу судостроители укрепляют всеми возможными способами. Действует на факультете сервисный участок. Он выполняет посредническую функцию при заключении контрактов с иностранными фирмами на поставку оборудования судоремонтным заводам, план базам, пять процентов от оборо-



A black and white portrait of a man with glasses, looking slightly to the left. He is wearing a light-colored shirt and a dark jacket. The photo is mounted on a dark album page with a small, colorful sticker in the upper right corner.

10

Михаил Щипанов

Читатели уже знакомы с результатами опроса, участников которого — западноевропейских менеджеров и финансистов, журналистов и депутатов, преподавателей и чиновников учреждений ЕЭС — попросили назвать страны Европейского сообщества, где, по их мнению, подготовка молодых специалистов осуществляется наиболее эффективным образом (см. № 11 за 1989 г.). В области «инжиниринга» с большим отрывом пальма первенства присуждена выпускникам западногерманских вузов. Так в чем же секрет технического образования «made in West Germany»?

И что хар  
число дипло  
парей» не пр  
нию качества  
падению и  
престижа и  
профессиона  
системе выс  
ФРГ соверш  
понятие под  
общего проф  
бы молодой с  
ти электронн  
конские клер  
рьеру в строи  
тью исключе  
Западной Ге  
строга запрот



Западногерманская система высшего технического образования очень напоминает классический английский газон, который столетиями не забывали вовремя полить и подстричь. Знатки утверждают (и нет никаких оснований им не верить), что в основе современного инженерного тренинга в ФРГ лежат принципы, сформированные в Берлинском университете почти сразу же после его основания в начале прошлого века.

Именно тогда старший из братьев Гумбольдт, Вильгельм, считавший воспитание гармоничной личности высшей целью государства, сумел-таки отвоевать для столичного университета в «душной прусской казарме» проветриваемый угол. Свое «кредо» он изложил предельно четко: тесная связь образования с научными изысканиями студентов, полная независимость университета по отношению к государственным и экономическим центрам власти, внимание к личности будущего ученого.

### Специалист — это звучит гордо

По европейским меркам, в Западной Германии выпускают много инженеров различного уровня, пожалуй, даже слишком много. Ежегодно 25 тысяч, то есть почти в два раза больше, чем в соседней Франции. На соответствующие технические и естественные факультеты может поступить любой молодой человек, получивший «полное среднее образование». Аудитории переполнены. Однако никто не протестует против сложившейся системы обучения, считающейся в долинах Рейна образцово-демократичной.

И что характерно, возросшее число дипломированных «технарей» не привело ни к снижению качества подготовки, ни к падению профессионального престижа и чувства законной профессиональной гордости. К системе высшего образования ФРГ совершенно неприменимо понятие подготовки «инженера общего профиля». Случаи, когда бы молодой специалист в области электроники подался в банковские клерки или делал карьеру в строительстве, полностью исключены. Инженеров в Западной Германии готовят строго запрограммированно ли-

бо для работы на производстве в четком соответствии с получаемой специальностью, либо для системы научно-исследовательских и опытно-конструкторских разработок (НИОКР).

Правда, немаловажную роль играет то обстоятельство, где и какого уровня диплом получает будущий специалист. В 1989 году пятнадцать крупнейших западногерманских университетов выпустили из своих стен почти восемь тысяч инженеров высшего класса. География этих учебных заведений отражает, в принципе, особую качественную децентрализацию, свойственную Западной Германии.

Расположены университеты, как правило, в столицах земель и своей громоздкостью — от 15 до 30 тысяч студентов — не уступают нашим отечественным. При таком раскладе юный баварец, например, предпочтет поступить в свой «родной» Мюнхенский университет, чем ехать в другие федеральные города и земли. Причем следует отметить, что он ничего не потеряет в плане обогащения знаниями. Среди западногерманских университетов нет никакой иерархии престижа или качества. Никто не решится утверждать, что в Мюнхене, скажем, подготовка специалистов осуществляется успешнее, чем в Ганновере. Исключения иногда составляют университеты, на кафедрах которых загораются научные «звезды» нобелевского масштаба.

В целом престиж западногерманских университетов достигается благодаря тому, что у нас называют «неразрывной связью науки и образования». Университетский преподаватель в ФРГ не только сам постоянно работает по контрактам с различными предприятиями или государственными службами, но и одновременно возглавляет подвижные и гибкие исследовательские студенческие группы, которые нередко являются подрядчиками известных фирм.

Для самих студентов образование практически бесплатно, что, однако, не сделало их отношение к получению диплома менее ответственным. Теоретически завершить полный университетский курс можно за восемь-девять семестров. Однако скорейшее обзаведение вожде-

ленной «корочкой» не является для молодых западных немцев самоцелью. Многие проводят в стенах альма-матер от двенадцати до четырнадцати семестров: компаниям нужны специалисты, а не владельцы дипломов. Поэтому-то студенты в ФРГ предпочитают не торопясь учиться и готовить свой Diplom Arbeit — научную работу, подводящую итоги обучения, чем «кавалерийским наскоком» сдавать все подряд экзамены.

Сам процесс обучения строится по довольно простой схеме. Специализация будущих инженеров начинается с первого же семестра, несмотря на большую загруженность учебных программ общими дисциплинами. На третьем году серией экзаменов завершается первый цикл пребывания в университетах. А затем в течение, как минимум, еще двух семестров студенты как бы шлифуют знания, готовясь к сдаче экзаменов, сравнимых с нашими государственными.

Наконец наступает время Diplom Arbeit, работа над которым сочетается обычно с продолжительной (двадцать шесть недель) стажировкой на промышленных предприятиях. Отличительной чертой западногерманского курса подготовки инженеров является почти полное отсутствие гуманитарных дисциплин (лишь 5% учебного времени отводится на право и экономику предприятий) и меньшее, чем во Франции или Великобритании, количество часов для изучения высшей математики.

### Университеты и технические школы

Но, если западногерманские университеты постоянно подтверждали репутацию «фабрик по формированию технических мозгов», полных идей по созданию новых технологий и товаров, то в гораздо меньшей степени этим престижным заведениям удавалось готовить инженеров-практиков, «лейтенантов» и «капитанов» для мощнейшей национальной индустрии.

И вот ровно двадцать лет назад волею Капитала страна покрылась сетью специализированных высших технических школ — Fachhochschulen (FN), ориентированных на конвейер-

ermanu»

са, участников  
и финансистов  
и чиновников  
Европейского  
молодых  
активным  
инженеринга»  
дена  
чем же секрет  
ermanu?»



новый выпуск инженеров техни-  
ческих школ. Сейчас эти школы вы-  
пускают более двух третей квалифицированных технических специалистов в Западной Германии. Впрочем, нынешний немалый авторитет Fachhochschulen завоеван в упорной и продолжительной борьбе.

Лишь с недавнего времени ректоры высших технических школ стали занимать свое место на конференциях глав западногерманских вузов, а их подопечные получать полноценные инженерные дипломы. Еще несколько лет назад выпускники FH довольствовались званием инженером с ограниченной компетенцией, а ныне при определенных условиях они имеют право поступать в аспирантуру университетов, некогда столь снисходительных в отношении «простых технарей».

Словом, FH, расположенные во многих городах и потому еще более приближенные к абитуриенту, рассчитанные на шестисеместровый курс обучения, стали важнейшим элементом системы подготовки инженерных кадров в ФРГ. К тому же многие учебные программы технических школ просто уникальны. Ни один университет, например, не может похвастаться налаженной подготовкой инженеров для работы за рубежом и т. д.

Впрочем, в ФРГ традиционно считается, что, каким бы ни было институтское образование, критерием квалификации является все та же практика. Западногерманские молодые специалисты в значительно меньшей степени, чем их зарубежные коллеги-сверстники, могут рассчитывать на карьерные привилегии, связанные с простым обладанием дипломом. Если же учесть, что инженеры не составляют в ФРГ некую замкнутую техническую элиту и выпускникам приходится самоутверждаться и в общении с действительно высококвалифицированными, регулярно проходящими переподготовку техниками и рабочими, то их практический дебют можно смело сравнить с борьбой за выживание. Однако сами выпускники в своих силах уверены.



## Европа, университеты...

Выступая на церемонии вручения ему диплома почетного доктора университета Болоньи, президент Франции Франсуа Миттеран призвал Европу найти необходимые средства для того, чтобы в 1992 году не 16, а 50 тысяч молодых людей могли бы получить стипендии ЕЭС (программа «Эразмус») для продолжения учебы за границей.

Кроме того, хозяин Елисейского дворца считает, что было бы целесообразно построить хотя бы в одном из городов каждой из стран, входящих в Европейское сообщество, «международные студенческие городки». Поручить выдающимся европейцам чтение лекций, которые

бы через спутник связи транслировались на весь континент для всех студентов, специализирующихся в той или иной области знаний. Будучи патриотом, Ф. Миттеран не преминул в этой связи сослаться на достойный распространения опыт Коллежи Франции, в котором собираются открыть «европейскую кафедру». Ежегодно на место ее заведующего будут приглашать известного ученого-иностранца.

## ...И мы

В Великобритании состоялась пятая конференция Постоянного собрания ректоров и президентов университетов, объединяющего руководителей более четырехсот высших учебных заведений Европы. Приглашение приняли известнейшие университеты Болоньи, Лондона, Геттингена, Дублина, Вены, Лувена, Барселоны, и среди них более десятка вузов из социалистических стран.

Впервые паставники юности из Москвы и Ленинграда, Праги и Софии, Будапешта получили возможность обсудить одновременно с коллегами со всей Европы место и роль университетов в современном мире. Попытаться сообщить для себя, чем являются эти учебные заведения в зоне «от Атлантики до Урала» — центрами распространения культуры и знаний или «сферой обслуживания». Итак, университетская разрядка началась, и дальше всех в ней с востока продвинулись венгры. По словам проректора Будапештского технического университета, более 10 процентов будущих инженеров из венгерской столицы смогли в той или иной форме осуществить при посредничестве «Центра студенческой мобильности» стажировки за границей.





## РЯДОМ С НАМИ

«Ищи мира и стремись к нему»

В двух часах пути от Москвы, в Тульской области, есть небольшой провинциальный городок Язковский, с пыльными разбитыми дорогами, неказистыми домиками, с пустыми магазинными неброскими вывесками. Но если свернуть направо после железнодорожного переезда и немного пройти вперед, то вы увидите красивое здание, построенное в стиле западноевропейских городов. Это церковь Адвентистов седьмого дня.

Адвентисты седьмого дня — одно из направлений христианской религии, возникшее в недрах протестантизма США в 30-х годах XIX века вследствие вновь пробудившегося интереса к изучению Библии. Первым, кто высказал основополагающую идею этого направления, был Вильям Миллер — баптистский проповедник.

Первая адвентистская община в нашей стране была организована в 1886 году в Крыму. Сейчас в Советском Союзе насчитывается примерно 32 тысячи адвентистов, 40 процентов из них живут на Украине.

Церковь Адвентистов седьмого дня — это организация, строго держащаяся библейских





принципов. Единственный символ веры — Библия. Члены Церкви верят в учение о втором пришествии Иисуса Христа и считают, что Библия подтверждает необходимость соблюдения субботы, седьмого дня недели, для поклонения своему Творцу. Эти два библейских учения легли в основу названия Церкви, которая сегодня является одной из самых быстрорасту-

щих религиозных организаций в мире, — она насчитывает почти пять миллионов человек.

Адвентисты седьмого дня во многих странах проводят гуманитарную деятельность: обучение, лечение, общественная деятельность, профилактика алкоголизма и наркомании. Много сделано ими по сближению народов: Церковь Адвентистов седьмого дня издает совместный

русско-советский и советско-финский журналы, непрерывно идут обмены членами Церкви из разных стран.

В начале 1987 года в Совете по делам религий при Совете Министров СССР было утверждено решение о передаче Церкви Адвентистов седьмого дня земельного участка для строительства центра и семинарии. Участок выделили в п. Заокский — на нем стоял заброшенный остов старой школы, практически пустое место.

Надо отдать должное адвентистам — они трудолюбивы и предприимчивы, не хотят жить за чужой счет. Церковь пригласила из США известного ученого-практика в области сельского хозяйства — доктора Метлайдера, специалиста по выращиванию овощей. Была создана ферма, набраны студенты-адвентисты, и через несколько месяцев напряженного труда и учебы результатом стал прекрасный урожай овощей, в котором после проведенного анализа не было найдено превышающего уровня вредных веществ.

Так что, по мнению В. Д. Мухина — профессора кафедры овощеводства, декана плодо-





овоенного факультета ТСХА, и А. М. Черных, зав. отделом Института фотосинтеза АН СССР, кандидата сельскохозяйственных наук, приехавших в п. Заокский, чтобы принять участие в экзамене студентов доктора Метлайдера, церковь сможет прокормить себя своими силами.

С осени начались занятия. Семинаристы изучают несколько языков, историю, философию, риторику. Уже подобраны для библиотеки книги обширной тематики и на разных языках. Это — Библия, Коран, другие духовные источники различных религий, философские труды, книги по древней истории, общественным отношениям и многие другие. Когда нет занятий, семинаристы вместе с преподавателями и служителями занимаются строительством, работой на ферме, общаются с прихожанами.

Надо сказать, что адвентисты особое внимание уделяют общению с людьми, они стараются, чтобы никто не прошел мимо церкви. В холле всегда можно найти дежурного семинариста, который расскажет и проведет нас по церкви, пригласит в столовую, причем такое гостеприимство проявляется к каждому пришедшему. А еще нас непременно позовут на богослужение.

Богослужение Адвентистов седьмого дня состоит из проповеди и молитв, между которыми исполняются музыкальные произведения в основном классического репертуара.

Всего три года существует в п. Заокский церковь Адвентистов седьмого дня, но общественная деятельность адвентистов уже оказывает влияние на жизнь города. К ним приходят не только верующие, но и те люди, которым необходимо общение, кто хочет научиться доброте, дружбе, взаимопониманию, узнать для себя что-то новое.

Адвентисты несут людям культуру, а сейчас это, несомненно, важно.

Борис Хизрин  
Фото автора



## К новому облику социализма

Борис Шмелев,  
доктор исторических наук

В 80-е годы страны социализма столкнулись с большими трудностями в своем развитии. Стали очевидны неэффективность политической и экономической системы, сложившейся в предшествующие годы, необоснованность многих идеологических постулатов, которые в течение десятилетий рассматривались в качестве незыблемых атрибутов социализма.

В ходе разворачивающейся в СССР перестройки очень часто говорится о том, что необходимо использовать законы социалистических товарно-денежных отношений, создавать социалистическое правовое государство, развивать социалистическую демократию и т. д. Но возможно ли это в принципе? Существует ли социалистическая демократия, существуют ли социалистические товарно-денежные отношения, социалистический рынок? Что нового вносит само определение «социалистические»? Несколько лет тому назад любой школьник бойко бы ответил на этот вопрос, да еще возмутился бы тем, что автор не может в этих проблемах разобраться. Однако сегодня ответить на этот вопрос не так-то просто, поскольку ответ зависит от нашего современного понимания сущности социализма.

В течение многих лет считалось, что социализм — это такое состояние общества, в котором в политическом плане господствует диктатура пролетариата в виде сосредоточения власти в руках коммунистической партии, в духовной жизни — марксистско-ленинская идеология, внешняя политика строится на принципах пролетарского интернационализма и т. д. На первый взгляд определение ясно и четко, но при более внимательном рассмотрении

оно оказывается весьма расплывчатым, неконкретным, противоречивым. Вышеперечисленные критерии при абсолютизации их значения в политической практике неизбежно должны были привести к стагнации, что, собственно говоря, и произошло.

Так, укрепление позиций общественной собственности на средства производства на практике означало ликвидацию всех других форм собственности внеэкономическим путем, что, по существу, привело к подрыву производительных сил. Общественная собственность, находящаяся под полным контролем и управлением государства, превратилась в разновидность государственной. Между государством в лице его огромного бюрократического аппарата и трудящимися установились наемные отношения, характеризовавшиеся высоким уровнем эксплуатации. При этом все попытки уменьшить степень эксплуатации пресекались весьма жестко. И как следствие, возникла незаинтересованность работника в результате своего труда, пассивное сопротивление в виде воровства (несуны), пьянства, прогулов и т. д.

Диктатура пролетариата, как монопольное осуществление политической власти коммунистической партией, привела к сужению социальной базы пра-

вляющих режимов, к безраздельному господству партийного и государственного аппарата («параттиков»), находившегося долгое время вне контроля общества. Все усилия поставить его деятельность под сколько-нибудь реальный контроль не принимались как попытки подрывать ведущую и направляющую роль компартии и успеха не имели. Попытки корректировать неэффективную экономическую, социальную, внешнюю политику приводили ко все большему противопоставлению бюрократического аппарата обществу, углубляющемуся разрыву между их интересами. В этих условиях тезис о морально-политическом единстве общества не соответствовал реальности и объективно играл на руку бюрократии, т. е. налагал табу на любую «несанкционированную» инициативу.

Господство марксистско-ленинской идеологии, понимаемое крайне упрощенно и вульгарно, устанавливало контроль бюрократического аппарата над духовной жизнью общества. Всякое отступление от официальных идеологических канонов преследовалось и наказывалось. Это привело к блокированию развития науки, искусства в соцстранах, деформировало духовную жизнь, сознание миллионов людей. Борьба с буржуазной идеологией, ревизионизмом, которая велась в течение десятилетий, означала не что иное, как гигантскую промывку мозгов.

И наконец, внешняя политика, строящаяся на принципах пролетарского интернационализма, привела к существенным перекосам во взаимоотношениях между соцстранами, в том числе в подходах к решению проблемы международной безопасности. Для социалистических международных отношений также оказалось характерным применение силы, вплоть до вооруженной, конфликтной формы разрешения противоречий, стремление навязать интересы одних государств другим.

Идея мировой революции, наивная убежденность в торжестве коммунизма во всем мире и практические действия по созданию для этого необходимых международных условий означали идеологизацию внешней политики, ее отрыв от под-

линий на  
партийных  
дали анализ  
на мировой  
вали режиссу  
гонке похру  
этого явилос  
соцстранам  
к СССР со  
сообщества  
лема довер  
между соц  
Сложивши  
экономическ  
система, б  
внеэкономич  
нии, назван  
стративной,  
ее было бы  
ной. Вполне  
ет вопрос: а  
ма вообще  
каких при

Тоталитар  
ганизации  
ществующих  
экономическ  
зировался  
интересов пр  
тересами во  
вых и социа  
литаризм у  
странах, где  
ду различн  
слоями дост  
ха, что угро  
жившуюся с  
ных отноше

В этих  
контроля за  
распределен  
свои руки  
своего бюро  
рата. Этот а  
себе такой с  
обществом,  
мо ему усту  
туации осн  
разрешения  
творческий  
возводимое  
форма соп  
пассивного,  
кое инаком  
ся.

Тоталитар  
насилие, жес  
всеми сфер  
человека обе  
ную внутренн  
развитие  
сил. Путем  
балочного пр  
сударства он  
ренными тем  
индустриализ  
экономическ  
характеризов  
нальностью,

2 «Стул



линых национальных и государственных интересов, порождали империализм и действия на мировой арене, способствовали росту напряженности и гонке вооружений. Следствием этого явилось падение доверия к соцстранам и в первую очередь к СССР со стороны мирового сообщества. Остро встала проблема доверия и в отношениях между соцстранами.

Сложившаяся в соцстранах экономическая и политическая система, базировавшаяся на инеэкономическом принуждении, названа командно-административной, хотя правильнее ее было бы назвать тоталитарной. Вполне закономерно встает вопрос: а была ли эта система вообще эффективна и в силу каких причин она возникла?

Тоталитаризм, как форма организации всей системы общественных, политических и экономических отношений, базировался на идее примата интересов пролетариата над интересами всех других классовых и социальных слоев. Тоталитаризм утверждался в тех странах, где противоречия между различными классами и слоями достигли такого размаха, что угрожали взорвать сложившуюся систему общественных отношений.

В этих условиях функции контроля за производством и распределением захватывает в свои руки государство в лице своего бюрократического аппарата. Этот аппарат присваивает себе такой объем контроля над обществом, какой общество само ему уступает. В такой ситуации основным средством разрешения общественных противоречий выступает насилие, возводимое в абсолют. Любая форма сопротивления, даже пассивного, подавляется, всякое инакомыслие искореняется.

Тоталитарная система путем насилия, жесткого контроля над всеми сферами деятельности человека обеспечивала известную внутреннюю стабильность и развитие производительных сил. Путем концентрации прибавочного продукта в руках государства она позволяла ускоренными темпами осуществлять индустриализацию. Однако экономическое строительство характеризовалось нерациональностью, большими эконо-

мическими и социальными издержками.

В сложившейся системе человек был лишь средством для достижения провозглашенных целей. Труженик лишался побудительных стимулов к труду, которые компенсировались либо постоянным насилием, либо искусственным разжиганием массового энтузиазма. Требования НТР, предъявляемые к работнику — инициативность, заинтересованность, добросовестность, творческий подход, — не вписывались в эту систему отношений и поэтому тормозили ее развитие. Это отодвигало соцстраны на обочину мирового прогресса. Все попытки решить проблемы НТР с помощью импорта западной техники и технологии не увенчались успехом, т. к. необходима была и соответствующая организация труда. Как известно, все познается в сравнении. Так вот, если сравнивать результаты экономического развития стран Восточной и Западной Европы, приступивших к индустриализации с одинаковых исходных рубежей, то придется признать, что достижения Запада не только более значительны, но и получены с несравненно меньшими социальными и экономическими издержками.

Трудности, с которыми столкнулись страны социализма в своем развитии, сходны, хотя, естественно, в каждой из них они имеют свои особенности. Это говорит о единой природе заболевания общественных организмов социалистических стран и, соответственно, необходимости общей (т. е. в своих существенных чертах сходной) стратегии их лечения. Эта стратегия, называемая перестройкой, обновлением, направлена на создание новой модели социалистического общества. Поэтому весьма важно разобраться в нашем понимании социализма.

Сегодня многие говорят о том, что социализм реально существует в Скандинавских странах, Швейцарии, Канаде. Очевидно, что общество можно рассматривать как социалистическое только в том случае, если в центре его развития действительно стоят интересы человека, человеческой личности, если оно эффективно с социальной, экономической и по-

литической точек зрения. При этом такая эффективность как следствие высокой производительности труда опирается на все новейшие достижения человеческой цивилизации.

В ряде соцстран в рамках перестройки происходят процессы, означающие ломку сложившихся политических и экономических структур: утверждается плюрализм форм собственности, складываются рыночные отношения, создается реальная многопартийная система, в которой коммунистическая партия еще должна доказывать свое право быть руководящей силой, формируется механизм парламентской демократии.

Плюрализм форм собственности создает материальную основу для объективного различия интересов социальных групп, которые могут выражать и защищать различные политические партии. Признание плюрализма интересов, многопартийной системы означает и признание реальности политической борьбы в соцстранах, даже возможность которой в течение многих лет отрицалась. Политическая борьба, как известно, — это борьба за власть, однако при этом важно, чтобы проблемы решались политическими средствами на основе нахождения компромисса, баланса интересов, без применения открытого насилия.

В ходе острой политической борьбы должны выдвигаться новые, неформальные политические лидеры, способные стать деятелями общенационального масштаба (например, Лех Валенса), могут формироваться и параллельные структуры власти (например — забастовочные комитеты в СССР). Такой процесс политизации «снизу» опирается на поддержку масс и является довольно эффективным.

Однако перестройка идет в социалистических странах медленно и противоречиво, каждый шаг дается с большим трудом. С одной стороны, подавляющая часть общества заинтересована в обновлении, с другой стороны, реальные действия по перестройке остро задевают интересы всех классов и слоев. Скудность материальных возможностей подрывает принцип материальной заинтересованности, не стимулирует произво-



антисоветский труд. Возникает по-  
ройный круг.

Очень часто можно слы-  
шать, что происходит борьба  
между консерваторами и прог-  
рессивными силами за опреде-  
ление путей перестройки. Что  
же это за силы? И те и дру-  
гие осознают необходимость пе-  
ремен с тем, чтобы вывести  
страну социализма из катаст-  
рофического положения, в кото-  
ром они находятся. Однако  
консервативные силы высту-  
пают за решение назревших  
проблем с помощью различ-  
ного рода административных,  
«сталинских» мер: наведения  
порядка, ужесточения дисцип-  
лины, усиления идеологической  
работы, оставляя в неприкос-  
новенности сложившуюся хо-  
зяйственную и политическую  
систему, твердо сохраняя уста-  
новившиеся идеологические  
догмы. К этим сторонникам  
закручивания гаек примыкают  
представители всех классов,  
слоев, социальных групп.

Программа действий консер-  
вативных сил, в которой мно-  
го оттенков, выражающих спе-  
цифику интересов различных  
социальных групп, по существу  
означает топтание на месте,  
дальнейшее углубление кри-  
зиса, деградацию общества.  
Как бы красиво при этом ни  
звучали клятвы в верности  
марксизму-ленинизму, готов-  
ности защищать социализм, их  
практические действия не ос-  
тавляют никакой надежды на  
разрешение кризиса даже в обо-  
зримом будущем. Ничего в этом  
отношении не меняет и то об-  
стоятельство, что среди этих  
«неоконсерваторов» есть нема-  
ло субъективно честных, иск-  
ренне заинтересованных в прео-  
долении трудностей людей.

Прогрессивные силы объеди-  
няют людей, исходящих из  
необходимости кардинальной  
перестройки всей экономичес-  
кой и политической системы,  
что предполагает развитие ры-  
ночных отношений, углубление  
демократии, создание правового  
государства. Безусловно, прог-  
рамма действий этих сил не мо-  
жет быть охарактеризована как  
целостная и законченная, она  
находится в процессе становле-  
ния. Ее реализация дает проти-  
воречивый эффект, и рассчиты-  
вать на скорые позитивные ре-  
зультаты не приходится. Оче-  
видно, потребуются годы напря-

женной политической борьбы,  
социальных потрясений, об-  
щественных конфликтов, что-  
бы создать на ее основе сов-  
ременное общество с эффек-  
тивной экономикой. Но через  
это придется пройти, это сво-  
образная плата за создание ди-  
намичного общества, тогда как  
наша стабильность, кото-  
рой мы ранее гордились, оз-  
начала застой, консервацию  
отживших форм организации  
труда и общественной жизни,  
деградацию.

Процессы перестройки пока  
еще нельзя рассматривать как  
необратимые, т. к. позиции ее  
противников еще весьма сильны  
и в органах власти, в пар-  
тийном и государственном ап-  
парате. В общественном созна-

нии очень сильны настроения в  
пользу решения существующих  
проблем традиционными мето-  
дами принуждения, это не мо-  
жет не сказываться на дея-  
тельности органов власти. В це-  
лом обстановка в соцстранах  
характеризуется тем, что вся  
система общественных, полити-  
ческих и экономических отно-  
шений выведена из состояния  
равновесия, вновь сбалансиро-  
вать ее можно только на ка-  
чественно ином уровне состоя-  
ния общества. Главным крите-  
рием при этом должно являть-  
ся достижение общественного  
консенсуса, эффективность по-  
литического и экономического  
механизма, а не привержен-  
ность идеологическим постула-  
там лозунгового типа.

Социалисти-  
развиваются и  
этому процес-  
охватывают с  
них и характе-  
ной степенью  
Вместе с т  
тить, что пол-  
ки — это ин-  
процесс и ра-  
охватит все ст-  
Кризис соци-  
ды затронул н-  
ры внутриоб-  
шений, но и в  
моотношений  
нами, которые  
лись в резу-  
шегося расхож-  
нальных и госу-  
тересов.

Происходит  
ление. В то вре-  
в системе меж-  
союзов, усили-  
ционные проц-  
СЭВ и ОВД, н-  
ляется дезин-  
остановить ко-  
удается. Сейча-  
вопрос о даль-  
ОВД. В ряде  
этой военно по-  
низации набир-  
ники выхода





ФОТО ЛЯЛИ КУЗНЕЦОВОЙ

Социалистические страны развиваются неравномерно, поэтому процессы перестройки охватывают сегодня не все из них и характеризуются различной степенью интенсивности.

Вместе с тем следует отметить, что политика перестройки — это интернациональный процесс и рано или поздно он охватит все страны социализма.

Кризис социализма в 80-е годы затронул не только все сферы внутриобщественных отношений, но и всю систему взаимоотношений между соцстранами, которые резко обострились в результате углубившегося расхождения их национальных и государственных интересов.

Происходит удивительное явление. В то время как на Западе, в системе межгосударственных союзов, усиливаются интеграционные процессы, в рамках СЭВ и ОВД, напротив, усугубляется дезинтеграция, приостановить которую пока не удается. Сейчас реально стоит вопрос о дальнейшей судьбе ОВД. В ряде стран — членов этой военно-политической организации набирают силу сторонники выхода из Варшавского

Договора. В нынешних условиях односторонняя ликвидация ОВД создала бы качественно иную военно-стратегическую ситуацию в Европе с труднопредсказуемыми последствиями для европейской стабильности и безопасности.

Естественно, что Советскому Союзу не безразлично, что происходит в социалистических странах, ибо это тесно связано с его национальными, государственными интересами, безопасностью. Наша страна исходит из принципа самостоятельности и суверенности каждого государства при решении своих внутренних и внешних вопросов, считая, что единственно правильным критерием оценки предпринимаемых шагов могут служить лишь результаты социального, экономического и политического развития. Эти принципы, к сожалению, ранее нами часто нарушались. В случаях несогласия прежнего советского руководства с теми или иными аспектами внутренней и внешней политики тех или иных соцстран на них оказывался идеологический нажим, не останавливались и перед применением вооруженной силы.

Поэтому отношения между странами социализма нуждаются в перестройке на принципах нового политического мышления.

Страны социализма пережили в 80-е годы очень трудный и ответственный этап в своем развитии. Результаты перестройки окажут без преувеличения судьбоносное воздействие на будущее народов социалистических государств, на будущее человечества.

От редакции. Дорогие читатели! В наше время стремительного интеллектуального раскрепощения идеи и теории быстро стареют. И то, что в рукописи казалось революционным, на страницах журнала уже выглядит зачастую простой банальностью. Напишите нам, какие проблемы, соответствующие специфике рубрики «Политический семинар», сохраняют (по вашему мнению), актуальность на многие годы.

Ждем ваших писем!



## Шаг к возрождению

Когда я впервые услышал об «Энциклопедии уходящих русских деревень», подумалось: а почему, собственно, речь идет об уходящих деревнях, а не о возрождающихся, почему авторы замышляла поневоле уже в самом названии выражают согласие с тем, что русские села уходят, исчезают из жизни сотнями, одно за другим? Учредительная конференция, институтировавшая идею группы энтузиастов в «добровольное научно-исследовательское и культурно-просветительское общество», членом которого, волей судьбы, стал и я, прояснила мои сомнения. Планы «Энциклопедии» оказались гораздо дальновиднее.

Исчерпав многие свои возможности и ресурсы, современная цивилизация как бы замерла в ожидании качественных перемен. Двигаться дальше по прямой, по пути неограниченного технократического прогресса, не только просто опасно, а самоубийственно! Понимая это, наиболее дальновидные умы не устают повторять: сейчас лучший путь развития — это обращение к опыту прошлого, к истокам, к родникам народной жизни. В каждой стране поворот к деревне (дезурбанизация) проявляется по-своему: в наиболее мощных супериндустриальных державах происходит децентрализация производства и капиталов; в небольших, но развитых странах Европы складываются целые индустриально-аграрные мегаполисы; в странах «третьего мира» возрождаются традиционные культуры и ремесла. А у нас? У нас положение и вовсе из ряда выходящее. Десятилетиями российские деревни, некогда бывшие житницей и опорой стра-

ны, планомерно разрушались. Экспроприация земель, раскулачивание, расказачивание, разбазаривание: обо всем этом теперь, — к сожалению, только теперь! — стали открыто говорить как об очевидном зле.

Выход во всестороннем развитии глубинной России. Не только большие города, но каждый поселок, каждая деревня, каждый хутор и дом должны вновь стать самостоятельными и жизнеспособными центрами, где бы люди имели все то, что они сами хотят иметь.

Какая же реальная экономическая помощь деревне от «Энциклопедии», описывающей разрушенные и разоренные человеческие гнезда? Не будут ли ее тома, как и множество других книг, пылиться на полках городских и сельских библиотек?

Основания для подобных опасений есть. Однако есть и способы избежать мертворожденного ребенка. И вот какой путь, на мой взгляд, самый верный. У обретшего вновь популярность оригинального мыслителя и подвижника Николая Федоровича Федорова есть замечательная идея о Музее как живом Соборе людей воскрешающих. Так вот, «Энциклопедия российских деревень» (это название, по моему, более соответствующее замыслу), как раз и призвана стать таким живым Музеем, общим делом, собирающим русских людей города и деревни в единое самовозрождающееся целое.

Идея качественно нового, соборного сознания должна быть отражена не только в предисловии, открывающем первый том издания. Все элементы народного мировоззрения желательно исследовать и представить максимально полно, детально и доступно для широкого круга читателей.

Возьмем для примера такое важное историческое явление, как язычество. Каких только нелепостей не услышишь о нем: обзывают его и «примитивным», и «варварским», и «низменным». А между тем язычество дало поразительно глубокую для своего времени картину космоса (от греч. «строй», «порядок», «гармония»). Судите сами. Все языческие боги: Род, Сварог, Дажьбог, Стрибог, Перун, Макошь, Лада и другие — олицетворяли собой природные силы, причем не темные, а светлые начала. Модель Вселенной понималась через систему символов: яйцо, гору, древо, котел, чашу. Верхний мир трехмерной структуры символизировали Солнце и птицы, средний — дерево и земные твари, нижний — Луна и змий-ящер. Стройный образец упорядоченной Вселенной — дом славянина, бывший первым языческим храмом. Все в нем, начиная с очага и кончая оберегательной символикой (конь, петух, солярные знаки), полно космического содержания. То же касается и домашней утвари: колыбелей, прялок, посуды, а также одежды, особенно женских нарядов, где головной убор (кокошник) нес разработанную систему знаков. Ритуальные и обрядовые песни, заговоры, заклинания и плачи переживались нашими предками как магическое действие, полное глубокого онтологического смысла. Былинные и сказочные герои: Иван-Царевич, Садко-гусляр, Святогор и другие богатыри взаимодействовали со всем «белым светом», всем космосом. Русский крестьянин жил в социальном микроклимате общины, воспринимавшейся им как целый мир. Кстати, и сами слова «мир», «лад», «свет» суть не что иное, как выражение основополагающих законов бытия.

Все это я говорю пока

только о  
есть о дохр  
нании. После  
как известно,  
воззрение стал  
няться. Однак  
кто думает, чт  
полностью про  
прошлого. Ни  
Христианский  
нял место Р  
Богородица  
Матери-Земли  
символизирова  
стал знаком  
Христа. Христ  
наслоилось на  
разовав един  
С какой ст  
дойдешь к на  
нию, оно ок  
рым, глубоким,  
тичным. Особ  
то, что мифоло  
видение часто  
уровень выше с  
ционалистическ  
Разгадка сег  
том, что миф  
начальную инту  
рода, имеющего  
летий. В нем  
тельность как  
ется целиком. М  
рит и о прошл  
щем, и о буд  
ните сказки п  
лет, про волшеб  
про мертвую и  
Это — художест  
екты будущего,  
реальностью. Ми  
вая дорелигиозн  
народа, где все  
где наши пращу  
нами не о сегодня  
ко, а о вечности  
И вот тепер  
себе спросить:  
«Энциклопедия  
ревень» без раз  
щенных русскому  
раженному в разл  
народного миров  
конечно.  
Очень хочется  
что на призывы  
общества откли  
рафы, этнограф  
рарники, фолькло  
точно будет си  
оналов — вместе  
не хватит сил —  
духом и всем мир  
Ведь не чью-ниб  
русскую землю во  
Павел Тулаев



## СВОИ ЛЮДИ У ПРИРОДЫ

### Молдавский вариант

Светлана Беденко,  
Александр Висляев

только о язычестве, то есть о дохристианском сознании. После крещения Руси, как известно, народное мировоззрение стало постепенно меняться. Однако ошибаются те, кто думает, что новая религия полностью противостояла опыту прошлого. Ничуть не бывало! Христианский Бог-Отец занял место Рода и Сварога; Богородица заменила культ Матери-Земли, Макоши; крест, символизировавший Солнце, стал знаком светоносного Христа. Христианство как бы наклонилось на язычество, образовав единый синтез.

С какой стороны ни подойдешь к народному сознанию, оно оказывается мудрым, глубоким, цельным и поэтичным. Особенно поражает то, что мифологическое мировоззрение часто оказывается на уровень выше современного рационалистического.

Разгадка сего парадокса в том, что миф обобщает изначальную интуицию целого народа, имеющего опыт тысячелетий. В нем вся действительность как бы схватывается целиком. Миф сразу говорит и о прошлом, и о настоящем, и о будущем. Вспомните сказки про ковер-самолет, про волшебное зеркальце, про мертвую и живую воду. Это — художественные проекты будущего, ныне ставшего реальностью. Мифы — это первая дорелигиозная философия народа, где все слито воедино, где наши пращуры говорят с нами не о сегодняшнем дне только, а о вечности.

И вот теперь я позволю себе спросить: возможна ли «Энциклопедия российских деревень» без разделов, посвященных русскому космосу, выраженному в различных формах народного мировоззрения? Нет, конечно.

Очень хочется надеяться, что на призывы учредителей общества откликнутся географы, этнографы, ученые-аграрники, фольклористы. Достаточно будет сил профессионалов — вместе порадуемся, не хватит сил — соберемся с духом и всем миром поможем. Ведь не чью-нибудь, а нашу, русскую землю возрождаем.

Павел Тулаев

Услышав, что мы собираемся в Молдавию, друзья советовали: «Берите с собой побольше еды. Местного, пожалуй, есть не стоит. Опоши — упаси бог! Мясо тоже нежелательно. Молока ни в коем случае не пейте!»

Перспектива столь строгой диеты привела в замешательство.

— А что можно-то?.. — озадаченно спросили мы.

— Вот разве что яйца... Да нет, и те лучше не есть.

Экологическую картину республики обрисовал на следующий день заведующий сектором отдела ЦК АКСМ Молдавии Михаил Скакун. Проработавший ранее несколько лет в сельском хозяйстве, Михаил неплохо разбирается в ситуации аграрного края.

— На нашу беду, земля родит щедро, вот и стараются выжать из «солнечного края» максимум продукции. Сельское хозяйство ориентировано на сверхинтенсивные технологии, а применяются они не всегда правильно. Каждый клочок земли засыпается и заливается потоками химии. Растения это, разумеется, подстегивает, а о побочных эффектах раньше не задумывались...

Более того, об экологии раньше в республике тоже не задумывались. Никто не ломал копий за строительство новых очистных сооружений. Никто не предрекал с пеной у рта грозящих катастроф. А если кто и предрекал, то в гордом одиночестве. Нет, как говорится, пророка в своем отечестве.

Во всяком случае, что касается молодежи, уровень экологического сознания вплоть до последнего времени был, а кое-где и остается крайне низким.

О дружинах охраны природы здесь до последнего времени тоже не слыхивали. Ни экологией, ни «зеленым» движением студенты не интересовались. Поэтому работу по созданию ДОПов целиком взял на себя республиканский ЦК АКСМ. Это примечательно — дружины охраны природы стали возникать в молдавских вузах под нажимом комсомола...

Сделаем небольшое отступление. «Зеленое» студенческое движение существует в РСФСР, на Украине, в Прибалтике уже три десятка лет. За эти годы появились не только традиции, но, к сожалению, накопился и груз ошибок, заблуждений.

Любое движение может легко изжить себя, если останется статичным. Такое вырождение грозит и движению дружин охраны природы.

Хорошо сказал о грозящей ДОПам опасности один из начинателей и теоретиков студенческого движения — Евгений Шварц: «Работа в ДОПах становится своего рода модой. Иметь дружину в вузе выгодно и престижно. Отрадно, что уровень сознания общества в отношении экологических проблем изменился и охрана природы из крамолы, какой она была в 60-е годы, превратилась в острую необходимость, но нас это просто обязывает к поиску новых форм работы.

Мы всегда боялись заформализовать наше движение. В годы застоя дружины были самостоятельны, но сейчас опасность формализма уже есть. Движение может погибнуть, если исчерпает старые направления работы и не возьмется за новые. И это уже начинает происходить.

Все резче обозначается раз-



рыв между реально стоящими перед человечеством проблемами (рост искусственных мутагенов и радиации в окружающей среде, падение плодородия почв, последствия промышленного и сельскохозяйственного загрязнения) с одной стороны и практическими делами, которыми мы занимаемся для решения этих проблем, — с другой.

Мы должны перейти на принципиально новую систему общественного контроля. Если раньше мы контролировали гражданина, то теперь должны следить за соблюдением природоохранного законодательства со стороны государственных ведомств, организаций, предприятий. Нам нужно больше реальных, конкретных дел».

Опасения старейшего доповца отчасти начинают сбываться. Движение ДОПов застопорилось именно из-за стремления соборности собственные традиции.

В изменившихся условиях у доповцев появился и формализм, и даже кое-какие зачатки «ведомственности» — излишняя амбициозность, нетерпимость к другим организациям, ревностное утверждение своей «избранности» и «исключительности». А раз так, то ДОПам угрожает перспектива свариться в собственном соку.

Иные «зеленые», почувствовав, какими необходимыми и модными они стали, все чаще предпочитают выступать, заседать, объединяться, разъединяться, а не делать конкретные дела. Но времени, отпущенного нам на исправление экологических грехов, остается все меньше. Говорить и утрясать теоретические несогласия можно было вчера. Сегодня надо действовать.

Нетерпимость к другим организациям-«конкурентам» — это тупик в работе. Вместо того, чтобы объединять общие усилия, многие «зеленые» заняты поисками противоречий. Им не по пути не только с официальными природоохранными органами, но зачастую и друг с другом. Только за четыре месяца 1989 года и лишь в одной Москве было организовано чуть ли не десять различных экологических Союзов. И это не считая мелких инициативных групп, которые создаются под какую-либо конкретную проб-

лему. И все они действуют по-разному. Пошли споры — кому занимать главенствующее положение в экологическом движении. Как говорится, их бы энергию да в мирных целях. Поработать бы ребятам руками...

Но вернемся к Молдавии.

Тут мы подошли к рациональному зерну экологических замыслов молдавских «зеленых». Долго рассуждать они не стали, а создали при ЦК АКСМ молодежный хозрасчетный экоцентр.

Приехав в Кишинев, мы как раз присутствовали при рождении нового детища. Не тайным «внебрачным ребенком» появился экологический центр на свет, а отпрыском желанным и признанным. Наша командировка как раз совпала с улаживанием последних формальностей. Экоцентр утверждал свой статус, оформлялись документы, открывался счет в банке — первые «подъемные» внес ЦК комсомола.

Примечательно, что экоцентр стал именно той точкой опоры, в которой сошлись усилия очень разных по своим целям и задачам организаций...

Вот, к примеру, лишь один эпизод, рассказанный нам энтузиастом экологического центра Вениамином Гольдбергом:

— Можете себе представить, останавливает меня на улице приятный такой молодой мужчина с бородкой. И говорит, не называя себя: «Я слышал, вы — один из организаторов экоцентра. Это очень хорошее начинание. В чем вы нуждаетесь? Можем помочь».

Я думал, шутник какой-то, и тоже говорю вроде в шутку: «Как — в чем? Разумеется, в деньгах!» А он: «Тридцати тысяч достаточно на первое время?»

Тут я, что называется, отпал. «Как, — говорю, — тридцати тысяч? А от чьего имени вы мне их предлагаете? И за что?!» — «По решению нашей общины Адвентистов седьмого дня. И — не за что, а для чего. Дело вы задумали благое, для людей очень нужное. Деньги можем дать безвозмездно, в качестве братской помощи».

Как уже было сказано, экоцентр — организация хозрасчетная. Обладая деньгами, она будет скупать будущие экологические начинания, оплачивать

проекты студентов и молодых специалистов, вести строительство. Руководители экоцентра рассчитывают, что при должной расстановке сил и средств потянут даже строительство крупных очистных сооружений. Строить их станут по договорам с директорами промышленных и сельскохозяйственных предприятий. Принцип тут известный — деньги на бочку. Но и качество должно быть соответствующее. Значит, понадобятся квалифицированные специалисты.

Помимо строительных работ, экологический центр станет координировать (на первых порах это просто необходимо молодым ДОПам республики) действия дружин охраны природы и молодежную работу по проводимым в Молдавии экологическим экспедициям.

Кстати, одна из таких экспедиций — «Прут» — целиком обязана своим рождением подъему молодежного «зеленого» движения в республике.

Когда-то Прут был одной из красивейших рек Молдавии. Но сейчас в прошлом полноводная, богатая рыбой водная артерия стала обыкновенной «воюнчкой», как обычно называют изгаженные донельзя реки. Заболотилась, обмелела — словом, находится на грани гибели.

Экологическая экспедиция «Прут» была задумана как первое планомерное исследование реки от ее истоков до устья. Цель экспедиции — проанализировать состояние реки, выявить основные болевые точки, определить, чем конкретно ей можно будет помочь, наметить программу очистки.

Ответственность за проведение акции взял на себя недавно сформированный комитет по спасению Прута, в который входят представители прессы, комсомол, ДОПы, общественные организации, ученые, даже школьники. Членом оргкомитета операции стал и секретарь ЦК АКСМ Молдавии Сергей Попескул. Экологические силы объединяются.

Не хотелось бы, чтоб эта публикация была воспринята как попытка на фоне «хороших» новых дружин Молдавии покривокривать «старые» и «заблуждающиеся» ДОПы (да и все «зеленое» молодежное движе-

ние) РСФСР и Украины говоря, мы не рены, что экологиче-  
жение в Молдавии  
просто сможет пре-  
жизнь все то, что за-  
верняка у молдавски-  
тов охраны природы  
удачи, и срывы, а ко-  
зультаты окажутся не-  
дужными, как планы  
Просто в их работе  
важных, конструкти-  
ментов. В памяти по-  
ки в солнечную респ-  
талось стремление  
самому широкому  
сотрудничеству со в-  
низациями, которые  
могут помочь разре-  
родоохранные вопро-  
ные» активисты из-  
ищут не противоречи-  
соприкосновения.

А это, наверное, мое важное. Потому



ГРАФИКА  
CONSTANTIN



ние) РСФСР и Украины. Честно говоря, мы не совсем уверены, что экологическое движение в Молдавии быстро и просто сможет претворить в жизнь все то, что задумано. Наверняка у молдавских энтузиастов охраны природы будут и неудачи, и срывы, а конечные результаты окажутся не столь радужными, как планы.

Просто в их работе есть много важных, конструктивных моментов. В памяти после поездки в солнечную республику осталось стремление ребят к самому широкому диалогу и сотрудничеству со всеми организациями, которые хоть как-то могут помочь разрешить природоохранные вопросы. «Зеленые» активисты из Молдавии ищут не противоречий, а точек соприкосновения.

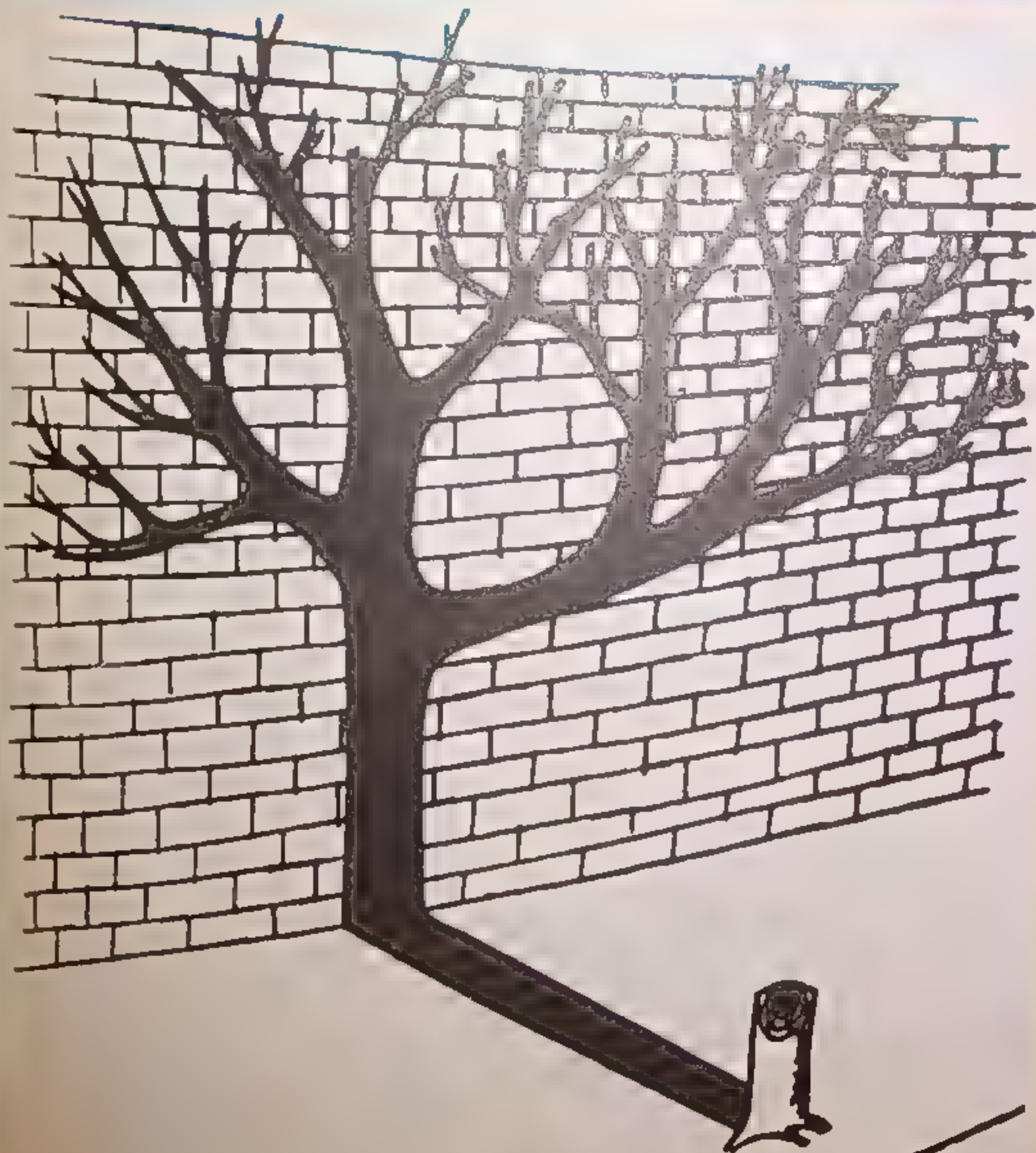
А это, наверное, и есть самое важное. Потому что только

за таким подходом к решению жизненно важных вопросов оздоровления экологии, вопросов сохранения всей яркой, многоцветной, разнообразной жизни на Земле, — будущее.

### ДОСЫЛ В НОМЕР

Когда материал готовился к печати, от командира дружины охраны природы Кишиневского государственного педагогического института Натальи Кравчук пришло письмо. В нем сообщалось, что стремление природоохранных движений Молдавии консолидировать силы стало свершившимся фактом. В республике учреждено добровольное общество — молдавское движение «зеленых» — «Акциу-ня верде» (сокращенно АВЕ). В его состав вошли и институтские ДОПы.

## КАРИКАТУРА



ГРАФИКА  
CONSTANTIN CIOSU

### Кому сиять впредь?

(Комментарий к публикации «Сияй же и впредь», «Ст.М.» № 11 за 1989 г.)

Уважаемые ценители «Пинк Флойда»! Присланные вами восемь писем и почтовая карточка внимательно прочитаны. Жорж из ЦЕНТРа (такой адрес он сообщил)! Твое предложение — извиниться перед фанатами за неточности — принято. Действительно: «Волынщик у врат зари» (или, если хотите, рассвета), «Животные» вышли в 1977 г.; Ингви, разумеется, Мальмстин через букву «м». Что поделаешь, и в нашем деле бывают опечатки. Извините, ребята! О названии композиции «Сияй, сумасшедший бриллиант» — см. «Ровесник» № 2 за 1988 г., РЭР о С. Барретте (с двумя «т», хотя это и не обязательно, если следовать английскому произношению).

Дмитрий Гризин из Фрязино! Молодец, что «просветил» (так в письме). Поясняю: «...не имеет аналогов ни во всем мире, ни даже в нашей стране» — это ирония такая, а не сталинистско-брежневский выпад. Означает: нигде не имеет аналогов, тем более в нашей стране.

Точки зрения остальных поклонников «ПФ» разделились. Одни не верят, что слава «ПФ» пока в зените, другие (П. Васильев из Москвы) трогательно заявляют: «Пинк Флойд» навеки! Рада за множественность ваших мнений.

Но огромное спасибо всем. За недюжинные познания как в английском, так и в родном языках. Относительно «Скорпионз», «Юрая Хип», «АББА» и прочих славных звезд, обойденных вниманием в ноябрьской статье, то пусть они, подобно «ПФ», сияют и впредь, на радость фанам. Плюрализм же. Что, кстати, означает не только множественность мнений, но и уважение к чужим вкусам.

С уважением к вашим вкусам.

Валентина Щербакова



Владимир Шахиджанян

## Блестящего вам... провала

Мы получили 574 письма (повторные письма в это число не входят). 570 человек утверждают, что занятия им нравятся и они готовы продолжать заниматься. Резкие отзывы прислали 4 человека:

«Эта школа никому не нужна! Не занимайте зря места! Пишите о чем-нибудь другом, а не о публичной речи. Не занимайтесь словоблудием!» — из письма Б. Н. (Саратов).

Идею поддерживают, публикации читают, но к занятиям не приступили из-за недостатка времени 62 человека. Увы, как и всегда, наибольшую активность проявляют женщины — 380 писем, 194 — мужчины.

«С энтузиазмом отнеслись к рубрике «Учимся говорить публично». Работаю в учебной библиотеке. Нет смысла объяснять, что этот практикум мне необходим. Все напечатанные упражнения — пройденный этап. Ежедневно себя и других анализирую, но страх перед аудиторией не уходит. Проблема у меня не столько даже в неумении говорить публично, сколько в преодолении страха перед выходом. Не смотря на то, я вижу эти многочисленные оценивающие глаза, следящие за каждым моим жестом, вдохом, выдохом, словом... И вот странно, чем больше я готовлюсь, продуцирую образные примеры, отступления, тем сильнее волнение, и все комокнется. Чеч спонтаннее (конечно, все бледнее — не так, как я от себя требую), тем меньше лихорадка. А после всего — полное неуважение к себе, депрессия... По большому счету в вашей школе все есть, но... очень надеюсь на вашу школу и жду более интенсивных упражнений. Будет ли аутогенная трени-

ровка? Тесты? Думаю, люди, которые занимаются по вашему практикуму самостоятельно, уже пытались изучать ораторское искусство. Публика подготовленная, следовательно, понимающая с полуслова».

Строчки из письма Елены М из города Азова Ростовской области (к сожалению, автор не указала свою фамилию). Типичное письмо. Ощущение, что Елена знает мою программу, задает именно те вопросы, которые я и планировал поставить — и по мере возможности разрешить — в очередном выпуске. Верно: более 30 процентов корреспондентов, приславших отклики, спрашивают, как побороть стеснительность, как перестать бояться аудиотории?

### Упражнение № 26

Его обязательно должны выполнить те, кто считает себя стеснительным человеком, кто боится аудитории. Но пользу оно принесет и тем, кто уверен в себе, кто чувствует себя раскованно и на публике. Хотя для них выполнение упражнения необязательно.

Попробуйте написать (сформулировать, как-то обозначить, подвести логическую базу), чем вам во время того или иного выступления грозит потеря авторитета? О вас, как вам кажется, думали лучше, а вы оказались не таким? Потерей самоуважения? Вас лишат премии, оклада, отпуска? Вас выгонят из общежития? Что вы потеряете, если плохо выступите? Не знаю.

Не знаю, как будете рас  
суждать по этому поводу вы, но  
самоуверенно заявляю: в ЛЮ-  
БОМ случае, даже если ваше  
выступление окажется сверхпо-  
зорным, вы ничего не потеряете,  
а только приобретете.  
Премии вас не...

Премию вас не лишат, стипен-

дию не отберут, с занятий не выгонят, на каникулах ра- ботать не заставят.

Близкие для вас люди все равно знают, что вы собой представляете. А незнакомые о вашем неудачном выступлении забудут ровно через пять минут.

Попробуйте вспомнить, какие телепередачи вы смотрели неделю назад.

Попробуйте вспомнить, кто и что гонорил, — это суть нашего упражнения — попробуйте вспомнить. Посидите полчаса, час, два и попытайтесь воскресить в памяти, что было, скажем, в программе «Время» неделю назад. Почти гарантирую: не вспомните! Но когда вы смотрели программу, вы же на нее как-то реагировали. О ком-то отзывались одобрительно. Плохие, неудачные, слабые выступления забываются тут же, а хорошие — запоминаются. Мало того, интересные выступления пересказываются и таким образом еще более запоминаются. Пожалуйста, составьте текст для аутогенной тренировки под условным названием «Я не боюсь провала» (в случае провала я ничего не потеряю. Мне НЕОБХОДИМО плохо выступить! Мне необходим провал).

Подготовьте небольшое выступление на любую тему и при первом удобном случае — лучше всего, если ваше выступление окажется, как говорится, «ни к селу ни к городу», — обязательно выступайте.

Действуйте по принципу несовместимости. Скажем, в кинотеатре обсуждается новый фильм. Всех желающих приглашают выступить. Смело выходите к микрофону и начинайте. Но говорите не о фильме, а о чем захочется.

Скажем, такая речь.

— Тов...

— Товарищи! Все, вот так, значит, сами понимаете. Тут, видите ли, я, как бы

вам это сказать! А  
вот, значит, на-  
я думаю, панерно  
бы мне, сами пони-  
разно идеологиче-  
понкам теперь гов-  
да вы, вот, зна-  
понимаете, знает  
по всему, вам  
ну, словом, вы  
маете... Я хочу ва-  
Я несколько волну-  
жен вам сказать...  
ворить довольно,  
зять, долго... Г  
тесь... звучит

Эта речь звучит  
кунда. Представляет  
кинотеатре гвалт  
За 35—40 секунд вы  
людей шикать, в  
«долой!», «ну ты,  
чешь сказать?». Слу  
нут свистеть и уси  
пать, чтобы вы поки  
И чем сокрушител  
провал — знайте, те  
го вы добились.  
от обратного. Кли  
вость, боязнь публик  
бают клином — са  
ностью и игрой в  
говорить. Хорошая  
(отметку вы стави  
себе) зависит от  
провала. Чем больш  
хохота, недоумения,  
щих с трибуны ап  
тов, тем, следов  
лучше вы выполнили  
ние.

Идеально его де  
незнакомой публике. И  
разница, что поду  
вас незнакомые вам л  
если вас будут слуша  
которые вас знают,  
в этом нет ничего  
го. О вашем неудачи  
туплении забудут ров  
10 минут. Восемь  
выступлений (вы запр  
ровали себя на про  
он необходим, нужен, у  
висит от настоящего  
вам нечего терять, неч  
новаться!) — и вы, п  
приобретете уверенность  
Что с нами про  
когда мы выходим к м  
пу, выступаем на м  
собрании, совещании?  
тим успеха. Мы боимс  
нас что-то не получится  
НИКОГДА не про  
руйте успех — это зан  
Как выступите — так и  
ните. Когда вы настраи



вам это сказать! Да, я очень, пот, значит, на это есть, я думаю, наверное... Э... как бы мне, сами понимаете, социально идеологическим установкам теперь говорить, когда вы, вот, значит, сами понимаете, знаете... Судя по всему, вам это очень, ну, словом, вы меня понимаете... Я хочу вам сказать... Я несколько волнуюсь, я должен вам сказать... Я буду говорить довольно, так сказать, долго... Приготовьтесь...

Эта речь звучит 35—40 секунд. Представляете, какой в кинотеатре гвалт поднимется! За 35—40 секунд вы заставите людей шикать, выкрикивать «долой!», «ну ты, что ты хочешь сказать?». Слушатели начнут свистеть и усиленно хлопать, чтобы вы покинули сцену. И чем сокрушительнее ваш провал — знайте, тем больше вы добились. Мы идем от обратного. Клин — застенчивость, боязнь публики — вышибают клином — самоуверенностью и игрой в неумение говорить. Хорошая отметка (отметку вы ставите сами себе) зависит от качества провала. Чем больше свиста, хохота, недоумения, сгоняющих с трибуны аплодисментов, тем, следовательно, лучше вы выполнили упражнение.

Идеально его делать на незнакомой публике. Какая вам разница, что подумают о вас незнакомые вам люди? Но если вас будут слушать люди, которые вас знают, то тоже в этом нет ничего страшного. О вашем неудачном выступлении забудут ровно через 10 минут. Восемь подобных выступлений (вы запрограммировали себя на провал, вам он необходим, нужен, успех зависит от настоящего провала, вам нечего терять, нечего волноваться!) — и вы, поверьте, приобретете уверенность.

Что с нами происходит, когда мы выходим к микрофону, выступаем на митинге, собрании, совещании? Мы хотим успеха. Мы боимся, что у нас что-то не получится.

НИКОГДА не программируйте успех — это запрещено. Как выступите — так и выступите. Когда вы настраиваетесь

на успех, то все время вы подсознательно начинаете редактировать, рецензировать и корректировать себя. Вы боитесь выглядеть хуже, чем вы есть на самом деле. Вы начинаете, как говорят актеры, фальшиво играть. Вам нужно стремиться быть самим собой, а вы начинаете играть в оратора. Нет органики поведения. Нет — как результат — доверия к вам у слушающих.

Упражнение сложное, но вполне реальное для выполнения. Оно позволяет импровизировать. Можно говорить — таково условие — даже абракадабру.

На какие темы? Уверен, темы вы легко придумаете сами, но на всякий случай для сверхзанятых учеников даю примеры.

Говорите о пользе мытья рук перед обедом.

О борьбе с тараканами.

О необходимости каждый день мыть ноги.

Понимаю, многие, прочитав задание, воскликнут: вам легко говорить «ничего не бойтесь», а как этого добиться?

Очень просто! Выполнить как можно лучше упражнение № 26.

#### Упражнение № 27

«Мне 13 лет. Уже месяц я занимаюсь по вашим рекомендациям. Хорошо, ясно и четко говорить — это моя давняя мечта. И вот моя мечта может осуществиться, но, конечно, если я буду ежедневно заниматься. Каждый день я 15—20 минут выразительно читаю, веду дневник. Я уже молчала 2 дня, и, знаете, сразу ощутила пустословие многих людей. Но не думайте, что у меня все идет гладко. Я например, никак не могу решиться выйти на улицу и спрашивать прохожих, когда будет закат солнца. А еще у меня есть к вам большая просьба: опубликуйте, пожалуйста, упражнения по развитию дикции. С уважением, Оля М.»

Не правда ли, хорошее письмо?

Небольшой комментарий. Возраст наших учеников — от 13 лет до 50.

80% — я говорю о возрасте

наших учеников — от 20 до 30 лет.

70% — студенты.

15% — школьники. 10% — инженеры. В оставшиеся 5% входят пенсионеры, военнослужащие, заключенные...

Когда мы начинали публикацию практикума, то я предупреждал о требовании стопроцентного выполнения заданий. А мне кажется, что многие перестали учить «Евгения Онегина». Многие, судя по письмам, так и не рискнули выполнять упражнения, связанные с вопросами, которые надо задавать на улице.

Мы давали задание по развитию дикции. Согласитесь, невнятная, шепелявая, скомканная речь, даже если она умная, образная, емкая, на слух воспринимается плохо.

Поставленный голос — это укрепленные голосовые данные: объем, сила, звучность — этим должен обладать оратор! Бывает, человек говорит «ниже», чем его голос, и если он говорит «на низах», то голос становится сдавленным, лишенным звучности, что, в свою очередь, приводит во время выступления к быстрой утомляемости. Вероятно, многим покажется скучным фрагмент из учебника Елизаветы Саричевой «Сценическая речь». Но я советую прочесть наставление специалиста по сценической речи несколько раз и попытаться его усвоить. Если вы обнаружите, что у вас в развитии голосовых данных — правильное сказать «голосового аппарата» — есть те или иные отклонения, нужно обратиться к врачам для того, чтобы вместе с ними выработать методику исправления ваших недостатков. Не считите за пропагандистский трюк, но знайте: курение понижает наши голосовые возможности, придает голосу хриплость.

Итак, постарайтесь разобраться в теории, понять ее и применить на практике.

«Встречающийся «горловой» оттенок голоса часто является результатом неверного посылки звука. Нормальным положением голосового аппарата является такое состояние, при котором:

1) рот хорошо раскрыт в вертикальном направлении, гу-



бы приняла форму, несколько приближающуюся к форме буквы О.

2) язык лежит плоско, кончиком касается нижних передних зубов, при опущенном корне (как бы на зенке).

3) небная занавеска, или мягкий язычок, слегка приподнята.

4) глотка слегка расширена (как при начале зенки).

5) гортань опущена.

6) грудная клетка слегка расширена и наполнена некоторым запасом воздуха (однако легкие не должны быть переполнены воздухом).

Все эти положения, способствующие естественному и незатруднительному звукоотечению, являются основным положением голосового аппарата при правильном звукоотечении, так как и в каждом из этих положений заключаются элементы, обеспечивающие звуку свободное естественное прохождение из гортани к резонаторам.

Так, указанное в п. 4 слегка расширенное положение глотки издает звук от гортанного, сдавленного характера звучания, являющегося как раз следствием сжатости и напряжения глотки.

Указанное в п. 5 опускание гортани связано с расширением глотки, не требующим специально направленного внимания и самостоятельного движения, т. е. эти два момента связаны друг с другом от природы.

При усвоении «основного положения» ученику может показаться сомнительной возможность сознательного овладения некоторыми движениями отдельных частей речевого аппарата. На самом же деле вопрос этот разрешается довольно просто, хотя и требует некоторой затраты времени и особенно терпения. Указанные в п. 1 положения рта и форма губ едва ли покажутся несущественными человеку, прошедшему предварительную всю тренировку речевого аппарата, ему остается только научиться владеть возможно большей степенью «закрытости» звука, а также разбираться в необходимости большего или меньшего использования резонаторов. Положением языка, небной занавески и глотки, ука-

занным в п. 2, 3 и 4, так же вполне возможно овладеть, если идти от состояния, хорошо знакомого каждому человеку, а именно — если искусственно воспроизвести зенку, или, вернее, момент, предшествующий зенке. В это время положение указанных частей голосового аппарата как раз соответствует названным трем пунктам. Это момент, благоприятный для начала свободного течения звука, поскольку в дальнейшем процессе речи в зависимости от произнесения различных гласных и согласных положение отдельных частей речевого аппарата соответственно меняется. Если такой момент зенки и основу хотя бы только в первое время упражнений, в дальнейшем не нужно будет уже к нему прибегать, так как многократно повторенное движение при одних и тех же условиях в конце концов будет легко воспроизводиться в результате мышечной памяти.

Как уже было сказано выше, указанное в п. 5 движение гортани не требует тренировочных упражнений, так как оно происходит непроизвольно, в связи с движением расширяемой глотки. Это обстоятельство легко можно проверить, приложив палец к момент расширения глотки к кадыку. И, наконец, требование, изложенное в последнем п. 6 «основного положения», опять-таки нетрудно выполнить человеку, занимающемуся упражнениями на дыхание, т. е. оно напоминает уже знакомое ему положение грудной клетки при смешанно-диафрагматическом дыхании.

И еще одно дополнение. Если бы мы проводили конкурс на самого внимательного читателя, то первую премию, наверное, получил бы Ильяс Залилов из Уфы. Он единственный заметил, что у нас после упражнения № 6 следующий урок начинается с упражнения № 8. Упражнение мы не пропустили, а вот с нумерацией напутали. Приносим свои извинения.

## ОРИЕНТИР



**Пульс-89. Молодежный общественно-политический ежегодник. — М.: Мол. гвардия, 1989. — 233 с.**

Прошедший год был плотно насыщен событиями как глобального характера, так и вполне привычными для нас ситуациями.

Охватить все единым взглядом очень трудно. Но помочь нам в этом берется сборник «Пульс», читая который вы почувствуете живое биение времени.

Жизнь наша многолика, поэтому в ежегоднике вы найдете публицистические статьи по проблемам политики, экономики, социального развития, международных отношений, нравственности, культуры и искусства. Ну и, конечно, самые злободневные молодежные проблемы. На страницах сборника выступают известные писатели и публицисты, историки и экономисты, критики и артисты.

ВСТР

Иску  
рыда

От плоского к  
цветам радуги, с  
произведениям. Б  
и опыт поколений  
историю, новую  
Это — факты раз  
Кто-то однажды  
«рыдающих красо  
долгое время абс  
целом, был у нас,  
жанры получили т  
их или не прини  
параллели, о





Симонетта Люкс — признанный на Западе специалист по современному искусству. Она — профессор Римского университета «Ла Сапьенца» («Знание») и директор уникального университетского музея, подобного которому, пожалуй, нет.

— Симонетта Люкс, расскажите, пожалуйста, подробнее, в чем особенности вашего музея?

— Он был создан в 1984 году и называется «Музей-лаборатория современного искусства». В слове «лаборатория» заложено то, что отличает нас от галерей. Там всего лишь хранятся экспонаты, у нас же моделируют и изучают все формы современного искусства. В музее встречаются художники, писатели, поэты, композиторы, журналисты, музыканты — то есть «все музы», и не только итальянские. Посетители могут поговорить непосредственно с автором той или иной работы. И мы пытаемся создавать также определенный колорит. Например, экспонируется выставка авангарда 60-х годов, и зрители могут не только познакомиться с живописью того десятилетия, но и услышать авангардную музыку, поэзию. Это помогает им лучше узнать или вспомнить эпоху, приблизиться к ней. В ритме большого города человек теряет подчас свое лицо, ему некуда пойти, не с кем поделиться своими мыслями. Мы создали наш музей и для того, чтобы люди просто не разучились общаться друг с другом.

Музей Римского университета — это и экоцентр, и музыкальный салон, и кинозал. Мы создаем новый вид искусства, в котором жанры, объединяясь, взаимообогащают друг друга. Искусство нельзя разделять, оно всегда должно быть монолитно. Это и люди, и политика, и окружающий нас мир, и взгляд человека на проблемы — это язык, объединяющий всех.

Интересно, а у нас мог бы появиться подобный музей? Как вы думаете?

— Конечно! В этом нет ничего невозможного. Одно из обязательных условий — желание. Но потом вам надо бу-

## ВСТРЕЧА

### Искусство рыдающих красок

От плоского к объемному, от черно-белого ко всем цветам радуги, от нескольких строк к грандиозным произведениям. Будущие поколения, опираясь на завоевания и опыт поколений предыдущих, создают новую историю, новую культуру, собственное восприятие мира. Это — факты развития.

Кто-то однажды назвал модерн искусством «рыдающих красок» и «смеющихся линий». К сожалению, долгое время абстракционизм, как, впрочем, и авангард в жанры, был у нас, что называется, «в загоне». Но сегодня все жанры получили право на жизнь, а зритель может принимать их или не принимать, сопоставлять, сравнивать, проводить параллели, оценивать «и разумом, и сердцем...»



дет и анти-экспертов по современному искусству. И просто необходима большая вера и авангард, и талант художников. Эти люди — лицо нашего времени. У них свои, нестандартные идеи, и они обязаны передать их своему поколению и будущему. И есть еще несколько условий. Первое: искусство — это всегда инициатива, независимо, одного человека или группы людей. У каждого направления — свой язык, и его необходимо очень хорошо изучить, потому что язык — это движение. Второе: у каждого художника своя правда, но и она же эта правда — для всех общая. Надо изучать эту правду, суметь отличить ее от лжи, от подделки. Третье: изучайте условия искусства! Есть работы, которые основаны на уже известной базе, есть и эксперименты. Искусство — это всегда синтез двух элементов — прошлого и будущего. Каждая эпоха имеет неповторимые черты, но художник эпохи должен чувствовать всю структуру общества, расположенную во времени и в пространстве. И настоящие художники всегда это выражают.

— Современное искусство это символ нашего времени или всего лишь эксперименты с формой, материалом, поверхностью, красками?



Миммо Паладино «Вечерний посетитель», 1982 г.



Карло Аккарди «Исчезновение», 1947 г.

ку, стои, только вы ироге? — Честно гово не перю и гениел лант, в регуля ты, в правила, ность свободн Художники-модер ют шедевры про пытаясь на это вают свои мет это — супера завтра — ичерап любой художест ции всегда сохра нания о прошлом ремен в будущем

— А как же и — Их создаю обычные люди, та с вами, только у мир по новому шие труженики.

— Кстати, в превалирует нао наоборот?

— А вы как д

— Мне каже тем и отличается рвлений, что ческую часть» то боты может в бой. Но вот чтобы форма с держанием и о идее, — это уже но...

— Нет, чист ма никогда не б янском, ни в ру ве. Точнее, как тами обладал визм, но там он для коммуника ка — полотна — редко новая, т данная на эмоц изводит сенсаци ные сенсации и Истинные при ционизму лишь тания. Но без движение впер

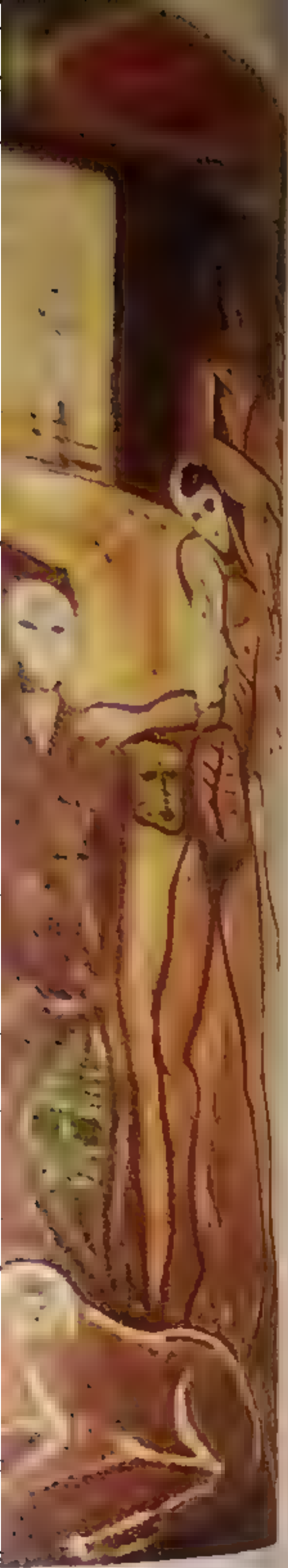
— На ваш в русское и иску кое похожи или ные корни? развиваться рус ский авангард

— И русское искусство всег близко, точно русские, и итал пор контакти другом, обмен делами. Русски приезжали и И обязательным

— Ищущий ум художника должен знать, как обработать материал — бронзу, дерево, гипс, металл, как применять цвет и светотень... И все для того, чтобы осуществить свой замысел. Модернист всегда «продукт» времени, но он помнит прошлое и его «антропологические» корни, помнит великие шедевры и использует все это для того, чтобы создавать «дневник эпохи»! Слово «дневник» очень близко стоит к понятию «современное искусство». Это отображение идущих друг за другом дней.

— Интересно, могут ли в рамках авангарда появиться гении, или же нынешние художники идут по давно проложенной дороге классического ис





1982 г.

...уший ум художника  
...знать, как обработать  
... — бронзу, дерево,  
... металл, как применить  
... светотень... И чтобы  
... чтобы осуществить  
... мысли. Модернизм — это  
... времени, но в  
... прошлое и его «антис-  
... корни, поиски  
... шедевры и испокон веков  
... для того, чтобы со-  
... дневник эпохи! Сами  
... очень близки к  
... онытию «современности»  
... Это отобранные  
... друг за друга  
... интересно, могут  
... авангарда появиться  
... же нынешние  
... по давно принятым  
... классическим

искусства, только «наоборот» — на  
«наоборот»?

— Честно говоря, я вообще  
не верю в гениев. Я верю в та-  
лант, в регулярность рабо-  
ты, в правила, в возмож-  
ность свободного выбора.  
Художники-модернисты зна-  
ют шедевры прошлого и, осно-  
вываясь на этом, разрабаты-  
вают свои методы. Сегодня  
это — суперавангард, а  
завтра — вчерашний день. По  
любой художественный прин-  
цип всегда сохраняет воспоми-  
нания о прошлом и всегда устремлен в будущее.

— А как же шедевры?

— Их создают не гении, а  
обычные люди, такие же, как мы  
с вами, только умеющие видеть  
мир по-новому и очень боль-  
шие труженики.

— Кстати, в авангарде идея  
превалирует над формой или  
наоборот?

— А вы как думаете?

— Мне кажется, авангард  
тем и отличается от других на-  
правлений, что порой «техни-  
ческую часть» той или иной ра-  
боты может выполнить лю-  
бой. Но вот сделать так,  
чтобы форма сочеталась с со-  
держанием и отвечала общей  
идее, — это уже адски слож-  
но...

— Нет, чистого формализ-  
ма никогда не было ни в ита-  
льянском, ни в русском искусс-  
ве. Точнее, какими-то элемен-  
тами обладал конструкти-  
визм, но там они применялись  
для коммуникации художни-  
ка — полотна — зрителя. Не  
редко новая, только что соз-  
данная на эмоциях форма про-  
изводит сенсацию. Но есть раз-  
ные сенсации и разные эмоции.  
Истинные приносят абстрак-  
ционизму лишь тяжелые испы-  
тания. Но без них невозможно  
движение вперед.

— На ваш взгляд, искусство  
русское и искусство итальян-  
ское похожи или они имеют раз-  
ные корни? И как будет  
развиваться русский и итальян-  
ский авангард в будущем?

— И русское, и итальянское  
искусство всегда стояли очень  
близко, точно так же, как и  
русские, и итальянцы с давних  
пор контактировали друг с  
другом, обменивались опы-  
том, художественными мо-  
делями. Русские художники  
приезжали в Италию, это было  
обязательным условием их

творческого совершенствова-  
ния. Наши страны имеют бога-  
тый опыт и историю, интерес-  
ную природную психологию, и  
эти психология всегда отобра-  
жается в искусстве. Рано или  
поздно появляются новые  
элементы, но важно нахо-  
дить их и развивать вместе,  
взаимно совершенствуясь.

Современное искусство  
это целый комплекс, нап-  
равленный против человече-  
ской тупости, черствости. Это  
возможность изменить мир ре-  
альности.

— Кстати, сколько же на са-  
мом деле лет авангарду? Мы  
привыкли говорить, что он  
родился в начале XX века, но  
мне кажется, что традиционный  
авангард был еще в средневе-  
ковье, например, отдельные по-  
лотна Леонардо...

Леонардо был человеком,  
намного обогнавшим свое вре-  
мя, и в том, что он пы-  
тался сделать что-то «пред-  
авангардное», нет ничего уди-  
вительного. Но у нас в Ита-  
лии современным называется  
искусство, которое отражает  
действительность. Именно тя-  
желые времена XX столетия по-  
родили новую форму, новый  
язык, который потом стал не  
только языком живописи, но и  
архитектуры, скульптуры, фи-  
лософии, дизайна, городской  
урбанистики... Авангард делал  
свои первые шаги во времена  
диктатуры, его история нача-  
лась с кризиса свободы, и до  
наших дней идет поиск и завое-  
вание этой духовной нрав-  
ственной свободы.

— А как вам кажется, знать и  
понимать авангард могут толь-  
ко взрослые люди или же  
имеет смысл наряду с шедевра-  
ми мирового классического ис-  
кусства знакомить с лучшими  
авангардными работами и де-  
тей?

— Искусство, в том числе  
и современное, доступно всем,  
и каждый человек может его  
знать, любить, изучать. Осoben-  
но дети, потому что они очень  
восприимчивы к форме, цве-  
ту, образу. Ведь изучают же они  
букварь, то есть структуру  
языка, по сути дела, самого язы-  
ка, как следует еще не зная. Точ-  
но так же можно изучать ис-  
торию искусства с древности  
до наших дней. Такой «ху-  
дожественный букварь» необ-

ходим не только детям, но  
и некоторым взрослым. Люди  
должны знать искусство для  
того, чтобы быть сво-  
бодными.

Я думаю, что Италию  
можно назвать родиной все-  
мирной живописи «вообще», а  
Россия — это, на мой взгляд,  
родина авангарда. Как бы вы  
могли оценить современное со-  
ветское искусство?

— Советский авангард зна-  
ют во всем мире. Его шедевры  
хранятся в картинных галереях  
Италии, Франции, Западной  
Германии, Америки. У русских  
есть удивительная способность  
оригинально воспринимать мир.  
Необходимо только «реаними-  
ровать» традиции и связать их  
с современностью. Я думаю, и  
в будущем советское аван-  
гардное искусство достигнет  
больших высот.

А в конце беседы мы пришли  
к общему мнению. Советский  
и итальянский авангард разви-  
вались в разных условиях.  
Один — омываемый мощным  
«информационным потоком»,  
находящийся на пересечении  
всех дорог, другой — «под се-  
мью замками», оторванный и  
обособленный. Но тем не менее  
и тот и другой имеют общую  
идею. А вывод таков: искусство,  
где бы оно ни существовало,  
всегда исповедует одну глав-  
ную цель, и цель эта — Че-  
ловечность!

Беседу вела

Наталья Бекетова

От редакции. Нам очень инте-  
ресно ваше мнение о модерне, об  
«искусстве рыдающих красок»,  
до сих пор вызывающем отчаян-  
ные споры у всех любителей со-  
временной живописи. Разговор об  
авангарде будет продолжен, и,  
конечно же, «Ст. М.» хотел бы  
учесть пожелания читателей, их  
интересы, вкусы и пристрастия...

Напишите нам, о каком на-  
правлении в современном изо-  
бразительном искусстве вы хо-  
тели бы прочитать на страницах  
журнала. Мы постараемся вы-  
полнить ваши заявки. А глав-  
ное — расскажите о своем отно-  
шении к нетрадиционным фор-  
мам и направлениям в творче-  
стве мастеров авангарда, о том,  
чьи искания и находки нашли  
отклик в ваших сердцах и ду-  
шах.



Виктор Ляпин

## Голубиное время

Свежих ягод отведай — в них  
сок плодоносного лета,  
медовая влага румяного  
жаркого дня!

Голубиное время —  
в налившихся травах распето —  
голубиное время крылами  
задело меня!

Здравствуй, моя подруга, глоток  
воды из криницы,  
здравствуй, и будем упрямы,  
принимая судьбу!

Задышается поле от клевера и  
медуницы.

Жаворонка родинка —  
на августовском лбу.

Солнце вылилось в воздух, как  
молоко из кувшина.

Вот — река, и вот — наш сад,  
гефсиманский сладче не пах.  
Я хочу, чтобы к весне ты родила  
мне сына,  
чтоб настой медового лета  
не таял на наших губах.

Это счастье и боль — сплетенье  
сладостных ягод;  
твоими глазами утра синь  
бесстрашно переплыву,  
любимая, пока гулка, бессонна  
звездная влага,  
пока в беспомощной тишине  
светом этим живу!

\* \* \*

Бежим со мной! Тебя окрестит  
поп,  
приятель мой, чувашин  
круглолицый!

Вино господне нам ударит в лоб,  
и станешь ты моею кобылицей!

Ты мусульманка — что ж! — я  
сам нечист!  
Прабабки, черти, с кем делили  
ложе?

Но погляди — звезда  
в вишневый лист  
упала и сожгла его до дрожи!

Нет у попа ни церкви,  
ни дячков.  
Он все дела в дому с женою  
ладит.

Он будет петь нам канты  
про любовь,  
учить молиться на святых  
в окладе!

В сенях тебя поставит он  
в купель,  
одежды до исподнего срывая!  
Я на дворе с ухмылкой на губе  
их стану жечь, ревниво  
подвывая!

Чего ж ты ждешь? Роса  
змеиных троп  
взошла вослед закатной  
багрянице!  
Бежим со мной! Тебя окрестит  
поп,  
приятель мой, чувашин  
круглолицый!

\* \* \*

Ты — время гроз, и только гроз!  
Гром, ливень, слякоть. Грозы!  
Грозы!

Все небо разом к нам сошлось  
на эти тонкие березы —  
пролиться, вымыть добела  
тугое трепетное тело,  
чтобы от солнца и тепла  
лишь кожа нежная горела!

\* \* \*

Дед лежал истаявший как воск.  
Деда отпевали три старухи,  
три такие же, как он, разрухи.  
Дед лежал, храня покой и лоск.

— Мы простим тебя и  
не простим, —  
говорили сложенные руки, —  
мы себя до глины испостим,  
истончим до зерен в темной  
муке,  
и тогда сойдутся все пути,  
и придешь ты к нашей  
домовине!

...Так, все так. Но, слышишь,  
отпусти,  
отпусти меня хотя бы ныне!

Окончание на стр. 44

Творчество Федора  
Александровича Абрамова еще  
нуждается в осмыслении. Это  
был крупный и самобытный  
художник, который принес в  
литературу свой мир, свою  
правду. Не случайно уже перед  
его печатное выступление в  
1954 году вызвало злой окрик.  
Он был объявлен очернителем  
нашей замечательной колхозной  
действительности.

Второй удар он принял за очерк  
«Вокруг да около». Федор  
Александрович снова попал в  
черный список, стал дважды  
очернителем.

Между тем слово правды,  
высказанное в повестях  
«Пелагея», «Алька», романах  
«Братья и сестры», «Две зимы и  
три лета», «Пути-перепутья»  
нашло отклик у читателей.  
Пекашино и его жители стали  
полноправными героями  
большой русской литературы.  
Присуждение Государственной  
премии СССР в 1975 году за  
трилогию «Пряслины», с одной  
стороны, воспринималось как  
победа, а с другой — как  
уступка, как снисходительный  
привет с вершин, за который  
следовало бы благодарить.  
Так и бывало. Через неделю  
после указа «АГ» публиковала  
душеизлияния новоиспеченных  
лауреатов. Прозаик не  
отказывался высказаться, но он  
подготовил свой текст, далекий  
от канона.

Собкор «заслал» заметку в  
традициях жанра, но упрямый  
писатель не согласился на  
подделку. Так слово  
Ф. А. Абрамова и не появилось в  
лауреатской рубрике.  
С машинописным текстом  
третьего экземпляра этой статьи  
заметки «Для «Литературной  
газеты», которая имеет и  
авторскую правку и дату, мы  
сегодня знакомим наших  
читателей.

Юрий Ростовцев

Федор Абрамов

Я принадлежу к т...  
и пороше, как  
на Севере, ру...  
и поддерж...  
и Александр...  
и Твардовский...  
и это так и...  
и не из сам...  
и уже многие г...  
и делает лицо...  
и литератур...  
и Александр...  
и Троицкий...  
и Тендряков...  
и Ефим Дор...



Федор Абрамов



Я принадлежу к той поросли, к той дорожке, как сказали бы у нас, из Сибири, русских писателей, которая в свое время подтолкнула и поддерживала наш писательский Александр Трифонович Гвардонский. В большинстве своем это так называемые деревенщики. Что и говорить, названы не из самых удачных. Между тем эти «деревенщина» потуже многие годы по многом определяют лицо русской советской литературы. Валентин Распутин и Александр Яшин, Владимир Троицкий и Владимир Тендряков, Сергей Залыгин и Ефим Дорони, Владимир

Солоухин и Виктор Астафьев, Борис Можжев и Евгений Носов, Василий Белов и Василий Шувалов, Виктор Лихомосов и Валентин Распутин. Люди разного возраста, разных дарований, иных уже нет сегодня в живых. Но разве не вокруг их сочинений разгорались страсти, вспыхивали споры и диспуты? Разве не их устами долгие годы говорит в литературе коренная, глубинная Россия, наша необъятная сельщина?

Случайно ли это? Не удивительно ли, что в век спутников, в век победного шествия по Земле научно-технической революции

наша литература, наша проза увязла в «деревенских» делах? Ничуть. Думаю даже: у нас все еще мало уделяется внимания этой теме. Во всяком случае осмысление тех сложных, порой мучительных процессов, которые происходят в сегодняшней деревне и которые связаны с нею, оставляет желать много лучшего. Ибо деревня — это и наш хлеб насущный, это и та многовековая почва, на которой всколыхилась вся наша национальная культура ее этика, ее фольклор и литература, ее чудотворный язык.

В последнее время у нас мно-



го и не без пользы говорят о бережном отношении к природной среде. Но разве забота о духовных ценностях нации, о разумном использовании того, что накоплено тысячелетней историей народа, менее важное дело? И разве наше сегодняшнее и завтрашнее благополучие, наши повседневные житейские радости, не говоря уж о более серьезных вещах, разве все это в конечном счете не упирается в крестьянское поле?

Вполне понятно поэтому, что и мои рабочие планы, и мои раз-

думья еще долго будут идти в этом русле. Ну а что касается моей ближайшей работы — это строительство «Дома», романа о современности, которым я хочу закончить свой цикл «Братья и сестры». И в этой связи я заранее прошу прощения у читателей: этим названием — «Братья и сестры» — я хочу назвать уже ближайшее переиздание «Пряслиных». Так будет лучше. Это название точнее выражает дух трилогии, да и вообще всех моих писаний. События в «Доме» будут раз-

вертываться в основном опять на Пинеге, в моем родном краю, в краю белых ночей и бескрайних лесов, где так причудливо еще и сегодня переплетаются старина и новь.

Низкий, сыновний поклон родному Пинежью, сердечный привет моим землякам, возраставшим меня как человека и писателя.

8 ноября 1975 года  
Ленинград

## Паевые

Зоська Худяков чальству перо в лоз стали перед вы качать. Пот вернуть паевые нии в колхоз. Д козартели, пун ался на этот юркой с этим расею перед н вчера называл

— А ведь эт зыхся в конто — Давай, да долго хватит. — Как не на го сдавал?

Управляющи страстям, а т найдутся и ещ — Товарищ нас создается паевых отпада

Зоська был на лету срезал

— А я по к

На какое-то вая тишина; в управляющий.

Сумел. Нед колхозом.

— А какая колхоз? Помн

— А как же ська. — Свою

ая. Пятилет

— Иван, — стоявшему у

Иван прин

Управляющ

— Возвра

ери свою Ка

давал в три

Котина до

Николай К.,

театил лиха.

ам не берут

заид, но при

стоит сироту

Даяя, одна

вика частень

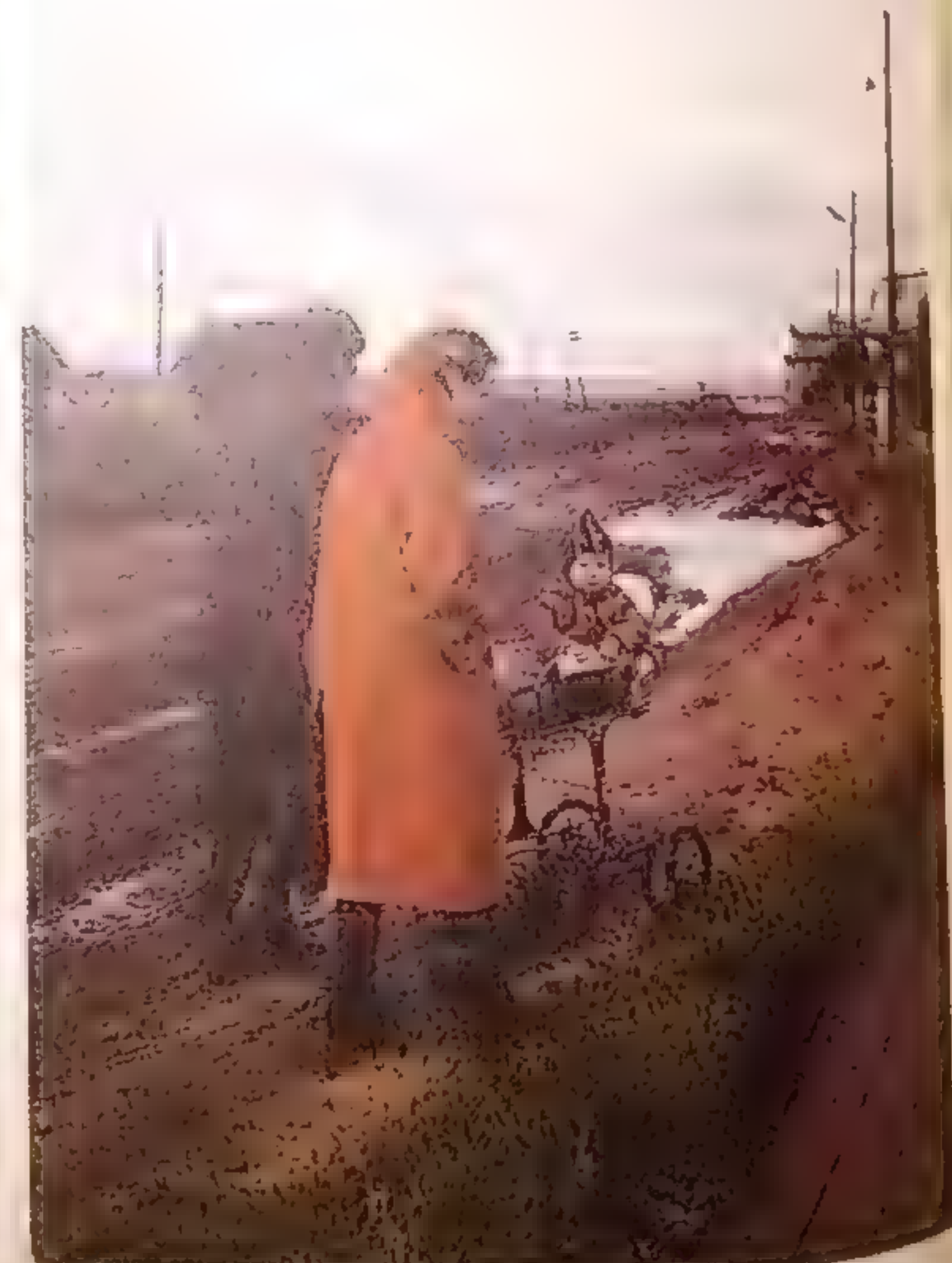
картофельны

на костерике

изловить как

3 «Студенчес

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА КАРЕВА





Федор Абрамов

## Трава-мурава

### Паевые

Зоська Худяков, старый мот и пьяница, любил начальству перо иставить, а тут, когда в деревне колхоз стали переделявать на совхоз, начал еще и прав качать. Потребовал ни больше ни меньше как вернуть паевые, которые он внес при вступлении в колхоз. Дескать, положено. По уставу сельхозартели, пункт такой-то... И Зоська даже разжился на этот случай старой, затрепанной брошюркой с этим самым уставом и внушительно потрис ею перед носом управляющего, которого еще вчера называли председателем колхоза.

— А ведь это верно, — сказал кто-то из случившихся в конторе мужиков. — Есть такой устав.

— Давай, давай, Зосим! Тебе тут выпивки надолго хватит.

— Как не надолго! Гумно, да лошадь, да еще чего сдавал?

Управляющий решил не давать разгореться страстям, а то, чего доброго, вслед за Зоськой найдутся и еще охотники до получения паевых.

— Товарищи... и ты, Зосим Павлович, совхоз у нас создается на базе колхоза, так что вопрос о паевых отпадает.

Зоська был готов к этому и, что называется, на лету срезал управляющего:

— А я по возрасту лет в совхоз не вступаю.

На какое-то время в конторе воцарилась гробовая тишина; все выжидали, сумеет ли вывернуться управляющий.

Сумел. Недаром десять лет бессленно правил колхозом.

— А какая у тебя лошадь была, когда сдавал ее в колхоз? Помнишь?

— А как же не помнить-то? — ухмыльнулся Зоська. — Свою лошадь да не помнить. Карюха. Рослая. Пятилеток.

— Иван, — сказал председатель своему шоферу, стоявшему у дверей, — принеси узду с коридора.

Иван принес.

Управляющий взял от шофера узду, решительно протянул все еще ухмылявшемуся Зоське:

— Возвращаем тебе паевые. Иди на конюшню, бери свою Карюху. Да только ту самую, которую сдавал в тридцатом году.

### Котина доброта

Николай К., по прозвищу Котя-рюмочка, в войну хватил лиха. Отец на фронте, мать умерла, и в детдом не берут: дядя родной есть. Правда, дядя инвалид, но при хорошем деле (портной), — что ему стоит сироту пригреть?

Дядя, однако, сироту не пригрел, и сын фронтовика частенько кормился с помойки. Насобирает картофельных очисток, сварит в консервной банке на костерике у реки, в которой иной раз удастся изловить какого-нибудь пескарика, да тем и жил.

После войны Котя отслужил в армии, выстроил дом, завел семью, а потом и дядю к себе взял — тот к тому времени совсем одряхлел, на девятый десяток перевалило.

Дяде Котя ни в чем не отказывал. Что сам с семьей ел, то и дяде в чашку. И даже рюмочкой не обносил, ежели когда сам причащался.

— Ешь, пей, дядя! Я родню не забываю, — приговаривал всякий раз Котя.

— Не забываешь, не забываешь, Миколаюшко.

— Не обидел в части еды и питья?

— Не обидел, не обидел.

— Оприютил, значит, беспомощного старика?

— Оприютил, оприютил.

— А вот как же ты-то меня в войну не оприютил? В газетах пишут, чужих детей брали на воспитание, потому как война. Народная. Помнишь, как в песне-то пели? «Идет война народная, священная война...» А я-то тебе разве чужой?

— Ох, ох, правда твоя, Миколаюшко.

— Да ты не охай! Тогда надо было охатить-то, когда я в яме помойной рылся...

Завершал Котя застольный разговор обычно следой:

— Ну, дядюшка, дядюшка, спасибо! Отец-покойник в ноги бы тебе поклонился, ежели бы с войны вернулся. Ведь он-то думал, сын евонный, сирота горемычная, под крылом у дяди, а меня вороном своим крылом больше грела, чем дядя. Понимаешь ты это своей старой-то башкой? Ведь лоси и те от волков малых лосят всема защищают, а ты-то ведь не лось. Ты дядя родной... Эх!..

И тут уж начинал в голос голосить и старик.

Ровно два месяца так изо дня в день воспитывал Котя дядю, а на третий месяц дядя повесился.

### Хлебная корка

Матрена Васильевна вконец измаялась с сыном. Жизни не рада стала. Пьет, по неделям нигде не работает (корми, мать, на свою колхозную пенсию сорокалетнего мужика!), да еще постоянно пьяные скандалы дома, так что обе дочери уже два года не ездят к матери. Наотрез сказали: либо мы, либо он. Выбери!

И то же самое ей говорили соседки. Что ты, Матреха! До каких пор будешь мучиться? Гони ты его, дьявола, раз в нем ничего человеческого нету.

И Матрена Васильевна соглашалась и с дочерьми, и с соседками. И иной раз, доведенная до полного отчаяния, она уж готова была бежать в сельсовет (председатель давно сказал: заберем, дай только сигнал!), потом вдруг вспомнит войну — и пропала решимость: в войну ее да девок, можно сказать, Пашка от голодной смерти спас.

У Пашки долго, до пяти лет, не поворачивался язык на слово (и теперь немтуном ругают), и вот за это-то, видно, его и жалела Анна, сельповская пекариха: два года подкармливала ребенка.



Все какой-нибудь хлебный мякиш или корку сунет: они-то забыли, как и хлеб настоящий пахнет.

И вот что бы сделал всякий ребенок на месте Пашки с этим мякишем, с этой коркой? В рот, в брюхо скорей — там собаки от голода воют.

А Пашка ни крошки не съест один. До самого вечера терпит, до тех пор, пока мать с работы не вернется. Да мало того: этот мякиш, эту корку разделит на четыре части.

— Что ты, Пашка, сам-то ешь да девок угости. А я-то не маленька.

Не будет есть. До тех пор не будет, пока мать не съест свое. Плачет да ручонкой тычет (слова-то выговорить не может): ешь, ешь.

И вот через эту-то Пашкину доброту, может, они все и спаслись в войну. Так как же ей гнать его из дома?

### Спустя четверть века

В Охапкинке (деревня на Ярославщине) в тридцатом году раскулачили одну большую семью. Все — и отец, и мать, и дети — плакали горькими слезами, только что с ума не сходили, расставаясь с родными местами.

А через двадцать пять лет две сестры из этой семьи, уже пожилые, приехали проведать родину. И вот бывает же так: первым человеком, кого они встретили, был Тимоха, однопоселенец, который их раскулачивал. Постарел, усох, слеза в глазу, но как было им не узнать этого человека!

И Тимоха узнал их. По породе.

Узнал, и его просто страх прошиб, потому что больно уж высоко взлетела эта семейка: один сын — Герой Советского Союза (на войне погиб), другой — профессор, третий — капитан дальнего плавания... А когда-то он их под наганом выгонял из ихнего дома.

Сестры, к великому изумлению Тимохи, подошли к нему с улыбкой да еще и руку протянули.

— Спасибо, что раскулачил нас. Мы хоть свет белый увидели. Разве мы жили здесь? Все в поле, все в поле (отец картошку государству поставлял), старшая сестра у нас только в праздники могла надеть новый сарафан, а так все в поле. Вот какое у нас житье было «кулацкое-то».

### Куда девалась нечистая сила

Идем с Евдокией, подружкой моего детства, задворьем, возле болота, мимо тех мест, где когда-то стояли гумна, овины, черные бани.

Евдокия вдруг признается:

— Я, бывало, страсть боялась одна ходить этой дорогой. Все бегом, все с сердцем у горла. Что ты, ведь тут видимо-невидимо всякой нечистой силы жило: в каждом гумне гуменник, в каждом овине овинник... А байницы-то, волосатки-то эти страшные с кошачьими глазищами! Так и кажется, на тебя из каждого окошечка раскаленным глазом зырят.

Евдокия помолчала и — не в ее характере было недоговаривать — призналась:

— Да мне и теперь потемни одной не пройти этими местами. Сробею.

Я спросил с легкой усмешкой, пытаюсь ею прикрыть свое смущение — ведь и во мне, наверно, ожили бы прежние страхи, если бы я, скажем, оказался тут один осенней кромешной ночью:

— А как ты думаешь, куда девалась вся эта нечистая сила? Умерла вместе со старыми гумнами, овинами, банями?

Евдокия не задумываясь ответила:

— Почто умерла-то? В людей переселилась. Смотри, сколько всякой нечисти развелось.

### Бабушкина вера

Катя С. с двумя подругами-студентками приехала на Вологодчину собирать фольклор и готова была в первом же райцентре проклясть и Вологодчину, и ее жителей.

Дождь проливной, холод, транспорта нет — они четыре часа выстояли на дороге, прежде чем их подобрала машина-попутка.

А в деревню приехали — что за народ? Ни в одну избу не пускают обогреться — хоть подыхай, а уж насчет фольклора и говорить нечего — никто слушать не хочет, как на чокнутых смотрят.

Наконец после долгих хождений от избы к избе их пустила к себе одна старушка.

Чудо-старушка. Как из русской сказки. На печи обогрела, обсушила, чаем напоила, а потом и разговоры завела: откуда, куда, зачем?

Однако сама-то старушка ни песен, ни сказок, ничего другого в этом роде не знала. Зато растолковала назавтра, к кому надо идти, в какие деревни.

Катя и подруги ее так и сделали, как посоветовала старушка, и к вечеру вернулись к ней с богатыми записями. И страшно удивленные, что в каждом доме их принимали как нельзя лучше.

Старушонка этому нисколько не удивилась. Она сказала только:

— Дак ведь я вас к людям своей веры посылаю — как могли иначе-то?

— А какая у вас вера, бабушка?

— А вера у меня такая: доколе жива, добро людям делать.

### Вышел в азарт

Егорко Максимов, ныне дряхлый старик-пенсционер, а в прошлом первый активист своей деревни, так вошел в азарт во время коллективизации, что раскулачил своего тестя.

Наладился было Егорко раскулачить и отца своего (нет родных в классовой борьбе!), но тут уж возроптала вся деревня:

— Что ты, турок? У отца семь девок да самовар дырявый — не смеши людей-то!

### В ожидании тепла

Старик не вставал с постели всю зиму и все спрашивал у сына:

— Земля-то скоро будет теплая?

— Скоро, скоро, отец.

Наконец однажды утром сын сказал:

— Вот и отогрелась земля, отец. На горбылях сегодня первую отпотину дала.

В тот же день к вечеру старик умер.

### В день победы

— У нас Ваня Пахомов самый веселый в палате был, хотя обеих ног не было. Всех утешал, всех на

жизнь настанлял. А  
белу по радио, пи  
Почему выброси  
наю. Пока война б  
переступить не м  
было.

### Как дед Семен

У деда Семена от  
лили для одиноко  
все надо. А кто  
солнце сердце —  
от случая к случа  
да.

Раз вечером де  
день, выполз с  
горло, глотка води  
по дороге бежит  
— Лида, прин  
— Некогда! В  
В тот же вечер  
бе, на жердочке  
Собравшаяся н  
чери и прочие —  
— Бесстыдник  
да — воды не пр  
забыл? Хлеба по

### По ребячьему

Зелеными холми  
чуть как сказочн  
сь в деревню,  
хурчавой травкой  
равке ни едино  
проехало.

У первого дом  
по-ярославски у  
никами, — стара  
опершись остры  
сезах.

— Что, бабу  
чешь?

— А из-за то  
соскучилась. Ра  
пит деревня от  
го ребятенка м  
лось.

### Зарок блока

Заговорили о н  
него бытия, о во  
нях, которые ко  
век?

Кое-кто вздох  
сразу пустил. И  
сандровна нево

— После вой  
ликий плакать,

### План выпол

Апрельское утр  
сар, а батарей  
ишем.

Завою управ  
— Что вы де



жизнь наставлял. А утром, как только объявили по-  
беда по радио, выбросился из окна.

Почему выбросился-то? Жена была злая? Не ду-  
маю. Пока война была, держался, а из войны в мир  
переступить не мог. Не на чем. Ног-то у него не  
было.

### Как дед Семен осрамил своих детей

У деда Семена отнялись ноги. Тяжкие дни насту-  
пили для одинокого старика. Хлеб, дрова, вода —  
все надо. А кто принесет? У детей оказалось  
волчье сердце — ни один не проведает. Выручала  
от случая к случаю пятнадцатилетняя внучка Ли-  
да.

Раз вечером дед Семен, прождав внука целый  
день, выполз с ведром на крыльцо — пересохло  
горло, глотка воды с утра не было. И вот счастье —  
по дороге бежит внучка.

— Лида, принеси воды.

— Некогда! В кино бегу.

В тот же вечер дед Семен повесился у себя в из-  
бе, на жердочке возле печи.

Собравшаяся на похороны родня — сыновья, до-  
чери и прочие — на все лады поносили старика:

— Бесстыдник! Всех нас осрамил. Большая бе-  
да — воды не принесли. А в войну-то как жили —  
забыл? Хлеба по неделям не видали.

### По ребячьему крику соскучилась

Зелеными холмиками, горками и горушками ка-  
чусь как сказочный колобок и однажды вкатыва-  
юсь в деревню, широкая улица которой поросла  
курчавой травкой-муравкой, и по той травке по му-  
равке ни единой телеги, ни единой машины не  
проехало.

У первого дома под старыми окошками, щедро,  
по-ярославски украшенными кружевными налич-  
никами, — старая старуха. Сидит на завалинке,  
опершись острым подбородком на бзтожок, и вся в  
слезах.

— Что, бабушка, случилось? Из-за чего пла-  
чешь?

— А из-за тоски, батюшко. По ребячьему крику  
соскучилась. Раньше у нас об эту пору звоном зве-  
нит деревня от ребячьего крика, а ныне ни одно-  
го ребятенка малого во всей деревне не оста-  
лось.

### Зарок блокадницы

Заговорили о неустроенности, о бедах сегодняш-  
него бытия, о всевозможных недостатках, о болез-  
нях, которые косят людей, — что за жизнь? Что за  
век?

Кое-кто вздохнул, кое-кто охнул, а кое-кто даже  
слезу пустил. И только одна старая Наталья Алек-  
сандровна невозмутимо улыбалась.

— После войны я ни разу не плакала. Грех ве-  
ликий плакать, кто пережил блокаду да войну.

### План выполняем

Апрельское утро, на улице весна, солнце, от земли  
пар, а батареи в квартире раскалены — дышать  
нечем.

Звоню управдому:

— Что вы делаете?

— А ничего особенного. План выполняем по  
реализации топлива.

— А зимой, когда было холодно в квартире, как  
на улице, какой план выполняли?

Смеется:

— А зимой мы выполняем план по экономии  
топлива.

### Саша Шулев заплясал

За новогодний стол сели рано. За добрый час до  
боя Кремлевских курантов. Ну и что делать? Как  
убить время?

— А давайте вспомним самый счастливый день  
в уходящем году.

И вот пошли рассказы: про выход новой книги,  
про защиту диссертации, про премьеру, про лю-  
бовь...

— А у тебя какой самый счастливый день, Фе-  
ня? — спросили у дальней родственницы хозяйки.

Феня, и без того застенчивая, робкая, приткнув-  
шаяся к столу с краешка от дверей как серая утуш-  
ка, тут растерялась так, что слезы выступили на  
глазах:

— А у меня ничего такого творческого. Ни книг  
ни любви. Разве только когда Саша Шулев запля-  
сал на елке...

— Какой Саша?

— Мальчик. Три годика ему. Я в садике воспи-  
тательницей работаю. Когда я пришла к ним в  
группу, Саша не ходил. Все лежал. Рахитик. Жи-  
вот. Ножки ухватиком. Ужас! И мать непутевая.  
Когда возьмет ребенка домой, когда нет. В общем,  
ужас, ужас. Без улыбки ребенок. При мне начал  
улыбаться. А вчера, — Феня опять прослезилась, —  
все матери пришли на елку, а та, гулена, не при-  
шла. Я взяла Сашу за ручку: «Дети, Дед Мороз всем  
велел плясать, тогда весь год счастливый будет».  
И что вы думаете! Ой, не могу! Саша у меня всех  
больше плясал. Попа отвисла, ноги ухватом, жи-  
вот... А он потом обливается да пляшет. «Сашень-  
ка, отдохни, Сашенька, хватит...» Не отдыхает.  
Очень уж ему хотелось, чтобы у него год счастли-  
вый был.

### Из войны

— Я не люблю про войну вспоминать. В школу зо-  
вут на вечер — нет, говорю, я думать про войну не  
могу, а не то что рассказывать.

В сорок втором меня призвали, восемнадцать  
полных не было, и на Волховский фронт, в мине-  
рный батальон из девушек. По ночам от мин расчи-  
щали нейтральную полосу, подготавливали для на-  
ступающих танков и пехоты. Мины свои, мины  
немецкие — поди угадай, как они установлены.  
Ну, и рвались. Много наших девушек подорвалось,  
многие калекками стали. Под Москвой живет моя  
подруга, двадцать третьего года рождения. Зоя.  
Без обеих ног.

Раз прислали к нам парней-казахов. Ничего не  
умеют. Один — ночью было — кричит с полосы:

— Где тут мины? Ничего не видно.

— Зоя, говорю, иди. Помогите ему.

Зоя только ступила — бах.

На моей, на моей совести эта девушка. Я дала  
двести граммов крови, а ног не дашь. Теперь вот  
все пишет: приезжай да приезжай. А как я поеду?  
Как ей в глаза гляну?



## Радость

После премьеры зашли к артистам и проговорили чуть ли не до двух часов ночи. Выскочили в величайшей тревоге: как доберемся домой — вот-вот разведут мосты через Неву.

На счастье, попался какой-то запоздалый лихач в маленькой, неказистой машинешке.

— Бога ради, выручите!

— Да я, право, не знаю, — замаялся хозяин машины, явно набивая цену.

— Любые деньги плачу!

В общем, уговорили.

Сперва отвезли молоденькую артистку, а уже потом, счастливые, подкатили к своему дому.

— Сколько? — спрашиваю. — Пятерка устроит?

— Н-не на-до...

Я вытащил еще пятерку. Пес с тобой! Кабы не ты, может, еще и сейчас бы загорали возле театра или Невы.

Хозяин машины уже четко, без малейшего заикания сказал:

— Я денег не беру и не хочу учиться брать.

Я не сразу понял, что произошло. А потом от счастья, от радости (впервые встречаю такого частника!) я едва не бросился ему на шею и кончил тем, что протянул букет цветов — подарок от артистов.

— А вот цветы приму с удовольствием, — сказал водитель. — Спасибо.

И я почувствовал, как в темноте, блеснув очками, он мягко улыбается.

И я тоже начал улыбаться.

Улыбался на улице, посылая ему прощальный привет. И улыбался дома, ложась в постель.

ФОТО ВЯЧЕСЛАВА КУРОВА



Федор Абр  
Сотвори мир  
для людей.  
Столовая до  
ва сплосшь заста  
из которых рас  
ал  
Нравственный  
человека не ме  
кислород приро  
Во всем нах  
Лечись красото  
Может быть,  
бедит жизнь.  
чужая сила н  
Самое трудно  
ди, события, ли  
ном свете, без  
взний, без оже  
Надо быть н  
лем, а правдоу  
Нельзя науч  
лю истины каж  
Если люди н  
зать и мысли  
то они тем сам  
ровлению мира  
Есть три гр  
ма, грамота  
ла сердца.  
Молитва нух  
тич людям.  
мучищение, в  
работу, на под  
Путь не м  
зем цель.  
Человечеств  
ить ложную  
сжить реки  
И чем обво  
стина, тем д  
Народ — ж  
же спора зла.  
ми, по крайн  
за почва за  
Может бы



## Федор Абрамов

Сотвори мир в душе и пошли его людям.

Столбовая дорога человечества сплошь заставлена крестами, на которых распяты его пророки.

Нравственный кислород для человека не менее важен, чем кислород природный.

Во всем находить красоту. Лечись красотой.

Может быть, только время побеждает жизнь. Время — самая могучая сила на свете.

Самое трудное — увидеть вещи, события, людей в их истинном свете, без прикрас, без иллюзий, без ожесточения.

Надо быть не правдоискателем, а правдоустроителем.

Нельзя научить истине, ибо до истины каждый доходит сам.

Если люди научатся чувствовать и мыслить справедливо, то они тем самым помогут оздоровлению мира.

Есть три грамоты: грамота ума, грамота инстинкта и грамота сердца.

Молитва нужна не богу, а самим людям. В молитве — самоочищение, настрой души на работу, на подвиг, на терпение.

Путь не меньшее счастье, чем цель.

Человечество, чтобы отбросить ложную теорию, должно пролить реки крови.

И чем обворожительнее эта истина, тем дороже расплата.

Народ — жертва зла. Но он же опора зла, а значит, и творец или, по крайней мере, питательная почва зла.

Может быть, главное в жизни даже не то, что мы делаем, а то,

как делаем — сколько любви, души, добра, чистоты вкладываем в содеянное.

Рай придумали бездельники. Сидеть сиднем целыми днями под райскими кущами да лопать сладкие яблочки — да разве это блаженство? Это же наказание хуже каторги.

Как жить? С ощущением последнего дня и всегда с ощущением вечности.

Жить в ладу с собой, со своей совестью — не в этом ли самое большое счастье?

Работа, работа... Есть ли большая радость на Земле? И наработаюсь ли досыта?

Искусство сродни первозданным стихиям. Это — исполинские аккумуляторы, к которым подключается человек. Подключается, чтобы зарядиться их энергией, красотой.

Гений — это нация в одном лице.

Все великое в искусстве в единственном числе.

Подлинная красота — сама по себе идея.

Народная песня в музыкальной обработке для наших хоров мне часто напоминает подстриженное дерево.

Писатель измеряется коэффициентом полезного действия его слова.

В искусстве превзойти великих можно только с их помощью.

Хорошая книга — это ручеек, по которому в человеческую душу втекает добро.

Труд писателя. Написал страничку за день, потом прочел, перечеркнул эту страничку и счастлив: хорошо поработалось.

Искусство — это молитва.

Талант — это способность к самоограничению.

Истинная любовь питается ненавистью. Или наоборот: отрицание, сатира без истинной любви — дешевое критиканство и зубоскальство на уровне фельетона.

Памятники искусства и культуры — это огромные генераторы духовной энергии, которая вложена в них создателями их, а также людьми, которые на протяжении столетий им поклоняются.

Разрушая памятники, вы убиваете самое ценное на Земле — духовную энергию народа, аккумулярованную в памятниках.

Писатели должны принять на себя все муки, сомнения и нравственные заботы современного человека.

Художник должен быть одновременно и грешником и святым.

Самая великая сила на Земле — мысль человеческая.

Писателю необходимо время от времени тяжело болеть, попадать в больницу. Чтобы не утом, шкурой почувствовать страдания людей.

Разоблачение надо, без разоблачения нельзя, но избави боже быть одним из делателей разоблачительной литературы! Разоблачительная литература — литература мелкая по своей сути. Вот что надо раз навсегда усвоить.

Поэт, писатель от всех прочих отличается одним — силой любви. Любовь — источник поэзии, источник добра и ненависти. Любовь дает силы бороться за правду, переносить все лишения, связанные со званием писателя.



Дмитро Павлычко

\* \* \*

Бежит пол ливнем кобылица,  
Сквозь мглу и чащи —  
напролом;  
Дождь прогибается, искрится  
Крылами над ее хребтом.

Она как молния со склона  
Летит и пути ливня рвет.  
Вода свисает, как попона,  
И бьется о тугой живот.

Грохочут в скалах грома  
взрывы,  
Как неба рушится чертог;  
И пламенеет вспышка гривы  
Над вспышкой глаз и тонких  
ног.

Она страхнет касанья тучи,  
Воды, что в пахи затекла;  
А как стерпеть нещадно жгучий,  
Щекощущий охват седла?!

Как вынести стальную ласку  
Удил, что распинаят рот,  
Смиренья и уздечки маску  
И в шорах мир, как будто  
грот?!

Как может покориться шорам  
Душа встревоженная та  
И сапогам, и острым шпорам,  
И лютой молнии кнута?!

Я спрашиваю — и от страха  
За спину прячу мокрый кнут,  
А ей протягиваю сахар,  
Который губы оттолкнут.

Нет, невозможно отступиться,  
А умолять лишь, чтоб взяла.  
Она ж моей, та кобылица  
С крылами белыми, была!

\* \* \*

Пахнет хлебом трава,  
Что с рожденья меня купала,  
Пахнут хлебом слова,  
Что впервые мне мать сказала.

Пахнет хлебом тоска  
Песни, выветлившей стодола.  
Пахнет хлебом рука,  
Что меня приводила в школу.

Пахнут хлебом леса,  
Где не знали мы сна и грусти,  
Пахнут хлебом глаза,  
Твои губы, ладони, груди.

Пахнут хлебом поля,  
В чьих просторах душой  
парил я.  
Пахнет хлебом земля,  
Что дала мне любовь и крылья.

\* \* \*

Заснуть бы так всего на волосок,  
Чтоб мне созвездья седины не  
ткали,  
Чтоб сны мои неспешно  
протекали  
Меж пальцами твоими, как  
песок.

Заснуть бы так под золотым  
крылом  
Косы твоей, чтоб в сновидений  
пряжах  
Не появлялись тени танков  
вражьих,  
Что шли сквозь наши села  
напролом.

Заснуть бы так, чтоб не слышать  
во сне  
Землетрясения тайные и муки,  
Которые приносят песнь и руки,  
Отрубленные катом на струне.

Заснуть бы так мне под твоей  
руки  
Дыханьем невесомым и  
нечастым,  
Чтобы во сне, лучась, подобно  
аграм,  
Светили мысли и материки.

Заснуть бы так, чтоб все мечты  
легко  
Сбывались, словно в сказках, но  
как будто  
От угрызений совести, под утро  
От шепота проснуться твоего!

\* \* \*

Поехал поезд, а в окне  
Махала девушка рукою  
И плакала. Не надо мне  
Ее тоски и слез — с другою  
Я там прощался, а не с ней;

Она смеялась, уезжая;  
Чего же над судьбой моей  
Простерла крылья грусть  
чужая?  
Чего же я забыл давно  
Свою пригожую подругу,  
Но не могу забыть окно  
В слезах и поднятую руку?  
И чья душа в нем сиротой  
Взывала к незнакомым даже,  
Куда ж зовет сквозь годы той  
Руки прощальный взмах,  
куда же?..

\* \* \*

Словно снег вдали, синела  
Ночь задолго до утра.  
Голубая ель шумела,  
Вырастая из костра.

На прохладном свежем сене  
Ласки терпки, горячи,  
Как звериный взгляд, колени  
Дико вспыхнули в ночи.

Покатилась брыль, сверкая  
Как звезда, невдалеке.  
И слеза любви седая  
Покатилась по щеке.

Наши кони объедали  
Месяц, словно сноп овса.  
В давней золотой печали  
Лепетали небеса.

\* \* \*

Таким разговор бывает,  
Что сковывает как лед.  
Рассудок ясность теряет,  
И мысль теряет полет.

Таким молчанье бывает  
Внезапно страшным, что жив  
Я буду, пока спасает  
Меня рыдания взрыв.

Такое время бывает,  
Когда в тисках бытия  
Мне смысл его возвращает  
Одна улыбка твоя.

Переводы А. Ратнера

\* \* \*

Ты хоть и грешница —  
пречиста.



Лилея ты в болотной тьме.  
Чужие ласки, как мониста,  
С себя ты сбросила при мне.

И снова взгляд, как в детстве,  
И вновь, как в детстве, светлый,  
И снова непорочность эта  
Меня уносит в смертный грех.

Скажи, зачем вериг ты просишь  
На душу горькую свою?  
Или надеть и вправду хочешь  
Ты верности моей шлею?

Хомут с ярмом — за свет  
Желанья,  
За ночь в страстях, за стыд  
Потом,  
Жаль, с древа жизни и познания  
Задаром яблок мы не рвем.

Готова ль ты бесповоротно  
В изгнание, в мир забот земных,  
Где старше, чем любовь, работа,  
А хлеб — чем нитка бус резных.

Иди! В своих монистах хуже  
Не будешь там, чем здесь была.  
Вновь на меня узду мою же  
Накинешь ты, как на осла.

Чтоб на хребте моем в иные  
Края поехать, в белый свет,  
Свои глазищи золотые  
Даря парням, идущим вслед.

И все ж тебя любить я буду  
За то, что не упала ты  
Ни в беспросветный морок  
блуда,  
Ни в прозябанье чистоты.

Что, плод у змея взяв однажды,  
Мне этот плод ты отдала.  
А в нем мечта, и жизни жажда,  
И юность вечная жила.

Перевод Н. Коржавина

\* \* \*

В Днепре купаться ночью  
Золотистой,  
Когда висит луны янтарный шар  
Над Лаврою и, словно тени  
хмар,  
В реке мерцает берег  
темнолистый.

Волна спешит с нетронутостью  
чистой,  
Что грудь девичья, в рук твоих  
пожар,  
И в серебристых жалобах гитар  
Твоя улыбка вспыхивает  
искрой.

Любовь твоя — столица всех  
Купель Руси лазурно-золотая.  
Ты на песке — сияньем залитая.

В тебе — шальные сполохи  
пшениц,

В тебе — Карпат голубокрылых  
стая,

И Киев мой — на дне твоих  
зениц.

\* \* \*

Старуха на протезе деревянном  
Везла ребенка в санках — скрип

Дитя смеялось. Показался

Мне этот смех средь зимних  
белых лип.

Закрыв глаза и боль под  
сердцем спрятал,

Но слышал, как скрипела

Как на виски со звезд далеких  
падал

Тот снег, что не растает  
никогда.

\* \* \*

В огороде, за нашей старенькой  
хатой,

Словно зубы земные, камни  
растут.

Я их выкапываю лопатой  
И таскаю в овражек — нелегкий

труд.

Так таскаю, что стонут ноги и  
руки.

Но год пройдет — и опять по  
весне

Вырастут новые каменюки,  
И будет по горло работы мне.

«Трудись, — отец говорил мне  
серьезно, —

Земля оплатит тебе с лихвой».

А мать сказала, что мертвые  
звезды

Падают в наш огород зимой.

Мозоли горят на руках моих  
дюжих,

Но мне повелела судьба моя  
Камни собирать в человеческих

душах  
И тачкой свозить их в овраг  
забытья.

\* \* \*

Родное слово, кто я без тебя?  
Никто. Забывший прозвище

бродяга,

Мертвец, обросший камнем  
саркофага, —  
Горсть жалких побрякушек и  
тряпья.

Ты — жизнь моя и песня, и  
отвага,

Громовый лет ракетного копья.  
С тобой планету обойду, любя

Все языки, а без тебя —  
ни шага!

Я унаследовал свою судьбу  
В шевченковском

благословенном грое.  
Я взял тебя в походы, как трубу.

Так не засни же в запыленном  
томе —

В бумажно-коленкорном гробу!  
Звени в моем и правнуковом  
доме!

\* \* \*

Беда научит, с кем делить свой  
хлеб,

Что взять себе, а что отдать  
другому,

И предпочтет она любому дому,  
Где ложь прописана, —  
могильный склеп.

Мир шел навстречу свету  
молодому,

Но до восхода солнца ты ослеп,  
И не ищи теперь других судеб:

Кто гномом стал, тот кланяется  
гному.

К чему твоя пустая похвальба,  
Что ты ведешь свой род не от  
магната,

Что ты сынок не пана, а раба?!

Да, ты носил армяк отца  
когда-то,

Но от поклонов ревностных  
горбата

Твоя душа, и слава, и судьба!

Переводы Л. Смирнова

\* \* \*

Летят по полю белые кони —  
Ветров январских табуны.

Мороз привстал на подоконник  
И на стекле рисует сны.

Не сном ли стало то оконце  
С деревьями чужих сторон,

Где в темь бьет жестоко солнце,  
Где не бывал вовеки он?

Перевод Вс. Рождественского

Переводы с украинского



Жан-Клод Дюнак

# В садах Медичи

## Рассказ

Снова они встретились в садах Медичи три года спустя. Он шел по саду, поток его мыслей напоминал дорожку из песка и белого гравия. А она сидела на каменной скамье и держала в руке книгу с загнутыми страницами. Над ее головой покачивалась зонтичная сосна.

Они не должны были бы встретиться вновь. Чтобы спасти их внутреннюю жизнь, аллее было бы достаточно свернуть чуть в сторону, а вокруг скамьи — вырасти непроходимой изгороди. Но в этот ранний час сады были почти пусты, и сумасшедший архитектор, царивший здесь, пока не включал свои механизмы. Лужайки и поросшие мхом аллеи еще не перестроились в ожидании возможного посетителя. Заря стерла память у статуй и фонтанов. Каждая травинка сохраняла свой вчерашний вид или робко пустилась в рост...казалось, сады были отданы на волю случая.

Итак, их пути пересеклись. Услышав его шаги, она вздрогнула и вскинула голову. Он остановился, удивленный. Они внимательно посмотрели друг на друга. Он узнал ее, она — нет.

Когда он сел рядом с ней на скамью, она безвольно пожала плечами и положила открытую книгу на колени. Его первое слово обескуражило ее:

— Привет.

Она снова всмотрелась в него: обычные карие глаза, правильные черты лица, чуть неуверенная улыбка. Нет, не вспомнить. Она с опаской коснулась границ своей памяти, пытаясь нащупать спасительные вехи. Быть может, к ней подсел один из случайных любовников, из тех, с кем она была близка три года назад, в те черные дни. Однако инстинкт подсказывал ей, что дело обстоит иначе. Она отрицательно качнула головой.

— Я вас не знаю.

— Ты не помнишь меня? — В голосе слышалось удивление, улыбка исчезла. — Ты действительно не помнишь меня...

Имя, которое он произнес, принадлежало ей.

Книга соскользнула с колен и упала на землю. Он наклонился, поднял ее и протянул, не осмеливаясь положить обратно на колени. Она взяла книгу и резко захлопнула ее.

— Спасибо.

По их общему желанию занавес из ветвей отделил скамью от сада, а аллея неторопливо укрылась ковром мертвых листьев. Сад медленно пробуждался и готовился к приему многочисленных, жаждущих одиночества людей — их следовало от-

делить друг от друга с помощью незначительных перестроений, чтобы каждому казалось, что окружающее пространство принадлежит только ему. Не осознавая, что под землей кипит жизнь, меняющая все вокруг, они несколько минут молчали. Наконец он нарушил тишину:

Я понимаю, ты не желаешь говорить со мной. Я ухожу. Но не утверждай, что забыла меня, у тебя нет на это права.

Он сделал вид, что приветствует. Она удержала его за рукав.

Подождите. Подожди. Она закусил губу и пробормотала: — Если я тебя знала, то не помню об этом. У меня не вся память. Я продала часть ее три года назад.

Она откинула со лба прядь волос. У корней волос тянулся ровный шрам — здесь поработали торговцы памятью. Он уже видел такие швы, похожие на расписку за вскрытие черепа. Он понял и встал. Она не стала удерживать его. Опавшие листья сгнили под его ботинками. Он как сомнамбула удалился по аллее, усыпанной мертвыми ветками.

Они никогда не должны были бы встретиться, но сады по непредсказуемому капризу запомнили в своих растительных клетках обстоятельства этой встречи и проиграли их по своему желанию... Несколько дней спустя он снова сел рядом с ней, но она опять не узнала его.

Она перечитывала все ту же книгу. Закладка переместилась всего на несколько страниц, и ее взгляд то и дело возвращался к предыдущим параграфам, уже исчезнувшим из ее памяти. Клетки, потерявшие львиную долю воспоминаний, не могли приобрести новых. Фактам и ощущениям не за что было зацепиться.

Сцена повторилась, но с некоторыми отклонениями. Он знал наизусть свои реплики, она же сочиняла их на ходу. Он играл фальшиво, но она не чувствовала фальши.

— Вы знаете... — тихо начал он.

— Тебе известно мое имя. Но я не помню о тебе.

— Все верно. Я утонул... с твоими воспоминаниями.

Она слегка покраснела.

— Я это сделала... из-за тебя?

— Быть может. Вероятно.

Они помолчали. Она открыла книгу и прогнала муху, которая хотела спрятаться в складках ее юбки. Он с нежностью наблюдал за ней. После их расставания он мечтал о невообразимой встрече с идеальной подругой, чья память не сохранила зла



Его желание исполнилось — она забыла обстоятельства разрыва. Ничто не должно было бы помешать их новой близости. Он осмелел настолько, что накрыл ладонью ее руку. Она закрыла книгу и ушла, оставив его в одиночестве.

Ночью он спал плохо и отправился на работу кружным путем, чтобы случайно не пройти через сады. Но через неделю гравийная аллея неумолимо привела его к каменной скамье и к ней. Он неуклюже извинился и по удивленному взгляду догадался, что она не помнит о предыдущей встрече. Его беспокойство сменила робкая улыбка. Два часа спустя они вновь познакомились.

Он начал встречаться с ней каждый вечер, в надежде связать нити, оборванные торговцем памятью. Мгновения, проводимые вдвоем, распускали ткань их общих воспоминаний. И он терпеливо восстанавливал ее при следующей встрече, часто начиная узор с самого начала. Он стал сильным в этой игре и научился несколькими фразами воссоздавать ту интимную обстановку, без которой продолжение разговора не имело смысла. Но ее память хранила воспоминания всего несколько дней...

Чтобы выяснить, какой объем информации она забыла с предыдущего раза, он проверял роман, который она читала с завидным упорством. Если закладка была на прежнем месте, он знал, что его слова канули в пустоту. Иногда она продвигалась на несколько страниц и могла вспомнить его имя и лицо. В эти дни она встречала его неловкой улыбкой и не считала странным, что он садится рядом. Но проходило несколько дней, и закладка переключивалась в начало главы. Она читала книгу заново, заставляя и его возвращаться в начало.

Горечь этих мгновений скрашивалась тихой нежностью минут, которые они проводили в беседе... Иногда он начинал сомневаться в правильности своих временных вех. В эти моменты он покидал ее, даже не прощаясь, или обращал в бегство, пытаясь перескочить через несколько этапов и сообщить ей наконец главное...

Кончилось тем, что он стал приходить все раньше и раньше. Едва окончив работу, он спешил в сады и торопливо шагал по прямой аллее. Бассейны приветствовали его струями фонтанов, а статуи ради него меняли позы. Он садился на скамью, и она закрывала книгу ставшим почти привычным движением.

По случаю праздника мертвых он провел с ней целый день. Воспоминания прошедшего дня еще теснились в ее голове, она радостно встретила его и подвинулась, освобождая место на скамье. Книги в руках ее не было. Быть может, она забыла ее взять. Он предпочел увидеть в этом благоприятное знамение.

Утро пролетело как сон, в беседах, где главная роль отводилась прошлому. Ему хватило времени рассказать обо всем: об их связи, о расставании, о долгих периодах нежности между ссорами — их жизнь напоминала прогулку по морскому пляжу, где полосы шелковистого песка чередовались с острыми скалами. Она не знала, верить ему или нет, но каждое его слово звучало в ушах напомином о забытой мелодии. История была слишком красива — ей следовало быть правдивой.

В полдень он предложил ей перекусить и достал из сумки салат, вареный окорок, хлеб и оливки.

Они расстелили покрывало у подножия зонтичной сосны, а бутылку с вином поставили охладиться в каменную раковину с водой.

После еды они остались лежать на земле, и он заговорил о Венеции. Венеции приукрашенной, очищенной от скверны, сияющей яркими красками воспоминаний, невольно меняя обстоятельства их совместной жизни по прихоти окружающих садов.

— Мы познакомились во время карнавала. Ты знаешь, что по этому случаю город поднимает из-под вод и на время возвращают ему его былые величие. Временные плотины отделяют внутреннюю лагуну от моря. Ненасытные глотки насосов откачивают илстую воду, открывая доступ к поглощенным дворцам и срывая мессу, которую служат осьминоги в зеленых глубинах собора. Мы жили на борту гондол-гостилиц длиной в несколько сотен метров, приводимых в движение древними механическими гондольерами. Они орудовали плоскими веслами размерами со створ ворот. Мы медленно пересекали лагуну, нас баюкали песни, которые доносились из их грудных динамиков, и шорох вязкой от ила воды.

Как было легко влюбиться на борту этих кораблей! Одежды были спиты так, чтобы с легкостью спадать с наших тел, маски едва скрывали обобщенное желание быть узнаваемыми. Мы старались, укрыть наши тела в искусительном футляре, который так легко открыть... Однако мы познакомились в самом городе. Ты помнишь?

Но она отрицательно покачала головой, радуясь, что впервые услышала их историю.

— Я шел в темной сутане и с косой в руке по площади Святого Марка, усыпанной мертвыми рыбками. Танцующие фарандолу скучающие арлекины бросали горсти зерен голубям. Я в наряде Курносой рассек толпу и погрозил ей серпом. Люди рассмеялись и забросали меня зерном. Мне вдруг показалось, что эта вырванная из вод Венеция задыхается на свежем воздухе, как эти агонизирующие рыбы... Я побежал в сторону Риальто и ни разу не обернулся.

Ты бежала за мной, приподняв полы своего пунцового платья, и кричала вдогонку:

— Кто вы?

— Я? Я Смерть!

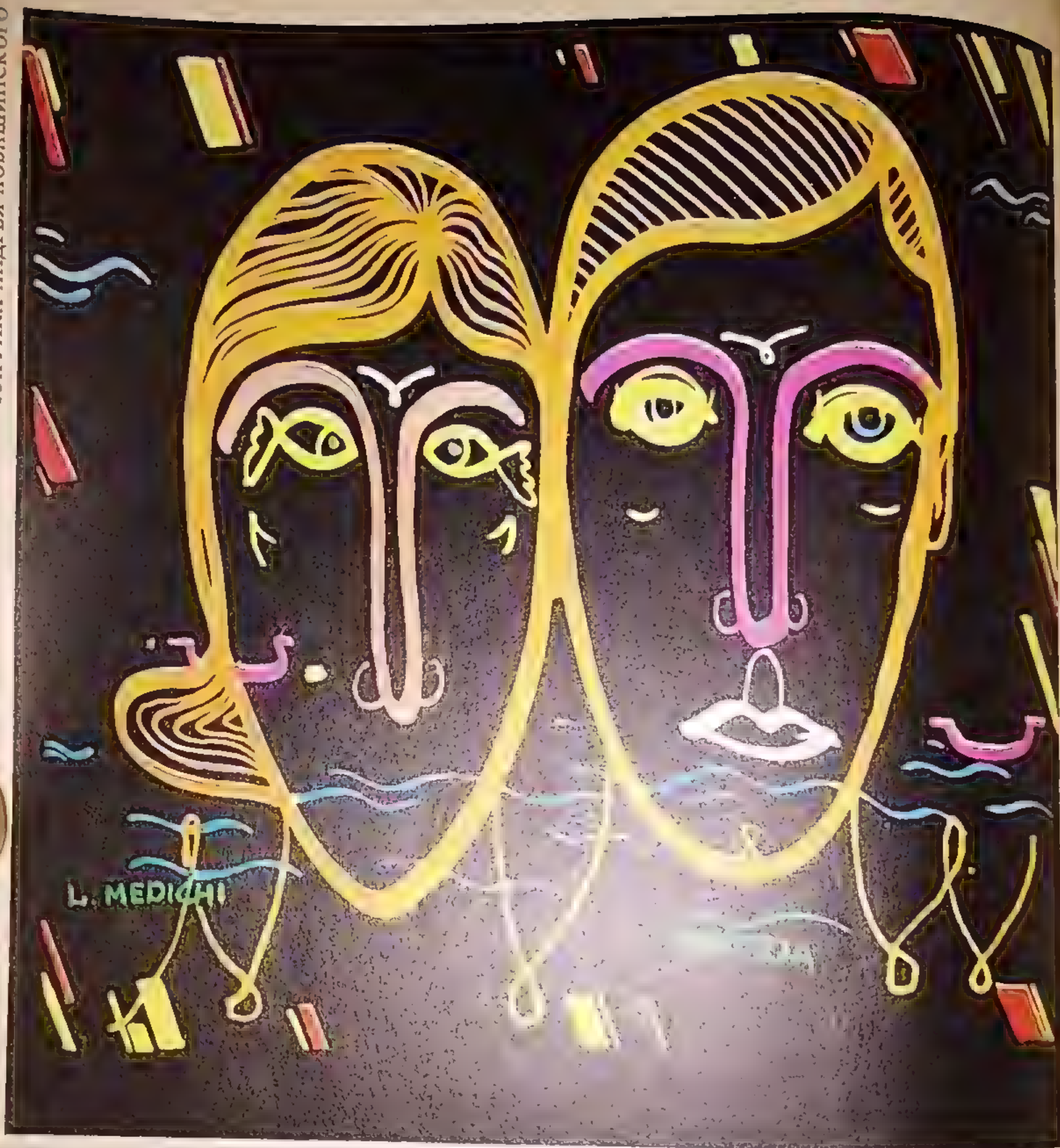
Ты расхохоталась, и мы долго плутали по усыпанным водорослями улочкам, держа друг друга за талию.

На берегу Большого Канала рабочие соскребали остатки ила с древнего дворца. Там, где вода нанесла непоправимый ущерб, они клеили громадные фотографии, которые медленно разъест плесень, но пока сверкающие нереальными красками. Иссеченные трещинами дворцы смотрелись в черное зеркало вод.

Тогда ты рассказала мне об одном венецианском художнике, который провел часть жизни, фотографируя свой город, высасывая из него жизненные соки и навсегда замуровывая их в своей камере-обскуре. И утверждала, что только вода станет тем проявителем, который вернет Венеции подлинную красоту.

Мы бродили не останавливаясь, и я вслушивался в твой голос. Ты много говорила тогда, а я, быть может, умел слушать лучше, чем сейчас. Тебе снились сказочные кошмары про Венецию. Ты пересказывала их мне, понижая голос и бро-





сая испуганные взгляды на статуи Дев, настороженно глядящих из ниш в стенах. Ты говорила, что однажды Венеция полностью растворится в море, оставив после себя черный грубый скелет. И тогда люди сломают плотины и позволят течениям создать в глубинах новый город, который никому не суждено увидеть.

Мы вернулись в наш плавучий отель лишь на следующий день. Часовня Гетто Нуово с ее выцветшими фресками приютила нас. Твоя слишком светлая кожа сверкала на фоне пурпурных одежд, в спешке сброшенных в алтаре.

Надеюсь, я не шокирую тебя? Все это хранится в моей памяти, и я говорю об этом с тем же темпераментом, что был тогда в нас. Я вижу, ты краснеешь, что раньше было не так уж часто. Почему тебя задевает то, о чем ты не помнишь? А если я лгу?

Полулежа, опираясь на локоть, она улыбалась, устремив взгляд в пустоту. Порыв ветра приподнял ее платье, на мгновение приоткрыв бедра. Он смутился. Их руки на мгновение соприкоснулись, потом она медленно отвела свою руку в сторону.

— Не сейчас. Расскажи мне еще о Венеции... Несколько дней мы осматривали заброшенные дворцы, плавая на плоту, похищенном у стражей города. Я вонзал весло в мутную воду, и разбегающиеся волны ударялись о толстые стены зданий.

Тогда я еще не знал твоего имени. Я узнал его позже, когда кончился карнавал. Наши одеяния к тому времени превратились в лохмотья, и последняя фарандола походила на танец мертвецов, среди которых иногда сверкали костюмы арлекинов, не покидавших гондол.

Наш отель поднял якорь последним. Мы стояли

на пилубе...  
смотрели...  
стало фиолетовым...  
стало по являлось...  
как у...  
Ты показ...  
На...  
в окнах...  
табелей горо...  
вместе с гор...  
судна. Меха...  
страстное...  
а затем он...  
сколько ми...  
В поезде...  
себя послед...  
нули форм...  
что ты поч...  
живешь в...  
записью в...  
зом, котор...  
по твоей п...  
мать встре...  
уже жили в...  
допределе...  
Она оце...  
слов и кивк...  
нил в тайн...  
Он накл...  
пробудив о...  
удививши...  
совершенно...  
одинокой н...  
шлого в не...  
гадать. Она...  
рой поцелу...  
лосах.

— Нет. ...  
Сады бур...  
ся трав. Он...  
вало, как в...  
— Но по...  
— Я не л...  
слушай. Я...  
бить никого...  
бы ни случ...  
Он прове...  
— Я не...  
До вечер...  
на безгреш...  
вала Медв...

Наутро о...  
ее, но скам...  
ночи. прих...  
Через не...  
увидел ее с...  
гоним свет...  
только веж...  
им слова у...  
дом и молч...  
перечитыва...  
книги.

Когда он...  
вечер. Одна...  
говаривала...  
Она пре...  
них не пом...  
ного выздор...  
Не в сила...



на палубе, заполненной примолкшими Пьеро, и  
смотрели, как город вновь уходит под воду. Небо  
стало фиолетовым. Венеция, казалось, погружа-  
лась во влажный футляр, который смыкался над  
ней, как устрица над своей жемчужиной.

Ты показала мне одинокий огонь, сверкавший  
в окнах Палаццо Кавалли. Один из бывших по-  
табелей города, по-видимому, решил уйти под воду  
вместе с городом, как капитан терпящего бедствие  
судна. Механический гондольер повернул свое бес-  
страстное лицо в сторону огонька и снял капотье,  
а затем опять склонился над веслом... Через не-  
сколько минут мы пристали к тверди Лидо.

В поезде, уносившем нас в Рим, мы содрали с  
себя последние лохмотья празднества и вновь натя-  
нули форму повседневной скукоты. Оказалось,  
что ты почти целомудренна, и в затворничестве  
живешь в мансарде. Контраст между холодной  
записью в твоём удостоверении личности и обра-  
зом, который я расшифровал во время скитаний  
по твоей плоти и по Венеции, заставил меня ис-  
кать встречи с тобой. Через несколько недель мы  
уже жили вместе, и конец нашей истории был пре-  
дetermined...

Она оценила его молчание после последних  
слов и кивком поблагодарила за то, что он сохра-  
нил в тайне обстоятельства их разрыва.

Он наклонился и поцеловал ее в уголок губ,  
пробудив от мечтаний. Она повернулась к нему,  
удивившись, что так близко видит лицо, вчера еще  
совершенно незнакомое ей. Она больше не была  
одинокой на узеньком пляже, тянущемся из про-  
шлого в недалекое будущее, которое могла преду-  
гадать. Она испугалась. Повернула голову, и вто-  
рой поцелуй скользнул по щеке и затерялся в во-  
лосах.

— Нет, прошу тебя. Я не хочу

Сады бурлили вокруг них океаном взбесивших-  
ся трав. Они плыли по ним, вцепившись в покры-  
ваю, как в спасительный плот.

— Но почему?

— Я не люблю тебя. Нет, не прерывай меня, вы-  
слушай. Я не люблю тебя, потому что не могу лю-  
бить никого. Для этого надо время, а ты знаешь, что  
бы ни случилось, завтра я все забуду.

Он провел пальцами по ее шее

— Я не дам тебе забыть обо мне.

До вечерней зари он поцелуями выводил ее имя  
на безгрешной коже вновь обретенной любви, а  
вила Медичи готовила новую метаморфозу.

Наутро он бежал по аллеям, чтобы встретить  
ее, но скамья была пуста. Он тщетно ждал ее до  
ночи, приходил сюда и в последующие дни.

Через неделю, в понедельник, он с облегчением  
увидел ее сидящей на скамье. Она глядела на него  
своими светлыми глазами, в которых отражалось  
только вежливое безразличие, и приготовленные  
им слова умерли у него на устах. Он уселся ря-  
дом и молча стал наблюдать, как она прилежно  
перечитывала первые страницы своей бесконечной  
книги.

Когда он решился заговорить, уже наступал  
вечер. Однако он успел узнать, почему она отсут-  
ствовала, — ее ответ вызвал у него горькую улыб-  
ку. Она простудилась в обстоятельствах, о кото-  
рых не помнит, и провалялась в постели до пол-  
ного выздоровления.

Не в силах сдержать своего разочарования, он

ушел первым. Она осталась сидеть на скамье, что-  
бы воспользоваться последними прекрасными  
осенними деньками после долгого затворничества.  
Она подумала об успешном мужчине, сожалея, что  
они не успели поболтать. Он был привлекателен,  
хотя выглядел несчастным и к тому же походил на  
одного из героев романа.

Ему понадобилось целых три дня, чтобы убедить  
ее в том, что она забыла о проведенном вме-  
сте дне. У него всегда была возможность заново  
завязать знакомство с ней, как и в прошлом,  
но этого ему было мало. Их история могла про-  
должаться бесконечно и походила на игру течений.  
В отчаянии он решил возбудить в ней ненависть

к себе и преследовал ее, превращаясь в эксгиби-  
циониста, ходившего голым в распахнутом паль-  
то. Но на следующий день она с улыбкой встречала  
его, словно ничего не случилось. В тот день он по-  
нял, что завершения их истории не будет, если  
она не обретет свою память полностью, а следова-  
тельно, и сможет вспомнить.

Он спял со своего банковского счета все деньги  
и одолжил у друзей и знакомых. На это потре-  
бовалась неделя. Он тут же связался с Лигой тор-  
говцев памятью и утром оказался у входа в их  
особняк, чтобы выкупить прошлое своей подруги.

Когда он вышел на улицу, по его щекам текли  
слезы. Драгоценные воспоминания были куплены  
через неделю после их продажи — это произо-  
шло три года назад. Они бесследно растаяли в  
голове купившего их. Слишком много воды утекло  
с тех пор, и помочь ему не мог никто.

Он вернулся в сады две недели спустя. За это  
время он стучался во все двери, прося помощи, но  
в ответ слышал одни и те же слова. Он ничего не  
мог сделать — память его подруги была утеряна  
навсегда. Он вернул занятые деньги и уехал из  
города, чтобы подумать о дальнейших действиях,  
а по возвращении с раннего утра отправился в  
имение Медичи.

Мелкий дождик оживил зелень газонов и послед-  
ние цветы с осыпавшимися на землю лепестка-  
ми. Он поднял воротник плаща, чтобы защититься  
от ветра, и обозвал себя безумцем. Осень кон-  
чилась — она больше не вернется. Было слишком  
холодно, чтобы в неподвижности сидеть на ска-  
мье на открытом воздухе. И он на миг ощутил рас-  
терянность, заметив ее на поперечной аллее. Он  
остановился и сделал вид, что выводит свои ини-  
циалы на коре дерева, чтобы она успела усестись  
и выпнуть книгу. Потом сел рядом и заново проиг-  
рал их первую встречу.

Терпеливо, по несколько раз повторяя нужные  
фразы, он рассказал ей все. Она слушала с расту-  
щим удивлением этого незнакомца, который так  
много рассказывал о ней и неизвестно почему вол-  
новал ее.

Она равнодушно приняла весть об окончатель-  
ном исчезновении ее воспоминаний.

— Ты знаешь, это не было бы настоящим ре-  
шением. Я бы разом вернулась на три года назад, и  
ты бы потерял меня. Теперь мы можем жить вме-  
сте и начинать все сначала каждое утро...

— Я думал об этом, но так дело не пойдет. Я не  
могу жить в твоём ритме. У тебя больше нет про-  
шлого, почти нет будущего, ты узница крохотного  
островка, к которому никто никогда не пристанет.



Я же плыву по течению, я помню о прошлом, я вспоминаю о будущем, я строю планы и потихоньку отдаляюсь от тебя. Мы не можем вместе стареть, поскольку ты забыла, что такое стареть. А у меня нет сил каждое утро рассказывать тебе об этом.

Она помолчала и прижалась к нему.

И принял решение. И тоже продам часть своих воспоминаний и затем приду к тебе...

Не дав ей времени, чтобы опомниться, он взял из ее рук книгу и открыл ее. Он назначил ей свидание, сделав подписи на шмуцтителе, на пустых страницах и в начале каждой главы. Он написал закладку сумасшедшими фразами, а поля — обещаниями. Она помогала найти ему нужные слова и писала сама себе письмо об идеальной любви. Когда свободного места не осталось, он наклонился к ней и прошептал:

Теперь посмотри на меня, всмотрись внимательно. Запомни мои черты. Тем хуже, если ты забудешь их, но может сохраниться хоть какой след, и ты вспомнишь обо мне.

Зонтичная сосна раскинула над ними свою крону, и они до вечера просидели, прижавшись друг к другу, как два потерпевших кораблекрушение существа.

Ранним утром следующего дня он явился к торговцам памятью и дождался открытия конторы. Ему не составило труда продать свою историю, и он даже позволил себе поторговаться с удивившей его самого отчаянной яростью. Перед тем как поставить свою подпись, он несколько раз перечитал контракт, но не смог запомнить ни одного слова.

Через полтора часа он вышел из здания — его мозг с осторожностью обследовал края кратера в

памяти. Точно так же, выйдя от дантиста, вы ощущаете языком место вырванного зуба. Теперь его мысли то и дело проносились над бездной отсутствующих воспоминаний. Он долго в растерянности стоял на тротуаре, не зная, куда идти. Прохожие бросали на него жалостливые взгляды, но никто не помог ему.

Он прошел несколько шагов и уселся на каменный бортик, чтобы собраться с мыслями. Понемногу его охватывало чувство невосполнимой потери. Его затуманенный мозг силился отыскать информацию, чтобы разобраться в сложившейся ситуации, но ключевые детали отсутствовали...

Из кармана торчал конверт. Он вскрыл его, нашел чек на очень крупную сумму — подпись на нем почти точно повторяла очертание шрама на виске. Он сунул его в бумажник и машинально побрел в сторону садов Медичи.

Послушные аллеи привели его к скамье, и деревья махали своими голыми ветвями, радуясь его возвращению. Он шел в полной тишине: шум шагов отдавался в пустом мозгу как эхо.

Какая-то незнакомка захлопнула книгу при его приближении и нерешительно качнулась к нему, но, встретив его взгляд, она опустила глаза, боясь, что обозначась. Он пошел дальше, даже не обернувшись, и вышел из сада. Сады с сожалением навсегда стерли его из своей памяти.

Девушка вновь опустила глаза на страницы романа, заполненного рукописными фразами, — ее беспокоило, что она прозевала какое-то важное свидание, о котором ничего не помнила. Она машинально подвинулась, освобождая место на скамье, и выпрямилась. Кто-то все-таки должен прийти...

Перевод с французского  
Аркадия Григорьевна

## ЛИРА-90

Виктор Ляпин

\*\*\*

Я тебя встречаю каждый вечер  
с молоком наполненным

бидоном.

Дай напиться — я иду  
навстречу —  
из безумных глаз твоих  
бездонных?

Ты на ферме лучшая доярка,  
а я кто — шабашник, пришлый

малый.

За коровником в овраге жарком  
я подстерегу тебя, пожалуй!  
Эй, пойдем к запруде метить

раков,

земляничники давить, катаясь?  
Про судьбу без знаков зодиака  
по горячей коже нагадаю!

Но сегодня сходятся все  
числа —  
никуда ты не уйдешь, такая!

Ночь в садке забил...  
повисла,  
пахнущая свежими стогами!

Эта ночь шальная на Купалу  
замерла, как жизнь  
на середине...

Ты к реке сбегала и пропала —  
только платье светится  
на глине!

\*\*\*

Покрыто влажное стекло  
испаринкой, протри —  
и нежной  
тьмой хлынет ночь, горя светло,  
на подоконник белоснежный.

Не сохнет бархат лип густых.  
Утихшего дождя дыханье.  
И — земляничин молодых  
в душистой чашке колыханье!

Лев Котюков

Грозовые орлы

Затмевая округу,  
Как гиганты орлы,

Мчат навстречу друг другу  
Грозовые валы.

Всей землей овладела  
Тень от яростных крыл,  
И лицо потемнело,  
Будто жил и не жил.

Опрокинулось лето,  
Задрожал оком.  
От ознобного света  
Запылил сухозем.

Но, не ведая лиха,  
Сбив с ресницы слезу,  
Налетевшие вихри  
Удержали грозу.

Разошлись, разминулись  
Грозовые валы,  
И лучи потянулись  
Из клубящейся мглы.

И на миг отдалилась  
Роковая черта,  
И лицо озарилось  
Горькой складкой у рта.

Бьют лучи золотые,  
Высыхает слеза,  
И орлы грозовые  
Смотрят солнцу в глаза.



# «Мне нравится наблюдать за тем, как растет дерево»

Марк Шагал

С самого рождения я старался найти хоть какое-то оправдание своему появлению на свет. Я говорил себе: «Когда я смотрю на проходящую мимо меня девушку, возможно, ее образ не оставит меня равнодушным...», — ведь это так прекрасно. Когда же я любовался красотой цветущего дерева или сиянием Луны, то приходил в состояние восторга. С другой стороны, совершенно не представлял, что же мне делать со всеми моими ощущениями. До сей поры некоторые из них продолжают жить во мне с той необычайной яркостью, будто появились они совсем недавно.

В ночь моего рождения случился пожар. Наш квартал сгорел; мою мать и меня, мертворожденного младенца, перевезли на другой конец города. Меня кололи иголками и окунали в ведро с водой — только тогда я закричал. Еще помню корыто, а может, то был рыночный лоток овальной формы, наполненный водой, куда меня опускали.

Учился я плохо; был довольно рассеянным и все, что говорил учитель, пропускал мимо ушей. На уроках в основном занимался тем, что рассматривал различные предметы; меня интересовала их форма, через «физическую» форму вещей ощущал их «химическую» сущность. Так, например, я мог смотреть на учителя, видеть, как он говорит, не понимая: то, что он объяснял, проходило мимо меня! Я видел лицо учителя, его глаза; они то начинали блестеть, то вдруг ярко загорались: ведь перед ним сидел ученик, который его совершенно не слышал. Но, почему его глаза становились такими большими и круглыми, не понимал. Нет, мне это было непонятно. Я смотрел на предметы, пытаюсь разглядеть,

если хотите, их «химический» состав, но не внутреннюю структуру.

Нас, детей, в семье было девять, а месячный заработок отца составлял двадцать рублей. Представьте себе бородача, каких флорентийские мастера изображали на своих полотнах, с кожей цвета охры, изборожденной вдоль и поперек морщинами. Это и будет мой отец. На протяжении тридцати двух лет жизни он проработал обыкновенным грузчиком и занимался тем, что таскал на своем горбу бочки с селедкой. Его одежда, насквозь пропитанная рассолом, лоснилась, а руки были обморо-

жены. В его глазах отражалась нежная душа, грусть и какая-то тоска. Когда я смотрел на отца, то не мог даже себе представить, что и мне предстоит стать таким же изможденным, как он. В то время мне нравилось быть молодым и я верил, что смогу навсегда остаться юношей.

Всякий раз, видя, как по вечерам мой отец, приходя после работы, падал от усталости и тут же засыпал, а рядом резвились мы, его дети, я говорил себе: «Какой же он все-таки несчастный, мой отец! Никогда не попрошу у него ни рубля, ведь деньги, которые он зарабатывает, достаются так тяжело. Нет, никогда и ничего не стану просить у него!»

Мне всегда доставляло радость любоваться лицом матери... Я радовался, когда разгуливал по улицам моего родного Витебска, когда смотрел в небо, такое прекрасное, светлое и голубое. В ту пору я был совсем еще ребенком и ни с кем не мог поделиться своей радостью. Правда, став постарше, начал подражать другим, стараясь быть таким же, как все.

Закон божий я изучил у одного раввина. Однажды меня укусила его пес, старый и злойший.

Марк Шагал. «Дом на окраине», 1914–1915 гг.







Пса этого убили, а меня отравили в Петербург в больницу. Вскоре я поправился, но от страха стал заикаться. В школе я учился ужасно плохо, я был заикой и боялся своих сверстников, не мог как следует пересказать выученный урок, и когда поднимался с места и ощущал на себе взгляды сорока учеников, мне становилось страшно. Мои товарищи были сильнее меня — могли познать себе все что угодно и часто просто издевались надо мной. Один из них всегда больно щелкал меня по голове... Да и вообще этот мальчишка вел себя довольно надменно. Но однажды он показал мне свой рисунок, сделанный на шелковой бумаге; он срисовал его из «Нивы». Рисунок этот

Марк Шагал, «Автопортрет с улыбкой», 1927 г

представлял собой сплошные черные и белые штрихи. Я спросил его, как ему удалось это сделать, где он этому научился. В ответ он признался, что просто-напросто его срисовал.

После этого я отправился в библиотеку и принялся срисовывать портрет композитора Рубинштейна. Тогда я сказал себе: «Ничего не поделаешь, останется лишь срисовывать то, что уже кем-то было нарисовано». И я начал срисовывать. Я срисовывал абсолютно все картинки, попадавшие мне на глаза. Оставаясь один на один с рисунком, ясно представлял, что мне

нужно было делать. Все казалось таким простым. Но мне хотелось найти свои собственные средства выражения. Все рисунки я развесил на стенах комнаты, хотя это было небезопасно, так как мои братья и сестры старались сорвать и порвать их.

Как-то раз ко мне зашел приятель и сказал: «Да ведь ты настоящий художник!» Когда он произнес слово «художник», я сказал себе: «Конечно, художник — не грузчик. Вот так профессия! Пожалуй, художник мне подходит. Когда вырасту, то буду заниматься настоящим делом».

Слово «художник» глубоко запало мне в душу. Художник... Помню, видел я как-то в нашем городе объявление, напоминавшее лавочную вывеску: «Школа живописи и рисования художника Пена». Тогда я сказал себе: «Для того чтобы стать профессиональным художником, нужен диплом. Во всяком случае, этого потребует моя мать». Я принялся, как только мог, уговаривать мою мать, чтобы она повлияла на отца и тот дал бы мне денег на обучение. «Необходимо, чтобы господин Пен определил, есть ли у тебя способности к рисованию», — сказала мать. Отец швырнул нам с матерью пятирублевик, месячную плату за обучение, и мы пошли к господину Пену.

Когда мы вошли в школу, моя мать была потрясена, а я — опьянен запахом, исходившим от картин. В доме повсюду висели портреты... обнаженных женщин и генералов... От пола и до самого потолка. Мать сказала мне: «Мой мальчик, ты никогда не сможешь так рисовать». А я вслед за ней повторил: «Не смогу никогда...» Некоторое время мы ждали мастера. Но вот тот вскоре пришел и принялся рассматривать мои рисунки. Его лицо обрамляла светлая борода. Сначала он выслушал мать. Та ему объяснила, что я хочу стать художником и что я сумасшедший. Затем он произнес: «Да, в этом что-то есть... Мальчик, несомненно, способный...» Но я тут же ему возразил, потому что понял, что никогда не буду рисовать так, как Пен. Никогда. Тем не менее я остался и

помогла и его дом...  
В 17 лет я оста...

меня определили  
сному фотографу.  
та мне была не по  
знажды отец у  
знакомом торгов  
для меня удостове  
но которому я  
Санкт-Петербург  
варь: ведь я евре  
мчели права своб  
вижения.

По приезде в  
бург я сразу отпра  
ажимены в Худо  
чественное училищ  
се: моя теоретичес





прожил в его доме около двух месяцев...

В 17 лет я оставил школу, и меня определили ретушером к одному фотографу. Но эта работа мне была не по душе. И вот однажды отец у одного своего знакомого торговца раздобыл для меня удостоверение, согласно которому я отправлялся в Санкт-Петербург закупать товары: ведь я еврей, а евреи не имели права свободного передвижения.

По приезде в Санкт-Петербург я сразу отправился сдавать экзамены в Художественно-ремесленное училище и провалился: моя теоретическая подготов-

ка была слабой. Тогда поступил, но уже без экзаменов, в школу Общества покровителей искусств. Мне выделили стипендию — 10 рублей в месяц, и я получал ее в течение года. Я также нанялся слугой к одному адвокату. Но денег, чтобы снимать комнату, у меня все равно не хватало, и свою койку мне пришлось делить с одним рабочим... Утешение находил только в мечтах. Мечтая, я как бы переносился в рай.

Как-то раз я возвращался в Петербург, и у меня не было при

себе пропуска. Меня арестовали, облачили в арестантскую одежду и отправили в тюрьму. Но и там я не переставал мечтать. Повод для этого находил во всем...

В школе Общества покровителей искусств я потерял два года, так и не получив от занятий никакого удовлетворения... Не знаю, то ли краски выбрали меня, то ли я выбрал краски. Могу сказать только одно: со свежестью красок я сроднился с самого детства. А знания, приобретенные мною за время учебы в этой школе, казались скудными.

В 1910 году я узнал про школу Бакста; обучение в ней стоило тридцать рублей в месяц. От Бакста веяло Европой. Бакст, особенно для меня, был человеком, некогда побывавшим в Париже. А Париж — это свежесть и солнечный свет...

И вот я стал одним из его учеников. Вместе со мной учились графиня Толстая и танцор Нижинский. В школе Бакста я впервые познакомился с репродукциями картин фовистов, эскизами Ван Гога и Сезанна. Там-то и родилось у меня страстное желание во что бы то ни стало побывать в Париже.

Я не большой охотник до путешествий: в основном путешествует мое воображение... У меня нет необходимости путешествовать. Я предпочитаю вообще никуда не выезжать. Но, к сожалению, у современников я не находил тех живых и свежих красок, которые ощущал, всматриваясь в небесную синеву, а для меня и моего искусства они были необходимы. Париж виделся мне как красочный, наполненный светом город-мираж; казалось, такого света нет ни в Финляндии, ни в Германии, ни в Турции. Зато в Париже, думал я, он должен быть непременно. Париж! Красочный, купающийся в лучах яркого света город... Свободный Париж!

О своем желании отправиться в Париж я сказал Баксту. Как раз в то время он сам собирался ехать во Францию и искал себе в помощники декоратора. Я предложил ему свои услуги, но тщетно. Тогда меня представили господину Виванеру, депута-

Марк Шагал Лист из серии «Владимир Маяковский», 1963 г





ту Думы. Мои работы его заинтересовали, и он отвел для меня небольшую комнату в редакции газеты «Рассвет», издателем которой являлся. В этой комнате хранились архивы; там, среди газетных кип, я оборудовал мастерскую. Виванер даже приглашал меня к себе отобедать. В том же 1910 году он выделил мне ежемесячную денежную дотацию — с такими деньгами можно отправляться в Париж.

И вот спустя четыре дня я приехал в Париж. Вышел из поезда на Северном вокзале и тут же был ослеплен ярким светом. На перроне меня уже поджидал приятель. Это был славный юноша. Еще в Санкт-Петербурге он брал у меня уроки рисования. Однако его душевное состояние меня поразило: теперь он рассуждал как экзистенциалист!

«Нам здесь совершенно нечего делать, — такими словами он встретил меня. — Все уже давно сказано. Давай вернемся». Но я пребывал в состоянии какого-то экстаза от всего, что мне бросилось в глаза, едва сошел с поезда: множество небольших кафе, яркий свет, многолюдная толпа. При виде всего этого мне задышалось свободно. Я был ослеплен и поражен еще до того, как состоялось мое первое знакомство с произведениями французских художников. Мы зашли в кафе, и мой приятель попросил у меня взаймы пять франков; всю дорогу он пытался вывести меня из состояния экзальтации, но я лишь смеялся ему в ответ. Затем мы отправились в небольшой отель на площадь Одеон, где он остановился. Свою первую ночь в Париже мне пришлось провести на полу. Но все равно я был восхищен...

Прежде всего я хотел посетить Салон «независимых», и утром мы отправились туда. Приятель сказал мне: «Для тебя это будет утомительно. Этот салон — ужасное место». Но я устремился сразу к центральным залам. Я не шел, а бежал. Я искал, искал что-то свежее... И наконец нашел то, что искал. С того момента я был в буквальном смысле заражен свежестью!

Вот так это произошло. А все остальное было очень просто: поселился в «Рюш», в одной из

художественных мастерских. Там же неподалеку располагались скотобойни Ванжирара.

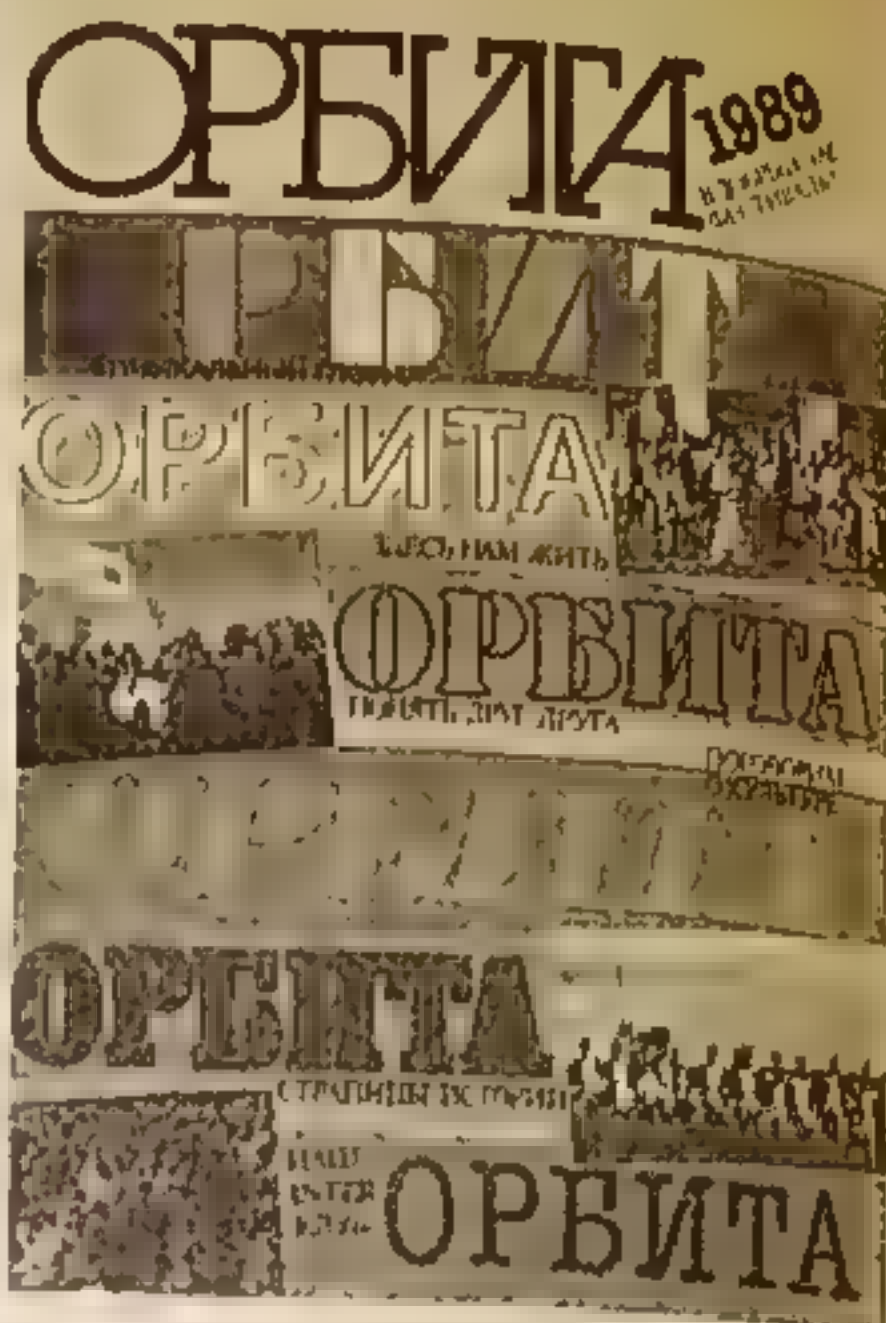
Однажды я пошел посмотреть балет Дягилева и в театре встретился с Бакстом и Нижинским. После балета Бакст зашел ко мне в студию. Прощаясь со мной, он сказал мне: «Теперь ваши краски поют». Думаю, тогда он понял, что я стал настоящим Художником. Затем как-то раз ко мне зашел Аполлинер. Посмотрев мои работы, он признался: «Это фантастика!»

Я не люблю слово «вдохновение». В свое время Чехов, когда я спросил его, как он начинает писать, ответил мне: «Вы видите перед собой стол, на столе — чернильницу. Вы берете перо и начинаете работать». Я работаю. Но я не ремесленник, и мою работу нельзя назвать ремеслом. Если вам от ваших древних предков досталось в наследство то, что принято называть словом «дар», вы начинаете работать. Но при этом ваше воображение не станет богаче, чем оно есть на самом деле: вы не научитесь полнее ощущать цветовую гамму и поэзию живописи, ибо вы имеете только то, что в вас заложено изначально.

...Мне нравится наблюдать за тем, как растет дерево... Простое, обыкновенное дерево. Я люблю мысленно представлять себе, как оно начинает цвести. Жизнь не стоит на месте. На свет появляются новые Шагалы: они будут жить всегда. Будут в живописи свежесть, чистая музыка и светлая поэзия. Все это обязательно будет, несмотря на беды, потрясающие мир. Всегда будут рождаться дети, влюбленные в свежесть и чистоту, несмотря на потемки человеческих душ. Всегда будут жить художники, черпающие свое вдохновение в свете.

Перевод с французского  
Игоря Алчеева

## ОРИЕНТИР



Орбита. Международная молодежная панорама. М., Мол. гвардия, 1989. — 222 с.

Наверное, все уже заметили, что в последнее время издательства предоставляют нам более широкий выбор книг. Не отстает в этом, а порой и опережает «Молодая гвардия». Одно из доказательств — появление нового сериала — ежегодника «Орбита». Теперь у вас есть еще одна возможность лучше узнать тот круг вопросов, который интересует сегодня молодежь в Советском Союзе и во всем мире. Материалы сборника рассказывают о поиске молодежью своего места в обществе. Об ее участии в политической жизни различных стран и континентов, о молодежных союзах и объединениях, их прошлом и настоящем, о разнообразных культурных и идейных течениях, популярных в молодежной среде.



Игорь Тарасевич

# ШТИМЬ

## ДЛЯ ГОСТЕЙ

Рассказ

Попал я случайно в светское общество, встретил на вокзале давнего знакомого — ни имени не помнил его, ни где познакомился. Только обрывки каких-то картин в памяти: вечерний костер на берегу реки, промокшие кеды, настойчивый, застревающий в затылке голос — рыбы для ухи мало, мало, ничего не получится, не получится. Или пансионат, что ли, дом отдыха, полдник с печеньем, ночь черт-те с чем, утро с красными от утомления глазами, сама собою падающая голова. Банальные, в общем, картины. «Знакоменький», говорит в таких случаях жена. А он-то радостно бросился ко мне, сообщая текущему в горло метрополитена людскому потоку вспарывающее бурунное движение. Я обрадовался тоже. Подвело естественное человеческое чувство — ответить на улыбку улыбкой. Да и только что я сидел в углу на неубранной полке, а сосед, черный симпатичный молдаванин, раздвигая улыбкой и без того широкое лицо, несколько часов расспрашивал меня, правда ли, что Алла Пугачева вышла замуж за Валерия Леонтьева, никак не желая верить ни моему незнанию, ни моим сомнениям в возможности такого брака.

— Да нет, вы шутите, — все повторял молдаванин, округляя живые карие глаза и улыбаясь, — не может быть!

Вышел я на перрон с нескрываемым удовольствием. Над размягшим на жаре асфальтом поднимался и плавал в воздухе прошитый солнцем нефтяной парок, витал меж охваченными горячкой приезда телами. Мне же чувство возвращения всегда придавало ни с чем не сравнимую легкость, радость, я сам был готов, словно невесомый парок, взлететь — невысоко, хоть метра на два над толпой, парить, раскинув крыла и улыбаясь.

Тут-то меня, как птицу на лету, и сбило приглашение на праздник дня рожденья.

Вообще-то я люблю бывать в гостях. Люблю новых людей. И мне кажется, что я их наблюдаю, изучаю, хотя на самом деле всегда просто поедая весь салат, прошу заварки покрепче и, если случаются барышни, бесстыдно гадаю им по руке, отчаянно завираясь и фантазируя, поскольку в деле

этом ни уха ни рыла не смыслу. Любимое развлечение. На физиономии-то и так все написано, гадать не надо.

Нынче я был свободен, жена сидела, я знал, на даче, однако же прямо с поезда на бал попадать не хотелось — три дня командировки и сутки дороги не мылся, был грязен, и бьющие по плечам тугие струи душа, казалось, стояли перед глазами. Надо было сполоснуться.

— Да постой! — Я вдруг понял, что происходит. — Подожди, э... — Мне почему-то хотелось назвать его Леонидом, но я сомневался, боясь промахнуться, вышла бы неловкость. — Постой, прямо сразу, сейчас?

Он замахал руками, заговорил, обрывки тех же непроявленных воспоминаний всплыли и затрепетали под темечком — где же я с ним познакомился, мать честная?

— Конечно, конечно, — говорил он, — ничего, ничего!

Поезд опоздал, и Леонид опаздывал к празднованию собственного тридцатипятилетия, на которое заранее были приглашены гости.

— Ну, поедем, что ж делать.

«А! Какая, в конце концов, разница? — Я решил. — Развеюсь!» У меня, надо сказать, вообще привычка ничего не просить, но соглашаться на все, что мне предлагают. Не раз уже эта привычка меня подводила.

— Дома горячая вода есть? — твердо спросил я. — Не отключили на ремонт какой?

— Не должны-ы, — он оторопело откинулся.

Я купил в вокзальном ресторане бутылку коньяку, отводя руки хватавшего меня за локти новорожденного. В такси вдруг понял, почему мне хотелось, чтобы он был Леонидом. Густые его брови, черные глянцевые волосы над прямым лбом и увеличенное расстояние между верхней губой и большим твердым носом, что, говорят, свидетельствует об упрямстве и ограниченности — все складывалось в стандартный образ кинематографического римлянина, и я по извращенной ассоциации вспомнил старинный американский, кажется, фильм с



царе Леониде, защитнике Фермопил, который, ясное дело, никаким римлянином не был, а был самым настоящим греком, но это сути не меняло — отстраненность и туповатое несколько величие сквозили в чертах «знакомого», удивительно соединяясь с его суетливостью и маханием рук. Лицо, схожее с лицом актера, игравшего Леонида, неподвижно несло к предстоящему торжеству застолья, ласкаемое мягкими тенями, выделяясь на фоне быстро сменяемых за стеклом панорам летней Москвы.

Путник, во Спарту пришедши, о нас возвести ты народу,

Что, исполняя закон, здесь мы костями полегли. Эпитафия Леонида, один из наиболее древних дошедших до нас стихотворных текстов, сидела в голове с первого курса. Вместо «костями» мысленно произнеслось «гостями». Ассонанс родился кстати — ехать в гости уже расхотелось. Я удивлялся себе самому: куда я попер, к кому? Вымыться бы да спать лечь.

Однако один гость уже топтался у подъезда, когда мы подкатили. Слава богу, он сразу же назвал моего знакомого по имени — Саша. Я испытал чувство облегчения, словно то действие, ради которого я приехал, уже свершилось, и можно было отправляться домой. Оставалось только найти предлог и повод, выбрать момент. Вполне понятная дорожная усталость требовала покоя для души и тела.

Однако же и гость тоже оказался «знакомым». Его с первого взгляда открытая, но на самом деле хитрая физиономия кудряво-волосого рубахипарня наверняка виделась мне не в первый раз. И он тоже оказался Сашей. Сначала я несколько обалдел от такого напряжения, потом решил, что никакой мистики нет, что, видимо, я с этим Сашей спознал там же, где и с первым, но потом решил, что второго я знаю лучше и видел не один раз. Мысленно я захихикал, но быстро сник: неясные ситуации должны разрешаться неприятностями. Я же люблю приключения, но — с благополучным концом. Простительная слабость!

А второй Саша уже рассказывал о своей поездке в Америку. Я не успел заметить, как там они свернули на Америку, почему. В этой Америке, в каком-то городишке с окончанием на «лтон» — Облтоне или, может, даже вовсе Районлтоне, но имеющем университет — второй Саша познакомился с агентом ФБР. Прекрасное знакомство возникло, оказывается, не случайно.

— Почему с ФБР-то?

— Ну, он курировал всю нашу делегацию.

— А... Ну-ну-ну?

Так вот, сей куратор рассказал ему, второму Саше, как на время их приезда ему, агенту, поручили охранять шпиль местного университета.

— Как это?

— Очень просто, — добрая, снисходительная улыбка над отлично сшитой тройкой, элегантный щелчок по сигарете, легкая, но приличная поза. — Не куришь? Правильно.

Глупо, но тут я вытянул ноги в потрепанных джинсах из-под кресла, в котором сидел, и раскинул их по грубому ворсу какой-то синтетической попоны. Он отреагировал на мое мальчишеское самоутверждение быстрым, почти незаметно скользнувшим взглядом.

Так вот, мэр Облтона или Районлтона очень опа-

сался, не навесят ли гости какой-либо лозунг на университетский шпиль. Или, быть может, звезду. Или еще там что. И тем введут в соблазн вольнолюбивых, демократически настроенных студентов.

— А вообще-то принимали очень хорошо, но куратор от мэрии постоянно, — рассказывал второй Саша, — поглядывал на шпиль, даже через плечо каждую минуту оборачивался. И потом, когда его наконец спросили, в чем дело, признался в своей миссии. Тут я вспомнил, что во время войны летчик-истребитель должен был через каждые сорок секунд оборачиваться — проверять, не зашел ли ему в хвост самолет противника. Радаров-то тогда еще не придумали. И, кажется, существовала у летчиков примета, что если кто начинает рефлекторно оглядываться не в воздухе, а на земле — того сожгут скоро. Действительно: перестраховка — эквивалент поражения, симптом слабости.

— Во дурачки эти мэр с агентом ФБР, — протодушно брякнул я, — тут один шаг до шизофрении.

— Не скажи, — второй Саша тонко улыбнулся, словно ему были открыты какие-то особые, закрытые для меня знания, какое-то особое, не всем доступное понимание. Впрочем, возможно, так и на самом деле. Ведь Саша ездит за границу, следовательно, допущен и посвящен. Мне стало скучно. Меня за границу не тянет, и не интересна мне никакая заграница.

А он все рассказывал о приемах, обедах, посещениях; становилось не совсем понятным, чем, собственно, он занимался там, в Америке, зачем туда ездил. Зачем? Я вновь попытался припомнить, где видел Сашу. Телевизионный диктор, что ли? Известный спортсмен? Шикарен, вальяжен, демократичен был новый-старый мой «знакомого». Кто знает, может, я уже находился на каком-то рауте, где надо соответственно себя вести, говорить о чем-то таком, светско-дипломатическом? Я же для светских бесед потерял, увы, навсегда — подкачал воспитание. Я рос в простой, трудовой профессорской семье.

А Саша не диктор, нет. Он работает членом делегации, он может быть членом любой делегации — и любой, я полагаю, страны. Вот почему его витринная физия казалась такой знакомой. Да, я знаю этих людей. Главное — нельзя доверять их открытым лицам.

Я встал и пошел на кухню, где хозяин торопливо нарезал буженину. Он только что вышел из ванной, на верхней губе у него остались невытертыми маленькие, дрожащие в такт движениям капли влаги.

Забыв о своих глубокомысленных выводах, я испытал мгновенное чувство записи — остро захотелось вымыться. Бывает же, что остро хочется не есть да пить, не стаскивать одежду с женщины, а вот просто вымыться, помыться. Мне казалось, что от этих рассказов про встречи с агентами ФБР я покрылся еще одним слоем пыли. Хотел ведь вымыться, как только войду в квартиру! Заслушался, пентюх!

— Саш, я сполоснусь, а? — стесненно спросил я. — У меня есть полотенце. Быстренько? Пока гостей нет? А?

Словно не слыша о просьбе, он снова — первый-то раз еще в такси — начал говорить о своих гостях, будто меню предо мной перелистывал. Я топтался перед ним и жался телом — казалось, уж



свербило, как от вшей. А он-то, похоже, коллекционировал приятелей, знакомцев, «знакоменьких» — их достоинства перечислялись с сообщением ряда интимных подробностей биографий, служебных положений — все профессии оказались престижными, а интимные подробности — пикантными. Первый Саша, выходит, тоже был посреп на часы, готовясь произнести слова извинений и прощания, оба приятеля мне порядком уже поднадоели, но вместо этого почему-то тихонько спросил:

— А Саша-то — кто по профессии?

— Саша?

Он, улыбаясь, поднял голову от стола, но не отвел взгляд. Второй Саша вошел в кухню тоже и успел дружески обнять меня за плечи.

— Ты, старик, неправильно понимаешь ситуацию, — он даже прижал меня к себе и отпустил. Гости разные бывают. Мало ли чего от них можно ожидать! — Глаза его — я поразились — глядели с жестким прищуром подозрительности. Думаю, так глядел его американский приятель, приставленный к шпилью. Стало неприятно. Широкий рот второго Саши пополз в сторону.

— Что ты имеешь в виду? — спросил я, чувствуя назревание какого-то неясного конфликта.

— Что имею, то и введу! — Он грубо захохотал, снова прижал меня к своему галстуку и легонько подтолкнул: иди, мол, ладно. — Вот ты вот, скажем... Что смотришь? От тебя всего можно ожидать.

Я вытаращился. А он смотрел теперь с настоящей злобой.

— Вишь ты какой: пришел к друзьям, а глядишь этак, прямо в нутро нам вкручиваешься, думаешь, я не вижу, что ты про себя там... У тебя на физиономии все написано!

— У меня?!

Тут я подумал, не дюбнуть ли этого члена делегации в лоб. Мучительно не хотелось скандала. Однако шпиль был уже вставлен. В отличие от второго Саши, находившего удовольствие в том, что его персоне придается неослабное внимание, я не люблю, когда меня в чем-то подозревают. Мой светский визави тоже, кажется, был готов к спаррингу.

— Саша, подожди, что ты! — первый Саша бросился между нами, все еще держа в руке нож. Я инстинктивно отстранился от ножа, секунду медлил и, снова удивляясь самому себе, как это я попал к таким дуракам, шагнул в сторону.

— Ну-с, ладно. С днем рождения. Я пошел. А ты воды холодной выпей.

— Подожди! — первый Саша бросился ко мне в узком коридоре и загородил его, растопырив руки, словно Леонид — Фермопильское ущелье. Подожди! — На верхней губе у него опять проявились капельки, теперь нервного пота. — Я прошу: не обижайся! Подожди! — закричал он. — Сейчас! Саша!

Он увлек его в комнату и, слышно, зашумел.

— Ну?! — раздался удивленный возглас. — Да нет... — И снова: — Шу-шу-шу-шу...

Я все возился с непонятным замком, когда они оба выскочили в коридор.

— Это правда? — оба дышали тяжело, как загнанные.

— Действительно ты женат на дочери... — прозвучала одна из известнейших в стране государственных фамилий, и я понял причину странного вокзального приглашения. Я улыбнулся — тонко, с тайным пониманием, как улыбались они сама. Такая непосредственность просто очаровывала. Демон сомнения еще метался в их глазах. Светскость слетела с обоих, словно шелуха, и обнажила ясные, как пареная репа, рожи прохиндеев.

— Да нет, не может быть. Ты шутишь! Я всех дочек знаю!

Второй Саша посерел, первый — покраснел. Где же, на самом-то деле, я с ним познакомился? И, хотя мне скрывать нечего, что ему про меня известно? Кого он собирался угощать моим присутствием? Что говорить обо мне?

Песчаная дорожка у дома, обсаженная шиповником, тянулась метров на двести в одну сторону и метров на двести — в другую. По легкой дорожке был раскинут кружевной невод теней. Тени казались негустыми, как полагалось в августе, а тоже легкими, свободными, но идти по ним в открытую даль не хотелось — такими приманивающими, завлекающими, в доску своими казались они. Я стоял у подъезда, вновь испытывая радость возвращения, но уже не доверяя ей. Шпиль еще торчал во мне. Его надо было выдернуть, как занозу. Нельзя жить со шпилем.

«А сам-то хорош, — еще подумал я. — Поехал наблюдать индивидуальности. И напоролся. Хорошо, еще по руке не погадал. У них своя жизнь. Будем справедливыми, у них своя жизнь».

Ну так и что? Кто тут может сейчас, прямо сейчас за какие-то чужие заслуги пригласить нас в гости? И смотреть, не навесим ли мы что-нибудь, куда-нибудь — туда, куда не надо. Не вставим ли чего-нибудь.

«А я сам? — снова подумалось мне. — Я-то сам уже со шпилем приехал. Нет, братцы, нельзя так в гости ходить. И я не буду больше».

Красивые женщины, чьи-то дочери, такие чистенькие, веселые, прошли мимо меня, сильные мужчины, представительные, в прекрасных светлых костюмах, резко ставили свои машины к бортику, изящно наклоняясь, хлопали дверцами, щелкали ключами. Все гости знали друг друга. С новой радостью я узнавал их тоже и, узнавая, забывал, отбрасывая от сердца. Так в сказке — достаточно узнать, назвать по имени злое волшебство, как темные чары рассеиваются, стены опадают, солнечная, без теней, дорога открывается взгляду, поезд, устало скрепя сцепами, подходит к перрону, из всех дверей разом вываливаются совершенно незнакомые люди, гости столицы, растерянно улыбаясь и пересчитывая детей, медленно двигаются к зданию вокзала, а вернувшиеся москвичи толкают их, задевают плечами, устремляясь в страшный зев сияющей подземки. Я приезжаю, я возвращаюсь, я улыбаюсь Москве, лету, соскучившемуся дому, синему горячему небу. Больше ничего от меня не надо ожидать.





## Сергей Литвинов Письмо в Гаагу

Рослый волоокий Вадик Шевцов приволокнулся за одной голландкой. Мало того: она сделала ему предложение, и он возьми да женись. Мы все, конечно, позубоскалили, позавидовали, повхали, а она взяла его и увезла в свою Голландию.

Ну, мы про это потихоньку забыли, только неделю назад приходит от Вадьки письмо. Марка, голубой конверт, штемпель. Оттуда.

И пишет он про свой домик трехэтажный, и что были трудности с языком, и что пришлось осваивать компьютер, и про свою «тоёту», и «вольво» жены, и про видеомagneтофон, и про отпуск на Багамах...

Отвечать надо. А что ответить?

А потом меня осенило.

«Дорогой Вадик, — писал я, — вчера мы с Марином Шварцманом (ты его, конечно, помнишь) заняли свои места у голубого экрана. На 18-й минуте Бубнов сделал замечательный рывок по правому флангу и выложил как на блюдечке Черенкову. Тот как вмазал — и мимо! Марик даже сказал слова, от которых ты там, поди, отучился. Мы с горя откупорили по первой холодного «Жигулевского». А закусь, скажу тебе, была класс! Марику прислали из Одессы вяленую ставридку, у меня лещ был, еще мы яичек вкрутую наварили, в соль макали, и бородинский хлеб с корейкой. А своих я в зоопарк усла. А на 25-й минуте Шмаров откинул мяч пяткой все тому же Черенкову, и тот послал снаряд мимо зазевавшегося вратаря гостей. Ну, на радостях вдарили мы по второй. Лещ — обжирение, жирный, собака, и ставридка тоже ничего, правда, суховатая. А яички с солью!

После матча (2:0 в нашу пользу) пиво показалось нам еще лучше. Все-таки наши ваших на чемпионате мира сделают, помни мои слова. До свиданья, твой Слава».

...В далекой Глазго, на роскошной двуспальной кровати, рядом с персональным компьютером и видеомagneтофоном, не спал человек. Он перечитывал письмо, стискивал кулаки и плакал.

## Лев Лайнер Кровь

Молодой инженер Кутиков порезал палец. У Кутикова пошла кровь. Он издрагивал и смотрел, как она идет. Кутиков думал: «Как же так? Что же делать?» И он продолжал издрагивать и смотреть.

«Что же делать?» — подумал Кутиков во второй раз. И в третий раз он подумал то же самое.

«Как же так? — думал Кутиков. — Никогда за свою жизнь я ничего не резал. И вдруг такое... Такое. Кто бы мог подумать. Да что я, граф, что ли!»

«Что же делать?» — подумал Кутиков в четвертый раз. К врачу обратиться стыдно и боязно. Коллегам показать, как у него идет кровь? Так они просто-напросто засмеют.

В конце концов Кутиков собрал волю в кулак и помазал руку йодом. А потом завязал палец бинтом. Он завязал палец бинтом и так ходил три дня. Думал, что ранка заживет. Он думал, что ранка заживет, и все посматривал на бинт. Не просочилась ли кровь? Слава богу, не просочилась.

Когда у Кутикова спрашивали (жена, сын, двоюродный брат по материнской линии): «Ты что — палец порезал?», он отвечал: «Да так, ничего».

Я подхожу к кульминации рассказа: на четвертый день Кутиков снял повязку. Он снял повязку и с радостью удостоверился, что кровь больше не идет. А запекшуюся кровь он осторожно смыл в ванной, предварительно закрывшись на крючок.

В тот день (четвертый) впер-

вые, в отличие от трех предыдущих страшных дней, Кутиков спокойно заснул. Перед засыпанием он дал себе страшную клятву, что никогда не порежет ни палец, ни какую-нибудь другую часть тела. Никогда в жизни! «Все, basta!» — сказал он сам себе.

Вот, собственно, и все. Да, забыл сказать, что кровь-то у Кутикова, когда он порезал палец, пошла голубая. Голубая, голубая, не бывает голубей...

## Владимир Туровский Телефон доверия

Звонок.

Первая. Первая. «Телефон доверия» слушает вас.

Он. Девушка, милая! Я больше не хочу жить! Она не любит меня! О!

Первая. Не волнуйтесь. Повторите, пожалуйста, я не расслышала.

Он. Жить больше не хочу! О-О!

Первая. Так, понятно. Жить не хочет. Соединяю. (Щелчок.)

Вторая. Вторая. «Телефон доверия». Отдел самоубийств. Говорите.

Он. Э-Э...

Вторая. Говорите.

Он. Я... Она... меня не любит.

Вторая. Говорите по существу.

Он. Не понял.

Вторая. Вы собираетесь вешаться или топить?

Он. Я вообще-то не собираюсь... Пока.

Вторая. А в чем дело? Вам что-то мешает?

Он. Она меня не любит.

Вторая. Извините. Вас неправильно соединили. (Щелчок.)

Третья. Третья. «Телефон доверия» на проводе. Отдел коммунистического воспитания и морали.

О, как плохо... Простите, Нет, ничего у вас волни... приятности или общест... жизни? Да нет... Чистая дру... перосла в п... ное сотруд... У меня все... Ясно. (Ще... Ну как, все... лось? Да. Вот и отли... лефон дове... да к ваши... До свидани... кие гудки.)

МИНИАТЮРЫ

представляем моск... афористики

как легко разучить... можно говорит

быть стать оптим... рост трудн... за трудност

как устраивает гро... слышно ни голо... крика души.

каждый герой нашег...

каково сухостоя в...

вниманию подписчи... подписка о невые...

какая — это сплос... за каждым ктс...

Владимир Колечицк...

забудьте заборы...

не пора ли на атеи... крест?

Сергей Попов

они не прервать мо... не начнется.

сказ избирателя: «... свое лицо на...

Лесняк

постройка почувст... умный пой...

белые пятна де... запятнанной.

демократии д... меняться перемен...

Брейтер



Он. О, господи!  
Третья. Простите, повторите.  
Он. Нет, ничего.  
Третья. У вас возникли не-  
приятности в личной  
или общественной  
жизни?  
Он. Да нет...  
Третья. Чистая дружба не пе-  
реросла в плодотвор-  
ное сотрудничество?  
Он. У меня все в порядке.  
Третья. Ясно. (Щелчок.)  
Первая. Ну как, все улади-  
лось?  
Он. Да.  
Первая. Вот и отлично! «Те-  
лефон доверия» всег-  
да к вашим услугам.  
До свидания. (Корот-  
кие гудки.)

### МИНИАТЮРЫ

Представляем московский  
клуб афористики

Как легко разучиться думать,  
когда можно говорить все!

Чтобы стать оптимистом, до-  
статочно рост трудностей при-  
нимать за трудности роста.

Иных устраивает грохот эпохи:  
не слышно ни голоса совести,  
ни крика души.

Дважды герой нашего времени.

Сколько сухостоя в ином лесе  
рук!

Вниманию подписчиков: откры-  
та подписка о невыезде!

Жизнь — это сплошная оче-  
редь: за каждым кто-то стоит.

Владимир Колечицкий

Снимите заборы — исчезнут  
лазейки.

Не пора ли на атеизме поста-  
вить крест?

Сергей Попов

Если не прервать монолог, диа-  
лог не начнется.

Наказ избирателя: «Не разме-  
няйте свое лицо на портреты!»

Борис Лесняк

Перестройка почувствуется тог-  
да, когда умный пойдет в гору.

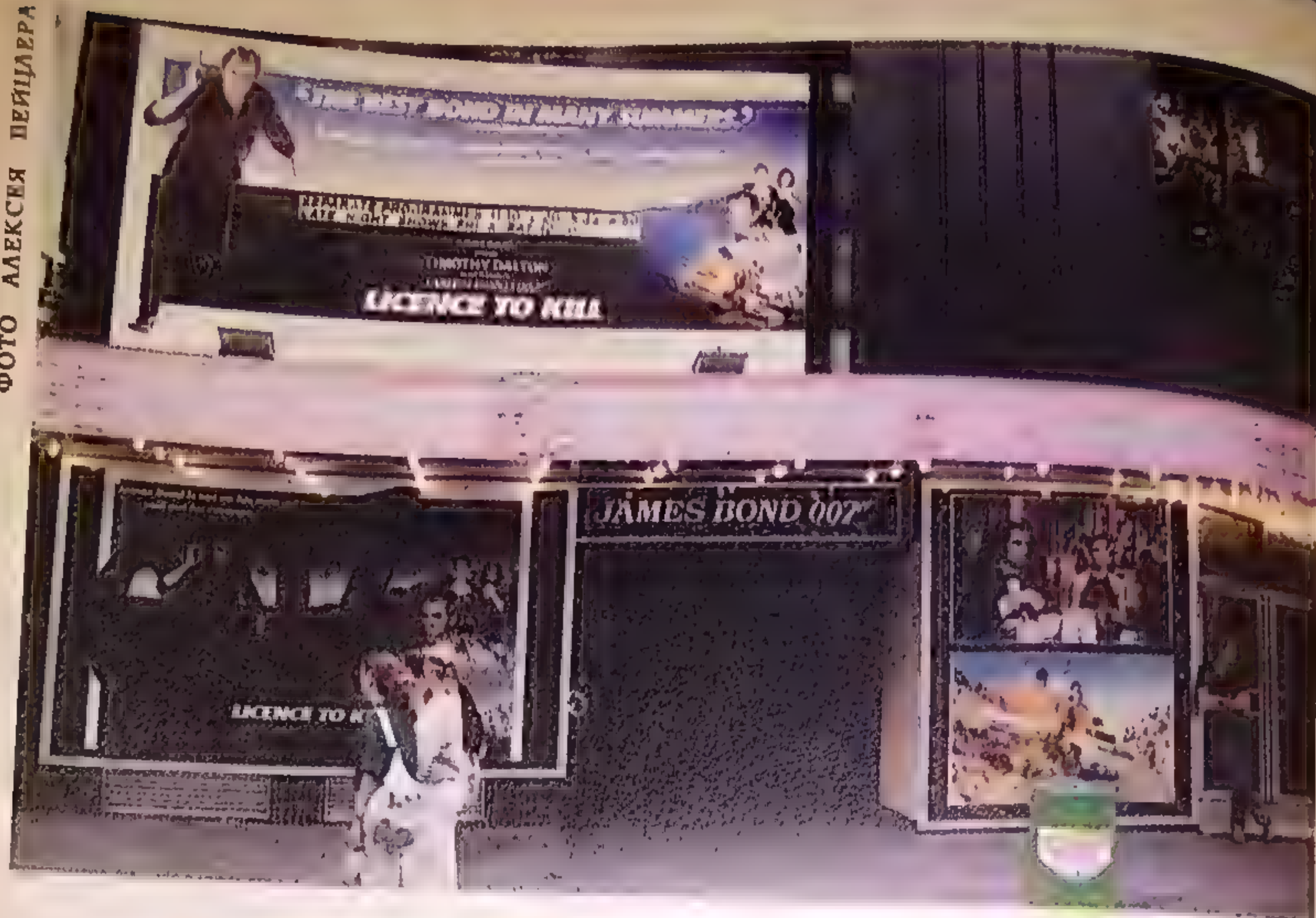
Даже белые пятна делают исто-  
рию запятнанной.

Уроки демократии должны за-  
канчиваться переменами.

Анатолий Брейтер







## ПУТЕШЕСТВИЯ

### Наедине с Лондоном

Алексей Вейцлер

**Подземка,  
чудеса потребления  
и национальные реликвии**

Несколько дней, а я уже привык. Машинально даю автомат у входа облизать проездную карточку и иду по коридору в сторону эскалатора на линию Виктории.

Лондонская «подземка», существующая с незапамятных времен и такая непохожая на Московское метро, перестала быть для меня лабиринтом. Я проверил на собственной шкуре хитросплетения ее линий, направлений и коридоров. Хотя не разгадал магии, тайны, особого психологического эффекта, замешенного на замк-

нутости пространства, и бесконечности, и на том абсолютном одиночестве, которого можно достичь только в толпе.

Это состояние, похожее для всех метро мира, здесь, в Лондоне, имеет еще какую-то грань, вымощенную кафельными плитками с разноцветными профилями Шерлока Холмса, как на станции «Бейкер-стрит», или звенящую струнами электрогитары, на которой играет бог знает откуда взявшийся в этом длинном переходе джинсовый малый. Он стоит рядом со звуковой колонкой, а у щегольских сапог с чеканными носами и шпорами валяется шляпа, наполненная медяками. Старый блюз «Роллинг

Окончание. Начало в № 1

напоминает  
то в эти дни  
достаточно дал  
машин и  
деревьев  
площади...  
платформе  
понимаю.  
сентиментален  
стать эмигрант  
разгляд  
всучить  
засывать  
оружийные  
Достар  
ястреб  
на распродаж  
интересам, пре  
номер нового р  
обзорный  
сантехни  
легкого  
в китай  
строит  
баррикады прот  
и мешанства  
навязать раскр  
с серпом и  
«Приходи  
успел сказат  
от сна!»).  
фигурный  
— танцы и пр  
дискотека, дискот  
— написано  
и ниже,  
сердце  
электр  
лазеры...  
Лондон — лаф  
Достаточно



Стоунз» напоминает о Москве, о том, что в эти минуты где-то, в несбыточном далеке, по Садовой текут машины и ветер рвет шевелюры деревьев на Пушкинской площади... Иду по замусоренной платформе под огромными плакатами реклам — и отчетливо понимаю, что слишком сентиментален для того, чтобы стать эмигрантом...

В вагоне разглядываю все, что успели всучить по дороге уличные зазывалы — бойкие ребята, орудующие на перекрестках и углах. Достая из карманов куртки ворох яркой макулатуры: настойчивые приглашения на распродажи, на курсы по интересам, презентационный номер нового религиозного журнала, обзорный буклет голландской сантехники, визитку дамы легкого поведения, приглашение в китайский ресторан, призыв строить на улицах баррикады против коррупции и мещанства (этот листок мне навязал раскрасневшийся юноша с серпом и молотом в петлице, «Приходите на митинг, — успел сказать он, — и вы очнетесь от сна!»). А вот серебристый фигурный билет «Эм-пир» — танцы и приключения! «Дисотека, дисотека, дисотека!» — написано на нем крупно, и ниже, помельче: «Бьющееся сердце восторга! Видеостена, электроатмосфера, светшоу, лазеры...» Что изговори, Лондон — лафа для меломанов. Достаточно один раз



забрести в центральный магазин фирмы «HMV» — одной из старейших звукозаписывающих компаний мира (с ее собачкой, сидящей у граммофона на эмблеме), чтобы понять — му-

зыка действительно нет конца, и тщетно ловить ее в сети своих коллекций. Тысячи пластинок, видео- и аудиодисков, кассет, переполох десятков кинотеатров, крутящихся на тридцати экранах одновременно, эскалаторы, несущие тебя в волнах звука над всем этим изобилием выше и выше, мимо знаменитых плакатов, эмблем и открыток с лицами кумиров. Вот место, где рискуют сломаться многие, «потерять контроль над собой», «расслабиться», «поддаться»...

Впрочем, если не здесь, то в магазине игрушек... или готового платья... или рядом с витриной фруктовой лавочки, где круглый год, безо всякой очереди «завались» бананов и персиков, дынь и винограда, африканских папайя и манго, липовых техасских слив, спелой английской земляники, апельсинов, ананасов, малины, черешен, груш... Мытых, блестящих...

Кто проскочил и здесь, может споткнуться у огромного ледяного поддона для свежей рыбы, прямо на улице. Крабы, омары, устрицы, раки, форель, лосось лежат на этом поддоне... Или мороженое: на каждом углу и минимум десяти сортов — от лимонного до мятного с фиесташками или клубничного с кусочками ягод... Да что там! Думаю, ассортимент других магазинов вы сможете домыслить по аналогии.

Но тот, кто прошел сквозь все это, — закален. Ему уже совершенно ни почем спор из-за сосисок в районном универсаме, он может переключиться на вечные проблемы...

Что делаю и я, неспешным шагом приближаясь к Вестминстерскому аббатству, к Эббироуд, к сутулому старику, стоящему на пьедестале напротив «Большого Бена», — это Уинстон Черчилль, — зеленый блик светофора делает его похожим на персонажей мюзиклов Эндрю Уэббера (см. «Ст. М.», 1988, № 9) — легендарный спектакль «Фантом оперы» можно увидеть в пяти минутах ходьбы... А как забавно, проходя мимо театра, обнаружить, что сегодня вечером будет играть Джек Леммон (помните Дафну из «В джазе только девушки»!), или залписто поболтать в Бушхаузе (штаб-квартира Би-би-си)





с радиопекушителем аистовых  
лет Сеной Новгородцевым...

Черчилль душно щурит гла-  
за, поигрывает тростью; неско-  
лько описанных метров прозаики  
отделяют гения кабинет-  
ных войн от другого героя Ко-  
ролевства — гордо и бронзоно-  
смотрит в лицо двадцатому ве-  
ку романтический Ричард Льви-  
ное Сердце. А чуть дальше не-  
мее бронзовый Кромвель...

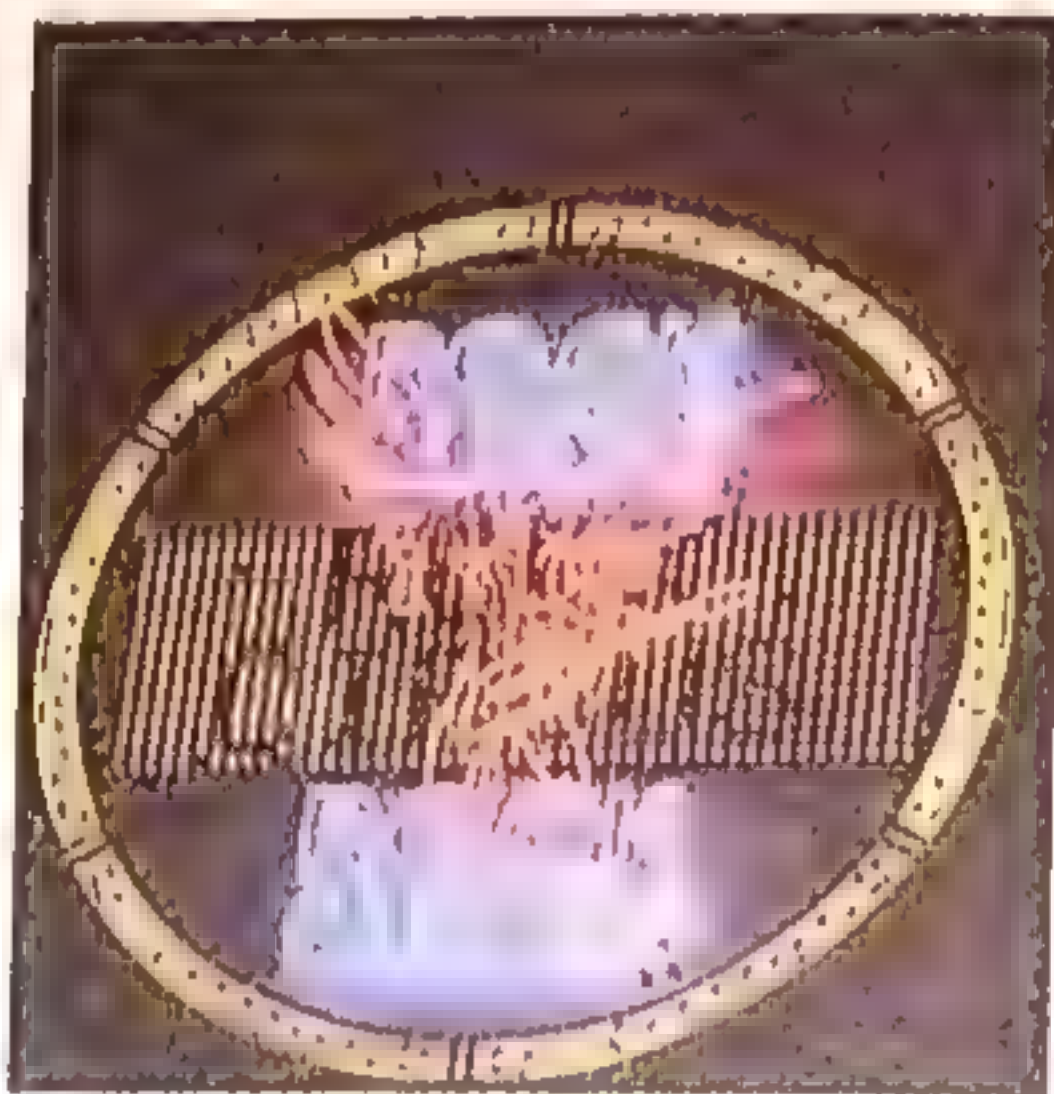
Совсем другими предстанут  
они в галерее восковых фигур...

За Вестминстером, рядом с  
витражами, реликвиями, святы-  
нями, на огромном «англий-  
ском» газоне отдыхающие не-  
жатся в прохладе близкой Тем-  
зы. Некоторые из них в купаль-  
никах и плавках, другие с целой  
батареей прохладительных на-  
питков, бутербродами, кофе,  
кто-то с книгой или плейером,  
кто-то — с подружкой...

Может быть, и мы, крошка,  
когда-нибудь приляжем заго-  
реть на лужайке Александров-  
ского сада?!

На мосту ветрено. По реке  
медленно катится крокодиловая  
кожа ряби. Ограда с вылетен-  
ными в металлический рисунок  
гербами — памятник многове-  
ковой империи, господству Ста-

рого Света. Так же, как сидят  
Национального музея или гвар-  
дейцы в медвежьих шляпах.  
Убегая от грусти, вскакиваю и  
притормозивший на переходе



красный автобус. «Р-р-распо-  
лагайтесь, джентльмен! Р-р-рас-  
полагайтесь...» — петрушкой  
встречает меня контролер. На  
его кожаной сумке гроздь раз-  
ноцветных значков. Я прикалы-  
ваю еще один. Он полицей-  
делает шутливый реверанс, он  
учтиво кланяется и, уже отойдя,  
поворачивается и, волнуясь: «Рос-  
сия... Неужели?! Позвольте по-  
мочь вам подняться на второй  
этаж... Куда вы держите путь?  
Ах, куда глаза глядят?! Пре-  
красно. Я буду опекать вас в  
дороге... Может быть, лимона-  
ду?» Он тараторит что-то еще,  
на ходу раздавая билеты пас-  
сажирам: карусель централь-  
ных улиц мчит за окном, закру-  
чивается в спираль сумерек...

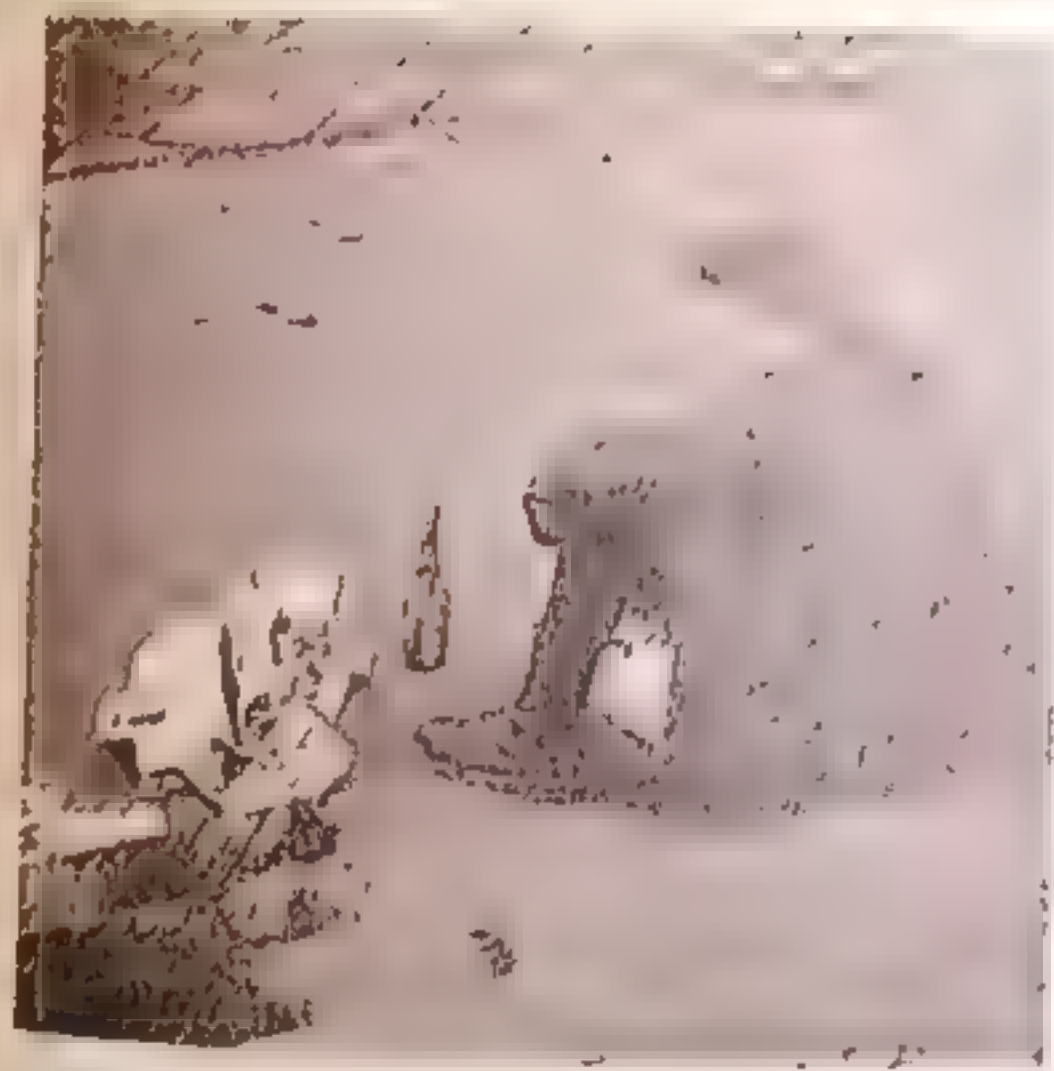


Бейкер-стрит

Сильвестр Сталлон  
ставился на меня. С  
дори под дорожкой п  
гами он далеко н  
тителен, как в филь  
Какой-то толстый  
Грожу ему пал  
здесь вместо  
держивать фор  
мания.  
Объектом всеобщ  
становится Ш  
ливуа, доказав  
мная может бы  
а недостат  
исить к



...красно  
дороге  
ду... Он тараторит  
на ходу раздает  
сажирам... карточ  
ных улиц мчит за окн  
чивается в сорок



## Бейкер-стрит

Сильвестр Сталлоне радостно уставился на меня. Со спрятанными под дорогой пиджак мускулами он далеко не так внушителен, как в фильмах о Рэмбо. Какой-то толстый и маленький. Грожу ему пальцем: «Торчишь здесь вместо того, чтобы поддерживать форму!» Ноль внимания.

Объектом всеобщего внимания становится Шер — звезда Голливуда, доказавшая, что красивая может быть сексуальной, а недостатки лучше преподносить как достоинства. Не могу долго смотреть на нее! Наверняка вспоминается Ереван

и то, что я так и не послал туда из Москвы обещанные другу Рафику луковицы тюльпанов. Закрутился! Забыл. Но как же все армяне похожи друг на друга! — если даже голливудская звезда, скрывающаяся под звучным псевдонимом, напоминает Рафика Саркисянца! Молодцы!

Протискиваюсь сквозь толпу куда-то в сторону и вглубь. Ба! Опять знакомое лицо. Украдкой щелкаю по пуговице Пола Маккартни. Как он молод! Наверное, младше меня. Думаю, это начало шестидесятых... И Леннон с ним рядом — веселый, покрасневшийся, и Харрисон, и Стар.

Вот только одна беда — все ребята сделаны из воска. И если быть откровенным до конца, — сделаны халтурно. Напояженные куклы со стеклянным взглядом.

...Певица Грэйс Джонс, Тимоти Далтон в роли агента 007... А вот и наши! И без всякой охраны. А вокруг!.. Буш, Тэтчер, Дэн Сяопин... Вся королевская семья, министры, полководцы...

Догадались?.. Ну, конечно! Я в музее Маддам Тюссо. Сюда стремится

каждый, хоть на денек захвативший в Лондон, не ленится выстоять длинную очередь, не жалеет денег на билеты... и чаще всего обманывается в своих ожиданиях.

Стремление к реалистичности и плохое исполнение вызывают ассоциации с моргом. Коммерция лезет из всех щелей. Музей Тюссо призван удовлетворить страсть обывателя к сплетням и фанатизму перед «великими мира сего».

Коммерция жестока. У Тюссо нет места уходящим в прошлое. Ни Рейгана, ни Брежнева я не увидел, хотя искал. Даже Сталина куда-то закинули. Из «тоталитарников» остались только Наполеон и Гитлер. Да и то последнего выставили на лестницу и спрятали от посягательств антифашистов за толстое стекло у входа в зал ужасов — убийц, электрических стульев и мерзостей. Поделом. Надо было и Иосифа Виссарионовича по другую сторону — чтобы как часовые.

Присел в кресле между фигурами, задумался — и вдруг вижу, присматриваются ко мне посетители, обходят, а одна маленькая девочка даже потрогала за нос и засмеялась. Дальше —



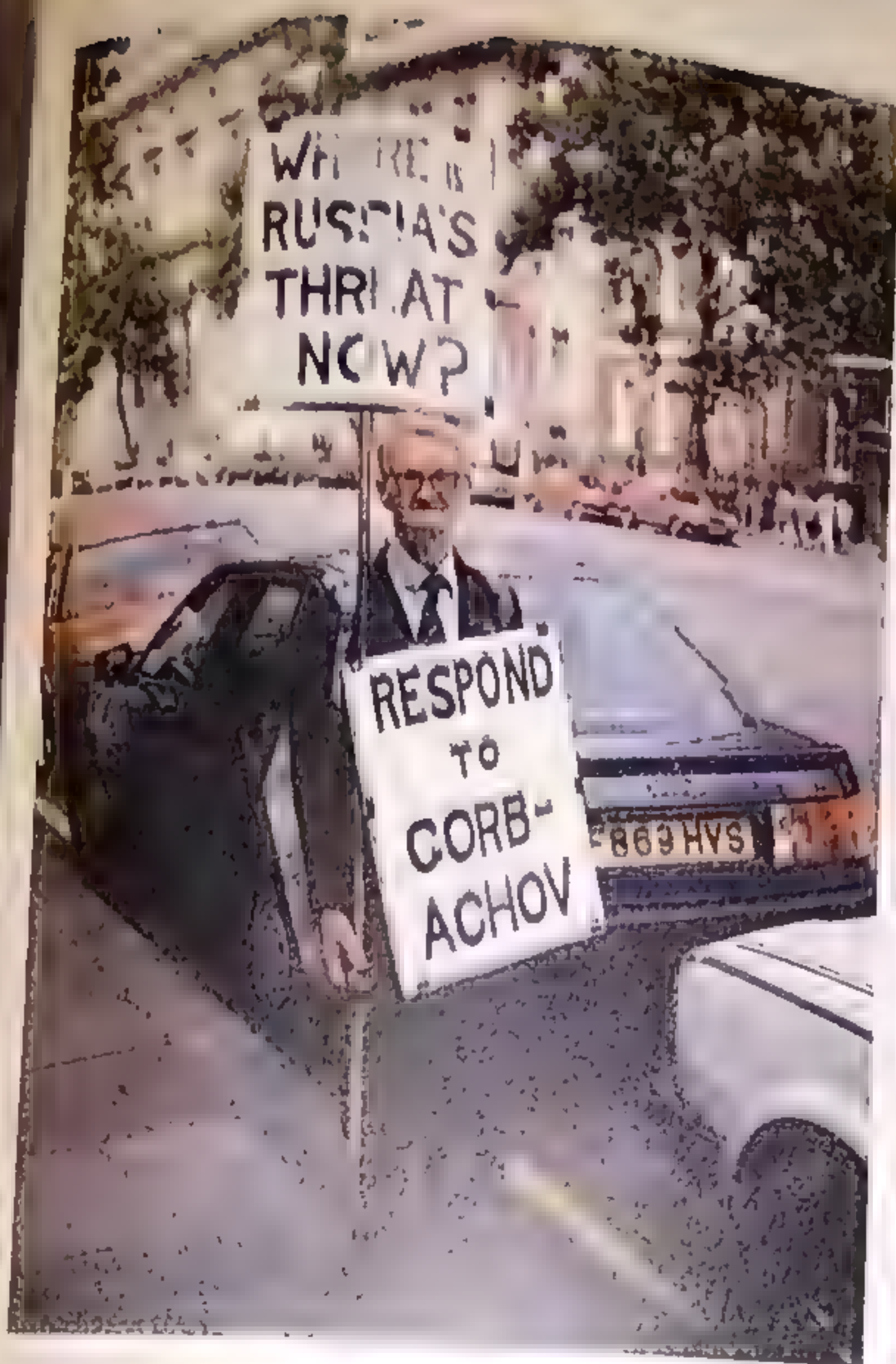


Компания  
и норовит сф  
на моем фо  
сказал им, чт  
ский... Когда  
ф даже пугает  
рываюсь из в  
на ветерок Б  
са, будоражаща  
здесь, по этом  
жительно прох  
юности, знам  
и Холмс, злобно  
Мориарти...

### Батмен и 007

метро кто  
работал пульве  
и неразборчив  
одна надпи  
своей четкостью  
«БАТМЕН» —  
всю дверь.  
прочесть в Л  
шагу — аме  
«Ворнер  
денег на р  
фильма, послед  
ключений «Челов  
жизнь», самой кас  
она  
ишки жгут





больше. Компания киприотов уже норовит сфотографироваться на моем фоне: кто-то в шутку сказал им, что я — принц Уэльский... Когда встаю, фотограф даже пугается.

Вырываюсь из восковой духоты на ветерок Бейкер-стрит. Улица, будоражащая фантазию. Вот здесь, по этому тротуару, стремительно проходил герой нашей юности, знаменитый сыщик Холмс, злобно крался профессор Мориарти...

### Батмен и 007

В вагоне метро кто-то хорошо поработал пульверизатором. Среди неразборчивых цветных каракулей одна надпись привлекает своей четкостью и величиной. «БАТМЕН» — начертано через всю дверь. Это слово можно прочесть в Лондоне на каждом шагу — американская компания «Ворнер Бразерс» не жалеет денег на рекламу нового фильма, последней версии приключений «Человек — летучая мышь», самой кассовой ленты сезона.

Мальчишки ждут не дождут-

ся начала сеансов и, как видно по пульверизаторной графике, уже начали играть в смелого и бесстрашного защитника обездоленных.

Но главная загвоздка «Батмена» — в актерском составе. На экране — звезды. И во главе команды — сам Джек Николсон (помните Патрика Мак-Мерфи, сыгранного им в фильме «Пролетая над гнездом кукушки?»). В фильме он Джокер, злой гений химической мафии, смертельный враг честного и неподкупного героя. Эта вторая по сюжету роль выведена рекламной на первое место. «Николсон», «Николсон», «Николсон» — пестрят заголовки. «Николсон» — гремит с экрана телевизоров. На выходе из метро покупаю газету «Гардиан» — на первой полосе огромная фотография актера и полемическая статья под названием «Лихой наездник»: как такой серьезный актер мог удариться в коммерческие фокусы-покусы?! Или за шесть миллионов долларов можно купить всякого?

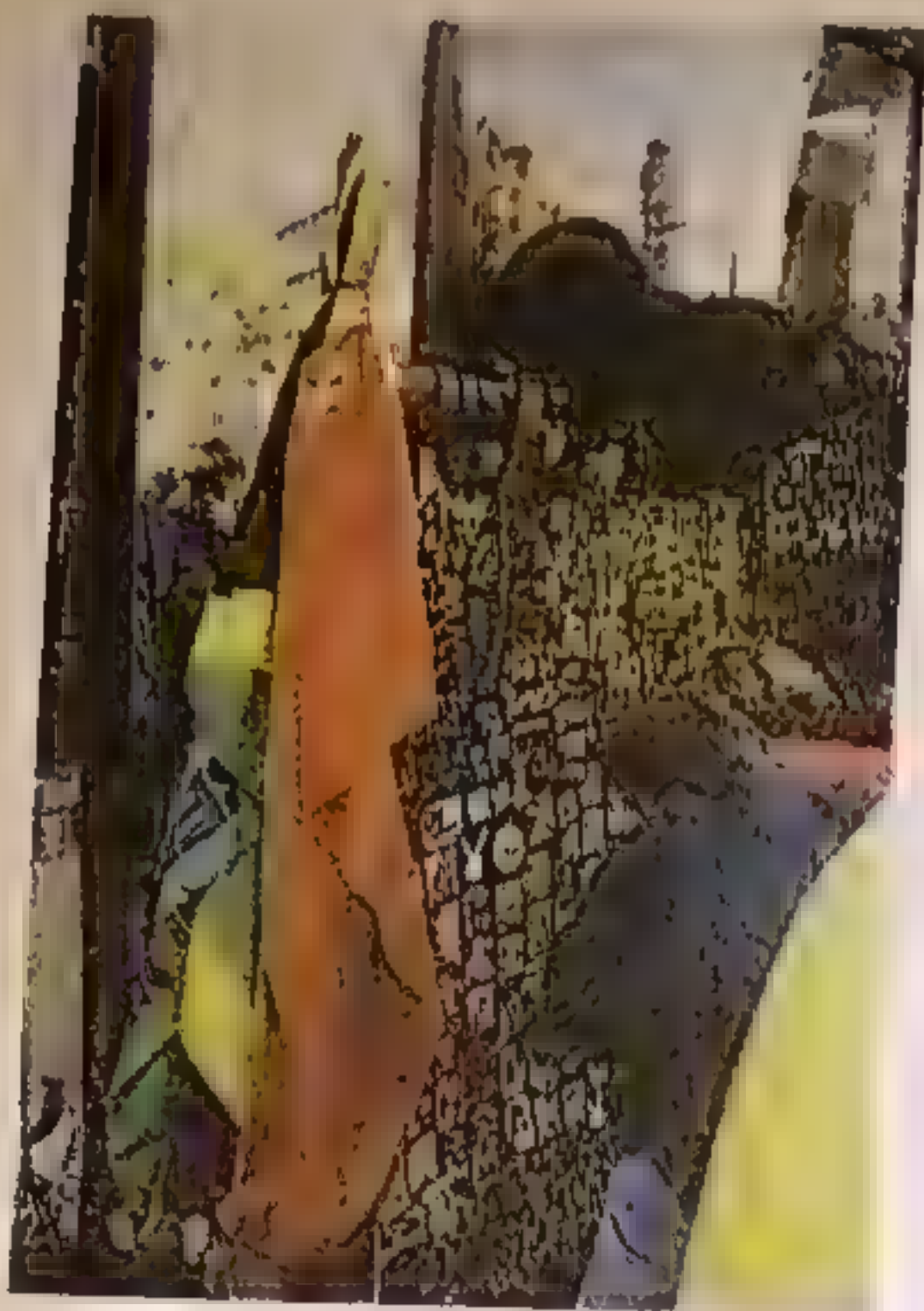
Я выбираю «Лицензию на убийство» — последний фильм

нескончаемого сериала о Джеймсе Бонде, агенте 007, английском разведчике, борце за интересы Ее Величества королевы, Великобритании и демократии. Он идет в соседнем с «Ворнер синема» кинотеатре, прославленном лондонском «Одеоне».

Начало сеанса через полчаса, и я прогуливаюсь по Чайнатауну, китайскому кварталу, сплошь испещренному иероглифами, наполненному галдящими на непонятном языке людьми с узкими глазами, туристами и влюбленными, балдеющими от экзотики. На витринах маленьких ресторанчиков — копченые куры, на вывесках — толстошекие сердитые драконы. В характере построек — элементы китайского стиля. Прямо посреди улиц — священные арки, бубенчики.

В парикмахерских делают фантастические прически... Не видел в Лондоне более ярких девиц, чем парикмахерши. Они сами рекламируют свою работу: кудри чуть не до земли, волосы, крашенные в зеленые, фиолетовые, желтые цвета... Через доро-





пенсию «шпионам» Шону Кон-  
пери и Роджеру Муру. Проиг-  
рывает в остроумии и само-  
иронии (ведь фильмы о при-  
ключениях Джеймса Бонда —  
сатира и пародия), проигрыва-  
ет в легкости и обаянии.

Последний щелчок зажигал-  
ки, сжигающий облитого бен-  
зином мерзавца, последний  
прыжок (не жался вечернего  
смокинга), последний поце-  
луй — и я шагаю из кинотеатра  
в расцвеченную огнями реклам-  
ную ночь.

### Страна чудес

В Лондонском музее кино, рас-  
положенном у моста Ватерлоо,  
можно проводить целые дни. Он  
недавно открылся и пока един-  
ственный в мире. Вся история  
движущегося образа распро-  
стерта здесь перед зрителями.  
От кукол китайского театра те-  
ней до «волшебного фонаря», от  
первого киноаппарата братьев  
Люмьер до современного голли-  
вудского оборудования, элект-  
роники, лазеров. Три тысячи  
квадратных метров выставочно-  
го пространства превращены  
дизайнером Нилом Потером в  
страну кино- и телечудес.

Чего здесь только нет. Пла-  
тье Мэрилин Монро из филь-  
ма «В джазе только девушки»,  
трость и котелок Чарли Чап-  
лина... Огромная модель чело-  
веческого глаза... Целые кус-  
ки сюрреалистического мира  
Сальвадора Дали и Луиса Бу-  
ньюэля... Голливудский офис со-  
роковых годов.

Роскошный храм Кино, где  
фигуры звезд, врезанные в ко-  
лонны, держат потолок. И зер-  
кала, и экраны, и оптические  
иллюзии, и лабиринты, и мульт-  
пликация (здесь же можно  
попробовать себя в ее созда-  
нии). А кроме всего прочего,  
полетать над ночным городом,  
загнаться в настоящей  
гримерной, пообщаться с робо-  
тами из космических боевиков,  
поработать с профессиональной  
кинокамерой, поруководить те-  
лепередачей. Гиды-актеры в  
костюмах разных эпох появля-  
ются то тут, то там и говорят с  
публикой от имени своих персо-  
нажей. «Статисты! Скорее в  
кадр!» — кричит голливудский  
режиссер начала века. Дама в  
пышном платье делает выговор  
смущенной шведской девочке в  
мини-шортах: «Что вы надели  
на себя, сударыня! Это же

стыдно!» Эдакая игра с публи-  
кой. Ну что ж, поиграем и мы.

Вот и знакомая тематика —  
вагончик передвижного агит-  
пропа. Революционные лозунги.  
Листовки. Внутри вагончика на  
экране-простыне — фрагменты  
из фильмов Эйзенштейна и  
Дзиги Вертова. А вот и энер-  
гичная девушка в кожаной курт-  
ке и красной косынке, в сапо-  
гах и с маузером на ремне.  
Идет сквозь толпу, повторяя  
заученную русскую фразу. Я бе-  
ру девушку за плечо: «Това-  
рищ!» Кругом все оборачивают-  
ся на мой громкий, серьезный  
голос. Девушка оробела. «Това-  
рищ, где начальник поезда?  
Мне нужно срочно подписать  
мандат!» Полуразоблаченная  
англичанка в красной косынке  
трясет головой, пытается уйти  
от ответа. «Ты что, русского  
языка не понимаешь? Я — Вей-  
цлер, из ВЧК от товарища  
Дзержинского лично...»

Очень приятно, когда удают-  
ся шутки.

### Прощальный поклон

На скамейке Трафальгарской  
площади, наедине с пластиковой  
бутылкой апельсинового сока я  
вершу ритуал прощания. Ноч-  
ная синь приходит на смену  
оранжевому свету заката. Мне  
кажется, это я пью его, глоток  
за глотком.

Знаменитая колонна, символ  
империи и одиночества, уносит-  
ся ввысь белой птицей. Адми-  
рал Нельсон гордо провожает с  
ее верхотуры пульсирующие ог-  
ни самолетов. Каменные львы  
спят у подножия колонны. По  
ним карабкаются дети, их смех  
звенит в приближающейся тор-  
жественной тишине. Малень-  
кая чернокожая девочка кру-  
жится совсем рядом, ее белое  
платье развевается...

Я сжимаю в кармане билет.  
Пора!

Пикетчики скандируют что-  
то около южноафриканского  
посольства. О свободе, о чест-  
ности, о правах человека. Но  
их голоса уносит ветер.

Иду по улице Белого Холла  
в сторону Вестминстера, мимо  
скупающего на посту сувенир-  
ного гвардейца в блестящей  
каске и зачем-то стоящего в  
темноте продавца воздушных  
шаров.

Светящийся, затканый пау-  
тиной циферблат Большого Бе-  
на показывает время старта.

АЗБУ  
ДЛЯ

Юно  
Михаил

Продолжение. Нач  
из 1989 год и в На

Орган зрения

Мы недаром гово  
асжил на нее гла  
бось с первого  
тельные впечатле  
го — особенно  
это мотор зарожд  
ства. Было бы  
если бы внешняя  
самым важным  
подход объясняет  
го отсутствием  
опыта. Он влюб  
она влюбилась в  
что она такая к  
пачинная, а он  
ний и элегантны  
кие рассужде





ФОТО ВЛАДИМИРА ПЧЕЖКИНА

## АЗБУКА ДЛЯ ДВОИХ



# Юношеская любовь

Михалина Вислоцкая

Продолжение. Начало в № 7, 9, 10  
за 1989 год и в № 1 за 1990 год.

### Орган зрения

Мы не даром говорим: «Он положил на нее глаз» или: «Любовь с первого взгляда». Зрительные впечатления чаще всего — особенно у молодых — это мотор зарождающегося чувства. Было бы очень грустно, если бы внешняя красота была самым важным и единственным условием любви. Такой подход объясняется прежде всего отсутствием жизненного опыта. Он влюбился в нее, а она влюбилась в него, потому что она такая красивая, симпатичная, а он — мужественный и элегантный. Именно такие рассуждения характерны

для большинства подростков.

Разумеется, и в более зрелом возрасте красивые черты лица и внешний вид имеют большое значение, но к тому времени мы обычно уже знаем, что нет ничего более непрочного, чем очарование красотой. К счастью для большинства «некрасивых», красота и зрительные впечатления обычно быстро теряют свою привлекательность и уже спустя несколько месяцев или лет мы перестаем видеть в лице близкого человека черты какой-то исключительности, и тогда на первый план выходят другие достоинства и таланты, на которые мы поначалу не обращали внимания. И увы, вы испытаете тем

большее разочарование, чем больше будете убеждаться, что таковые отсутствуют. Вот в этом-то отношении к красоте и таится шанс для «некрасивых», но интересных в общении, начитанных, остроумных и интеллигентных, которые своей воспитанностью, оптимизмом и неординарным подходом к жизни расцветивают ее повседневные краски и полутона, заставляя увидеть в себе многогранную личность.

Кстати, я хотела бы предостеречь, что люди с красивой, броской внешностью в большинстве своем эгоцентристы и не очень интересные собеседники. Заласканные с детства неумеренными восторгами окружающих, они быстро приходят к выводу, что заслуживают особого к себе отношения, и совместная повседневная жизнь с ними достается нелегкими усилиями.

В области зрительных ощущений возбуждающе действует не только внешний вид партнера, но и другие особенности его личности. Однако существуют различия между реакциями мужчины и женщины на зрительные раздражители. Мужчин возбуждает вид спе-



цифических женских предметов: это могут быть бюстгалтеры, грусики, платочки, ночное белье, а также такие предметы женского туалета, как духи, пудреницы, губная помада, приборы для маникюра. Но наиболее сильно на них действуют, конечно, картины, скульптуры и фотографии, на которых показывается обнаженное женское тело. К этому следует добавить образы кинозвезд в фильмах и телевизионных постановках, звезд балета и эстрады и т. п. Часто интерес у мужчин вызывают какие-то отдельные женские качества: например, одних возбуждают женщины с «демоническим» характером, других — так называемые «секс-бомбы» или скромные голубоглазые «тихони» с конфетной внешностью, третьих — женщины агрессивного склада с обостренной чувственностью и т. д.

У женщин возбуждающие элементы в меньшей степени связаны с воображением и более дифференцированы. Часто в их основе лежат приобретенные рефлекторные реакции, ассоциирующиеся с определенными любовными воспоминаниями.

В отличие от мужчин женщины очень редко возбуждаются, рассматривая скабрзные фотографии или иллюстрированные журналы сомнительного содержания. В то же время они довольно интенсивно переживают сексуальные сцены на кино- и телевизионном экране, напоминающие им когда-то встречавшиеся в их жизни ситуации. Возбуждающее действие оказывает на них также любовная литература, причем в процессе чтения они охотно перевоплощаются в любимых героинь, глубоко переживая вместе с ними их сердечные драмы и хороводы страстей. Подмечено, что интерес у женщин вызывают и отдельные элементы мужской привлекательности, связанные с эротическими эпизодами из биографии партнера. Иногда они наделяют магической силой его черные или зеленые глаза, густые кудри или шелковистый «ежик», а временами — даже намечающуюся или уже отчетливо заметную плешь (ученые, как известно, доказали, что лысина у мужчины — это показатель высокой гормональной активно-

сти, за которой скрыты большие сексуальные возможности). Не менее привлекательны для отдельных женщин красивая гладкая кожа мужчины, тепло, исходящее от прикосновения мужской руки, табачный запах или специфический аромат мужского одеколона. Говоря об арсенале средств воздействия на женщин, нельзя не упомянуть о некоторых музыкальных произведениях или танцевальных ритмах, ассоциирующихся у них с образом любимого человека. Иногда такие ассоциации связаны и с определенным видом физических ласк.

Не секрет, что мужчины в определенном возрасте коллекционируют картинки, фотографии и рисунки порнографического содержания для эротических целей. Женщины, в отличие от них, «накапливают» сексуальные воспоминания о своих любовных переживаниях — нередко придуманных и обязательно распространяющихся в воображении на «героя» своих мечтаний.

Мода в отношении одежды, прически и даже образа жизни была и будет весомым средством для подчеркивания мужских или женских достоинств, а также элементом, вызывающим сексуальную заинтересованность. В Древнем Египте египтянки тщательно подкрашивали глаза, обнаженную грудь украшали драгоценностями, а их юбки, хотя и были длинными, шились из прозрачных, переливающихся многоцветьем красок, тканей. Мужчины в Египте ходили почти голые, с узкой набедренной повязкой и нательными украшениями. Любопытно, что для представителей обоих полов одним из самых важных элементов одежды были парики, пышные и богато украшенные, тогда как головы брились наголо.

В Древней Греции тоже ходили почти нагими. Их украшала кожа, выхоленная оливковым маслом и гимнастическими упражнениями на свежем воздухе, эластичность движений и физическая сила мускулистых тренированных тел. Греки носили туники — легкий отрезок материала, задрапированного так искусно, что подчеркивалась гармоничность телосложения.

В средние века костюм слу-

жил для того, чтобы замаскировать всякие телесные соблазны как у женщин, так и мужчин, которым предписывалось одеваться в тяжелые, с преобладанием прямых складок, одежды, под которыми с трудом угадывались очертания наиболее интересных выпуклостей тела. Старательно прятались руки, ноги, плечи и шея, а на голову набрасывали покрывало, но давай задуматься... не возбуждали ли все эти пуританские одеяния больше, чем нагота Древней Греции? Греки ее не стыдились, потому что она составляла естественный элемент их образа жизни.

В эпоху Ренессанса женщины приоткрыли плечи, шею и грудь. Во Франции, во время царствования Людовика XIV, черные мушки, прилепленные на шею, щеке или декольтированной груди, служили ориентиром, куда следует целовать. В то же время мужчины, вырядившиеся в разноцветные петушинные наряды, носили плотно обтягивающие панталоны, под которыми угадывались рельефно выступавшие «свидетельства» их мужского достоинства.

Женские платья во Франции периода Директории были очень простыми и скромными по покрою, но вместе с тем их шили из полупрозрачных тканей, которые создавали только иллюзию, что ими прикрывается нагота. А затем, с течением времени, в ход пошли корсеты, экспонирующие женскую грудь и осиную талию, тюрноры, подчеркивающие линию ягодиц, длинные и короткие юбочки, включая «мини», а также все более декольтированные платья. Потом родились женские брюки, то широкие, то узкие, которые, укорачиваясь, привели к появлению плотно обтягивающих фигуру комбинезонов с полностью открытыми ногами типа «хот-пентс», и если бы, видимо, не климат, то мы бы, несомненно, подобрались и к греческой наготы. И вот тогда нас ожидал бы очередной сюрприз: оказывается, нагота совершенно асексуальна и не дает простора для воображения, которое является мощнейшим мотором секса.

И в наши дни, как и в прошлые века, моду определяет неустанный калейдоскоп красок, форм и сопутствующих аксес-



судяров, постоянно пробуждающих взаимный интерес и влияющих на эмоционально-физическую сферу отношений противоположных полов. Как я уже подчеркивала, ни к чему не привываешь так быстро, как к красивой внешности, и привычка в совместной жизни сродни равнодушию. Изменения моды имеют еще одно ценное свойство, весьма существенное для женщины: укороченные или удлиненные юбки, мода на прямые или самые замысловатые по рисунку и покрою платья позволяют женщине выбрать для себя такую композицию, которая «прячет» некрасивые ноги, замаскировывает лишние килограммы веса, подчеркивает раскраской ткани цвет глаз, кожи и т. п. Одним словом, изменчивость моды позволяет женщине в течение какого-то времени блистать, демонстрируя наиболее выигрышные линии своей фигуры и элементы внешности, а также подчеркивать красивый цвет лица, шеи, рук и т. д.

До сих пор я говорила о визуальных эффектах, подчеркивающих женскую сексуальность, а как же обстоит дело с мужчинами? Существует, правда, точка зрения, что если мужчина чуть-чуть симпатичнее черта, то он уже красавец, но, во-первых, — я всегда представляла себе черта в образе красивого и страстного мужчины, потому что иначе как же он смог бы обольстить столько женщин?.. А во-вторых, — наши сегодняшние мужчины не хотят быть похожими на нищенски экипированного «героя» наших сказок с облезлым хвостом. Смеем утверждать, что им больше импонирует такой черт, каким его рисует мое воображение.

Современный мужчина не обязательно должен быть красавцем и даже симпатичным, но мы предъявляем к нему требование, чтобы он был «ухаживаемым» (в мужском, разумеется, понимании этого слова). В одной из песенок Семплинского, известного польского артиста эстрады и кабаре, есть такие слова: «Шелковистый ус блестел и о смысле жизни пел». Сейчас, когда у нас столько замечательных мужчин-бородачей с великолепными усами, не следует забывать, что за ними необходимо ухаживать, что

щеки в местах, отделяющих бороду от усов, должны быть тщательно выбриты (если этого требует форма бороды), а не покрыты зарослями трехдневной щетины, к которой не приходится признать, что хорошо подстриженные и ухоженные усы и борода оказывают воздействие на воображение женщины, но их надо носить, как говорится, с умом: они должны быть гармоничными составными частями всей внешности. И здесь мы подходим к сути проблемы — мужчина, который хочет порадовать воображение женщины, непременно должен иметь свой стиль.

К сожалению, многие мужчины, в особенности молодые, замороженные царящей модой, подражают, не считаясь с собственной внешностью и физическими данными, своим кумирам — модным актерам и певцам, походя на их неудачные копии. Нельзя без смеха наблюдать, как они мучаются, подделываясь под стереотип поведения своих любимцев.

Существует много разновидностей стилей, которые зависят от возраста, типа красоты и манеры поведения. Мужчина может, например, уметь и стильно преобразиться в этакое современное Робинзона Крузо: длинные волосы, борода, усы, кожаная куртка, джинсы, трикотажная рубашка и сумка-мешок на плече. Можно избрать спортивный стиль: гольфы, спортивная куртка, джинсы. Не возбраняется и строгий стиль: элегантный костюм, «бабочка» или галстук, цветной шейный платок и т. п. Мужчина может исповедовать также военный или охотничий стиль, или же следовать так называемому английскому стилю: темный, строгий покрой, костюм, традиционная шляпа и трость-зонт в руке. Существуют сотни модификаций стиля, недопустим лишь смешанный стиль или, другими словами, отсутствие всякого стиля.

Сексуальная магия наряда касается в значительной степени нашей верхней одежды, но главным ее инструментом является все же нижнее белье. Верхняя одежда подчеркивает физический и психический облик человека, тогда как белье создает его сексуальный «образ».

И сегодня, как и в прошлом, ничего в этом отношении не изменилось. Утонченные и изысканные мелочи дамского туалета, умело подобранные к общему типу красоты, по-прежнему высоко ценятся. Ошибка совершается женщина, которая причесывается, прихорашивается и кладет на лицо косметический грим перед тем, как выйти из дома, а затем, по возвращении, едва переступив порог собственной квартиры, надевает старое, потрёпанное платье, в котором «нельзя уже показаться на людях».

Эти замечания, кстати, относятся не только к женщинам. Я уже говорила, что сексуальная заинтересованность неотделима от постоянного сексуального воздействия на органы чувств. Вряд ли кто усомнится в том, что намазанное жирным кремом женское лицо или колючая, небритая борода мужа, бигуди и сетка на волосах, несвежее постельное, а часто и нательное белье не представляют приятного зрелища. Мужчина, щеголяющий дома в стоптанных шлепанцах и в длинных или в коротких кальсонах, представляет отталкивающее зрелище и наверняка не ассоциируется в женском воображении с образом страстного любовника.

Нижнее белье подчеркивает красоту женщины, когда она раздевается, а ее белье, в которое она облачается перед сном, оказывает такое же возбуждающее действие на партнера, как интимный полумрак, оттеняющий цвет кожи (желтый абажур, свечи и т. п.), разноцветные подушки, одеяла и другие мелочи, которые с течением времени превращаются в символы интимности и секса, в собственный мир условных рефлексов, создающих неповторимый климат любви.

Уединение вдвоем — самое подходящее время для женщины расчесать волосы, заняться косметическим гримом, разобрать очаровательные безделушки женского туалета, а для мужчины это удобный момент надеть красивую домашнюю рубашку или блузу, побриться и слегка смочить одеколоном подстриженную бороду или усы.

Перевод с польского  
Льва Волгина

Продолжение следует





## Свой стиль и своя тема

«Новаторство», «Синтез», «Аскетизм» и «Гротеск» — вот те образные темы, которые сейчас предлагают художники для создания ансамблей одежды. В целом для современной моды характерны крайности — сентиментальность и романтичность, с одной стороны, и лаконичность, спокойствие — с другой.

Тема «Новаторство» предполагает дизайнерский подход к созданию комплекта. Творческим источником служит сюрреалистическое и аналитическое искусство, конструктивизм и футуризм. Темы космоса и фантастики, динамика овала и спирали как бы ломают фигуру. Подходят самые неожиданные сочетания тканей — ситец с боньевой тканью, парча и клеенка. Ансамбли решаются творчески смело, даже рискованно. «Новаторство» — это эксперимент!

Образная тема «Синтез» отображает моду «улицы». Влияние сентиментализма и романтизма, городского костюма разных эпох делают образ «Синтеза» необычайно изысканным. Легкие многослойные комплекты из мягких ажурных или прозрачных тканей в сочетании со льном и бархатом ассоциируются с историческими персонажами.

Сборки и воланы, шнуrowки и бахрома, кисточки и цветы, широкополые шляпы из соломы, кружева и вышивка — вот приметы стиля «Синтез».

Необыкновенно женственный образ создают блузки «крестьянского» кроя, нижние юбки и юбки с подборами из легко драпирующихся тканей.

Образы темы «Аскетизм» резко противоположны предыдущему стилю и предназначены для интеллектуалов, отказавшихся от экстравагантности.

Обращение к духовным ценностям — вот принцип «Аскетизма». Искусство готики с гос-

подством вертикалей определяет пластику ансамблей.

Большие воротники и капюшоны, накидки и пелерины, рукава, расширенные книзу, обилие вертикальных складок и рельефов, покатые плечи — форма как бы вытягивает фигуру.

Ничего лишнего! Образ цельный и лаконичный. Дополнения в стиле раннего средневековья — сумки четких форм и обувь без каблука, на тонкой подошве.

Если же вы относитесь к моде с юмором, то ваша тема — «Гротеск». Мода — театр и карнавал, шутка и острота.

Костюм — палитра художников-авангардистов начала века. Отделка — аппликация и заплатки.

Принцип контраста — основа темы. Ансамбли «Гротеска» настолько неожиданны, что представить себе их в повседневной жизни трудно. Зато вечер и праздник — их время.

Не будем воспринимать пред-

ложения моды как догму. Каждая тема — это концентрация бесчисленного количества идей. И развивая их, быть может, вы придете к своему стилю не только в одежде, но и в жизни.

## Юбка «Аскетизм»

Плиссе нами еще воспринимаются как вчерашний день в моде, и тем временем такая юбка стала днем завтрашним. Правда, на смену жестким тканям, как бы «ломающимся», пришли мягкие шерстяные крепы. На юбку «плиссе» понадобится две длины ткани при ширине 1 м 40 см. Длина должна доходить до щиколотки, тогда только эта вещь будет остро модной.

Купленную ткань разрежьте на два полотна и соедините по долевой кромке. Шов разутюжьте. В таком виде крой отдайте в ателье, где заложат и запарят складки в плиссе. Вертикальные складки положат начало для создания ансамбля в стиле «Аскетизм» в вашем гардеробе.





Дорогие читатели! Среди ваших писем мне попадались такие, где критикуется моя манера подачи эскизов. Представляю, в какой ужас придут эти читатели, увидев мою графику в этом номере. Но, понимаете, я рисую не фасончики, а образ. Образ, каким себе его представляю, — острый, современный. Да, он не всегда красив, но мне кажется, не это главное. Думаю, идеи — тот ход, расшифровав который, читатель сможет создать свой образ — неповторимый, прекрасный.

Виктория Андреевна



ОФОРМЛЕНИЕ  
ВИКТОРИИ АНДРЕЕВНОЙ  
5 «Студенческий меридиан» № 2



Под редакцией

Анатолия Карпова

## Не расставляя фигур

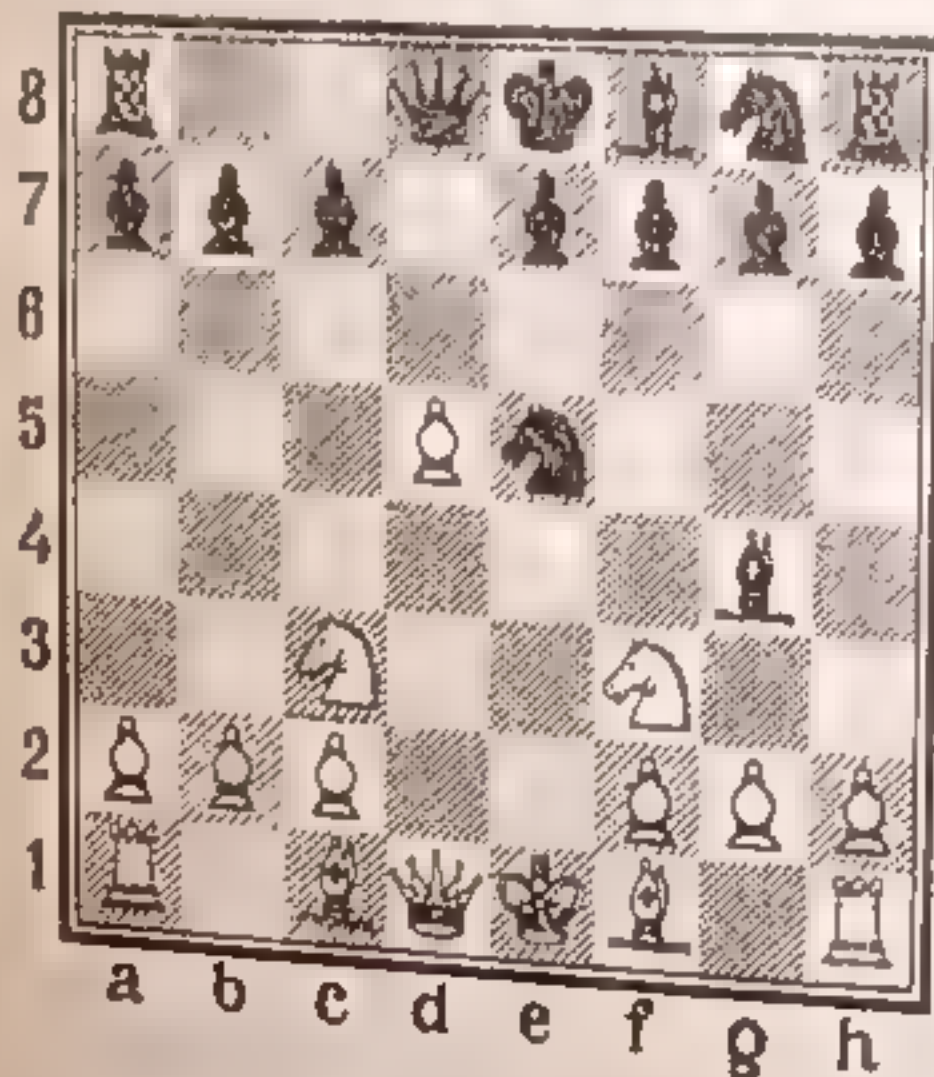
В самом конце этого месяца, 27 февраля, шахматная общественность отметит 125-летие со дня рождения выдающегося немецкого гроссмейстера и теоретика Якоба Мизеса (1865—1954). Предлагаем вам разобрать даже не миниатюру, а «микроминиатюру», выигранную им.

### МИЗЕС — ЭКВИСТ

Нюрнберг, 1895 г.

1. e4 d5. Уместно заметить, что первую монографию, посвященную этому старинному дебюту (он носит название «Скандинавская защита»), опубликовал в 1918 г. Я. Мизес.

2. ed Ф:d5 3. Кс3 Фd8 4. d4 Кс6 5. Кf3 Сg4 6. d5 Ке5?

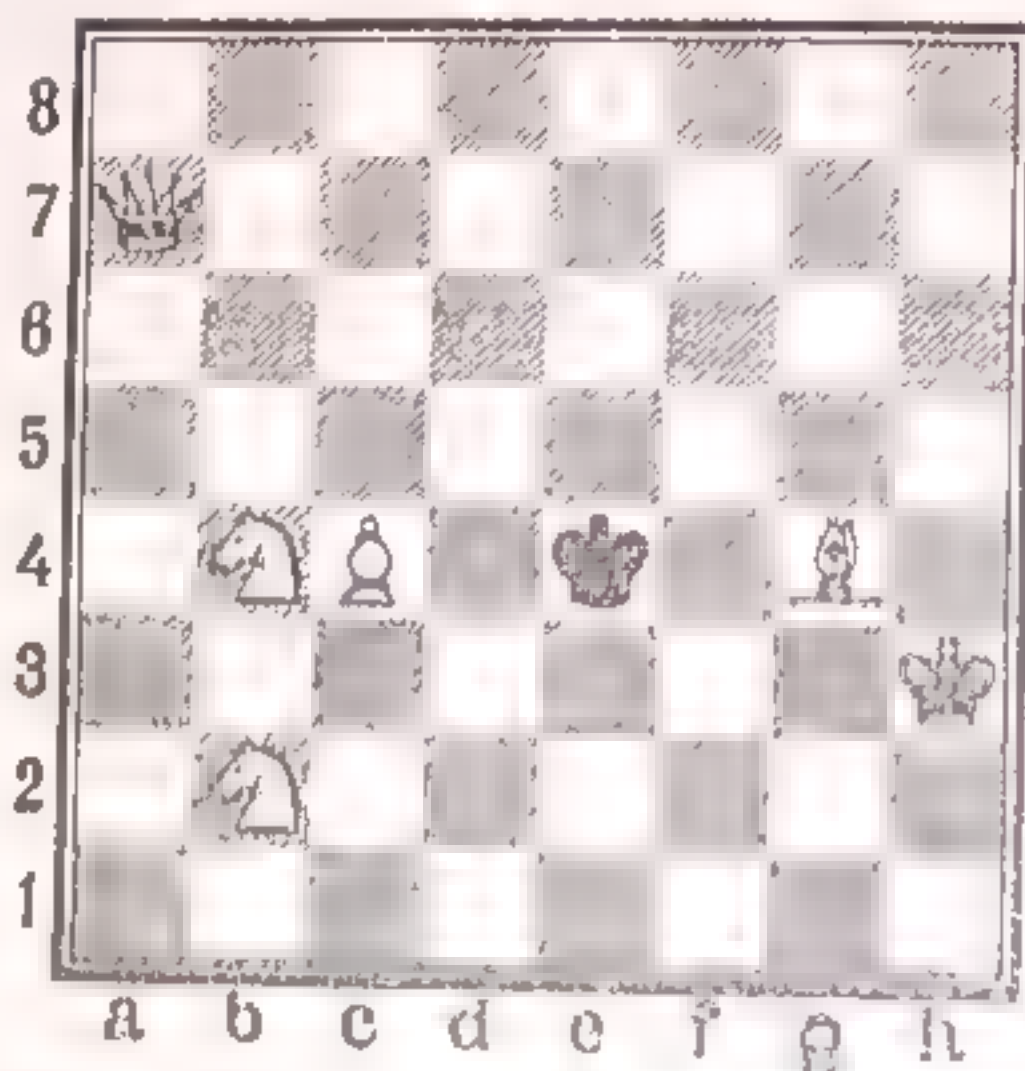


Выясняется, что последний ход черных — ошибка (нужно было 6 ...Кb8). Теперь же следует красивый удар: 7. К:e5! Черные сдались. Почему? Если 7 ...С:d1, то 8. Сb5+ с6 9. dc а6 10. с7+, и белые остаются с лишней фигурой.

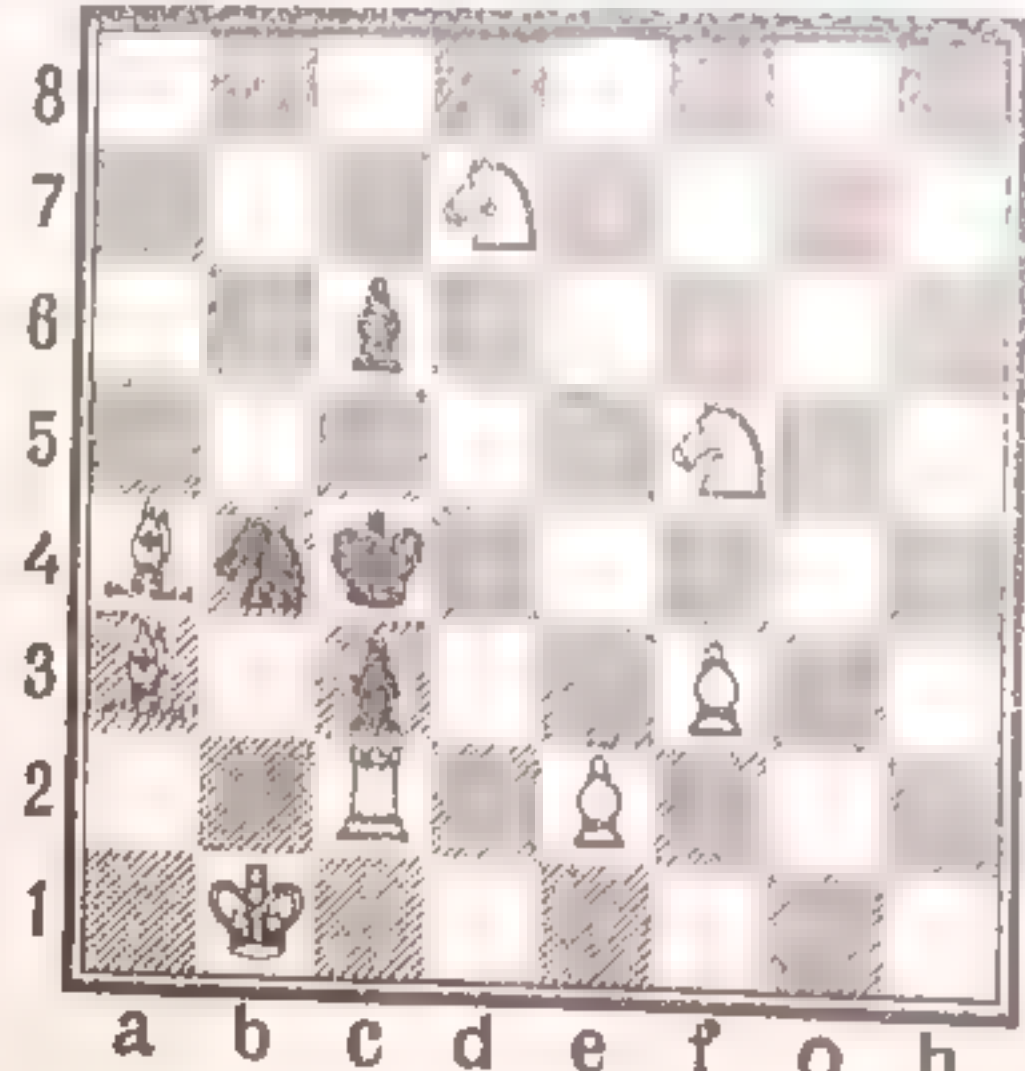
## КОНКУРС

### Тур второй

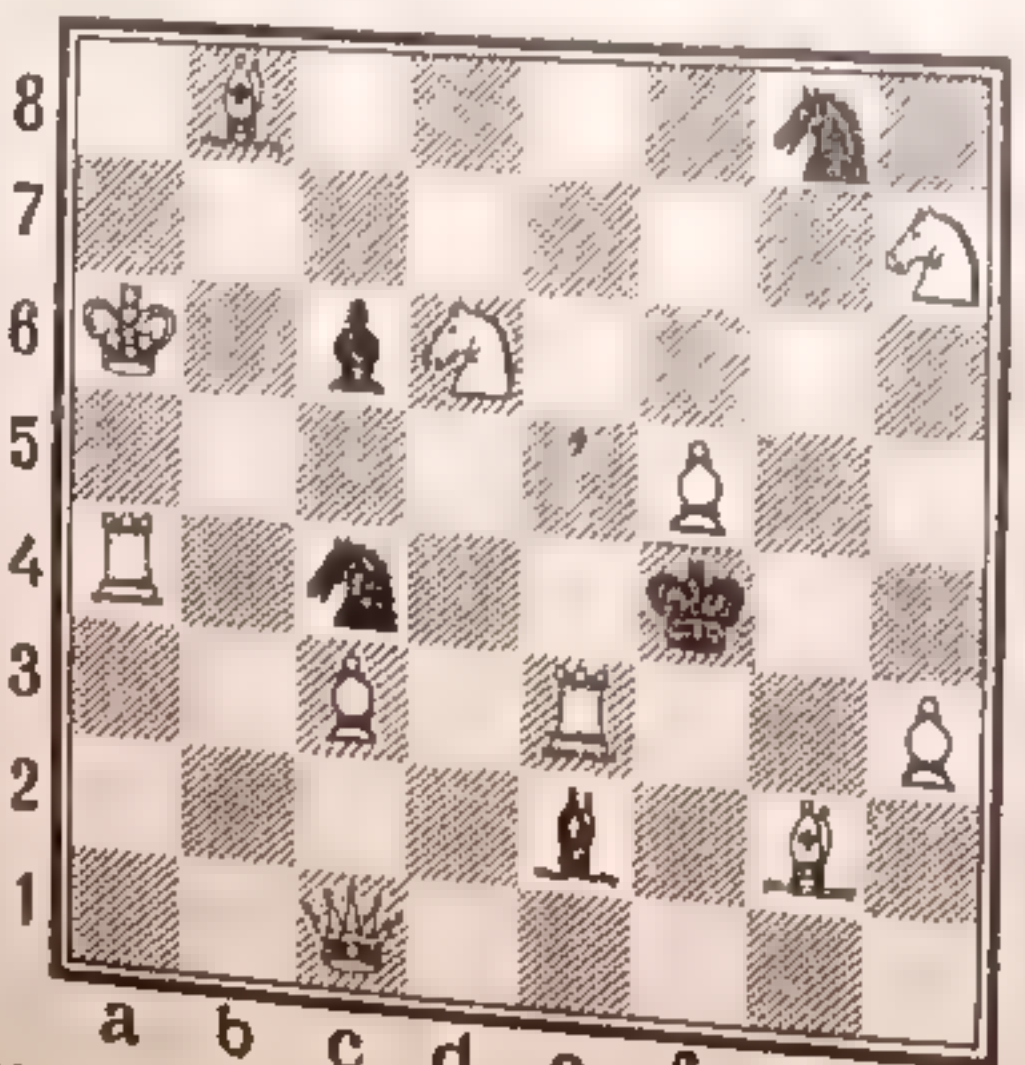
В феврале мы даем вам вдвое больше заданий, чем обычно, — шесть. Все же рассчитываем, что вы уместите все ответы на одной открытке, потому что указать следует только один ход — первый...



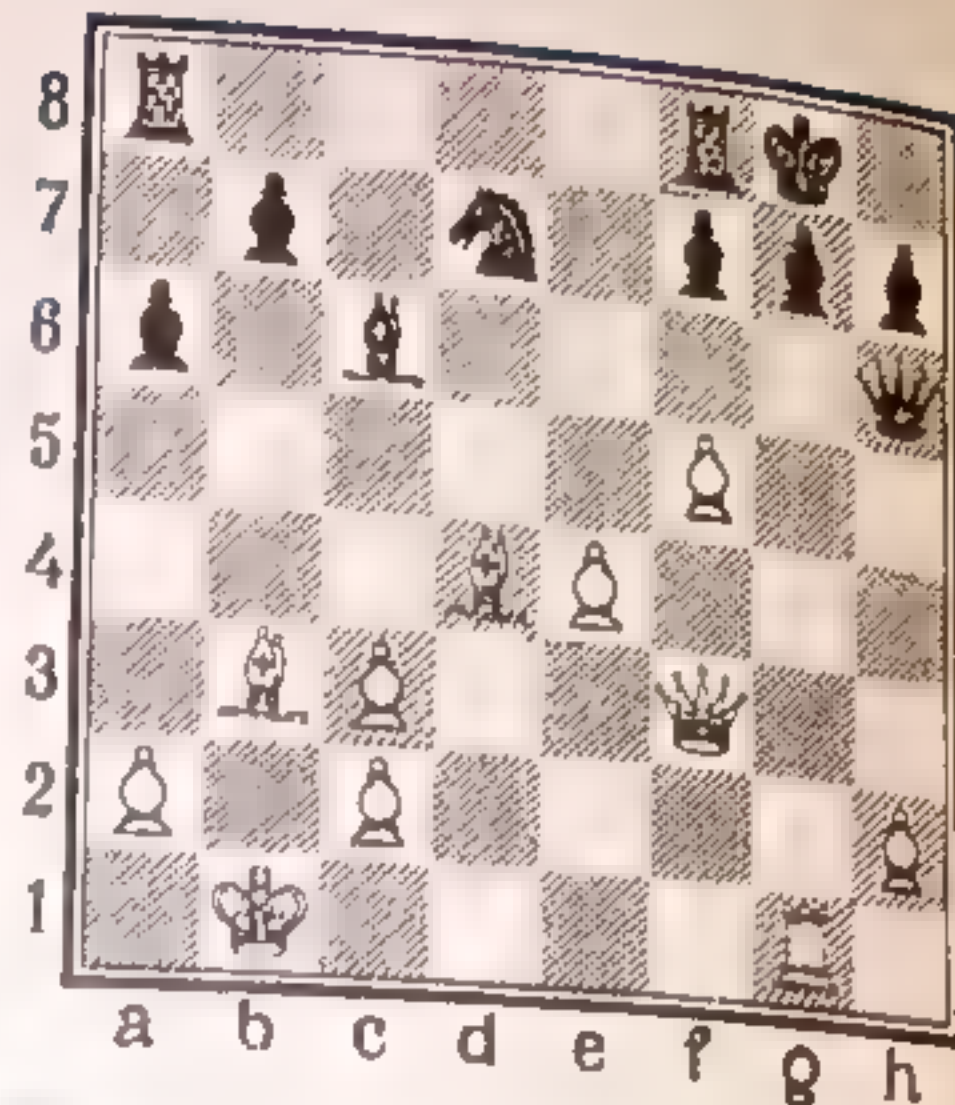
№ 3. Мат в 2 хода.



№ 4. Мат в 2 хода.



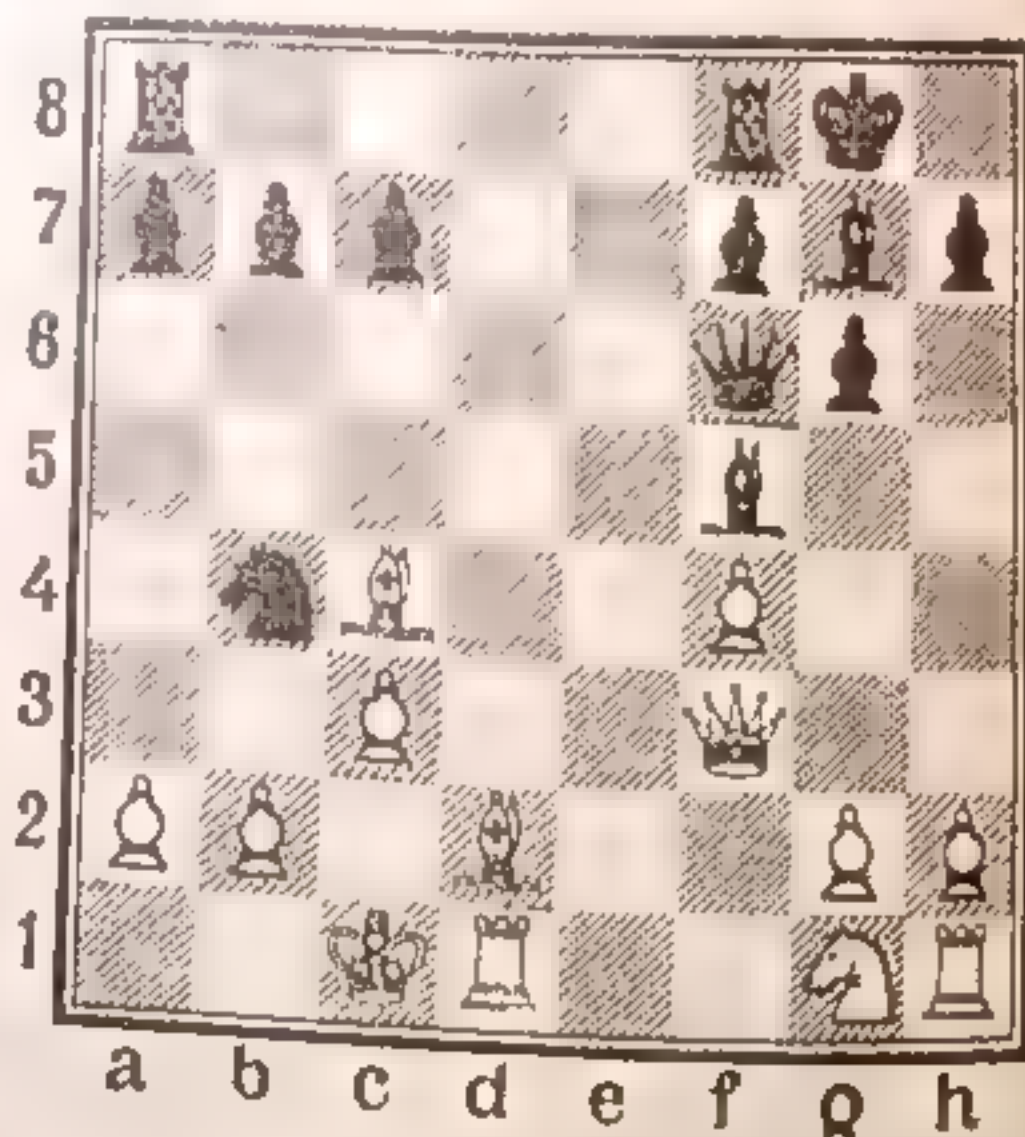
№ 5. Мат в 2 хода.



№ 6. Ход белых. Решающий тактический удар.



№ 7. Ход белых. Решающий тактический удар.

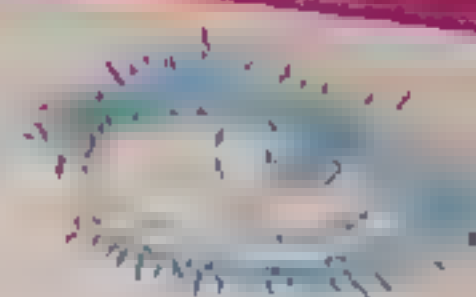


№ 8. Ход черных. Решающий тактический удар.

Итак, шесть «первых ходов». Решения отправьте не позднее 15 марта.

Желаем удачи!





## Калифорнийский эксперимент

Калифорния — особый штат. А если вспомнить, что экономическому потенциалу Калифорнии могут позавидовать некоторые великие державы, то становится понятным, почему даже в Соединенных Штатах, стране иммигрантов, штат этот превратился в подлинную Мекку для переселенцев со всех концов света. По официальным данным, здесь оседает примерно треть мирового потока мигрантов.

Естественно, что волны переселения — прежде всего из Азии и стран Центральной и Северной Америки — в значительной степени изменяют этническое лицо Калифорнии, которое становится все более смуглым. И если, по подсчетам всемирно известного эксперта Гудзонского института, в ближайшие десять лет в Соединенных Штатах лишь 15 процентов лиц, достигших трудоспособного возраста, будут составлять белые мужчины, родившиеся в Америке, то в Калифорнии к наступлению третьего тысячелетия американцы европейского происхождения превратятся, вероятно, в этническое меньшинство.

Такая постоянно изменяющаяся национальная мозаика поставила новые проблемы и перед калифорнийскими университетами, которые всегда стремились путем введения различного рода льгот к более или менее пропорциональному представительству в своих аудиториях «детей разных рас и народов». Смысл основных льгот, названных «статистическими», заключается в том, чтобы облегчить поступление в вузы для молодых выходцев из тех этнических слоев, которые имеют меньшее число университетских дипломов на расчетную тысячу душ.

Льготы эти не превращены в идеологические догмы и постоянно пересматриваются. Так, с 1984 года юноши и девушки азиатского происхождения не считаются более «недостаточно представительной категорией студентов» и должны теперь поступать в университеты на общих основаниях. Против отмены прежней привилегии никто, естественно, возражать не стал, поскольку, например, в известнейшем университете Беркли, что в пригороде Лос-Анджелеса, «азиаты» составляют уже более четверти от общего числа студентов, в то время как испано-американцы — 11 процентов, а негры и вовсе семь.

Кроме того, выяснилось, что в худшем положении по сравнению с представителями этнических меньшинств оказалась белая молодежь из малообеспеченных семей. В результате перед администрациями калифорнийских университетов встал вопрос о необходимости выделения новой льготной категории абитуриентов — выходцев из малоимущих слоев вне зависимости от их национальной или расовой принадлежности.

Весьма характерно, что все усилия калифорнийских попечителей юношества по поддержанию «этнического разнообразия» в стенах высших учебных заведений штата не противоречат поиску светлых голов. Половина первокурсников попадает в университеты благодаря прежде всего отличным успехам в средней школе.

Впрочем, гораздо больше стульев в Калифорнии сломали в пылу полемики вокруг новых университетских программ по истории и культуре Соединенных Штатов. И было из-за чего. Выводы доклада, подготовленного в Стэнфордском университете, были достаточно категоричными: «Отсутствие

взаимопонимания, характерное для контактов между студентами различной этнической принадлежности, объясняется в первую очередь взаимным непониманием культур и традиций».

Самое ценное, что этот вывод не остается благим намерением, ведущим штат в ад этнической напряженности в среде средних классов. С начала прошлого года прежний учебный курс по западной цивилизации подвергся суровой, но конструктивной переработке, для чего, естественно, не потребовалось специальных циркуляров и указаний министерств и ведомств. В США слишком ценят время. Ныне первокурсники Стэнфорда, слушатели лекций по «Культуре, идеям и моральным ценностям», вместо работ пятнадцати классических авторов, прежде обязательных, изучают только Библию, а также сочинения Платона, святого Августина, Макиавелли, Руссо и Маркса. Зато поредевший был список настоятельно рекомендованных к внимательному усвоению работ пополнился именами ученых, представляющих национальные и этнические меньшинства. Что же касается наследий Дарвина, Фрейда, Аристотеля, то их изучение теперь факультативно.

В университете Беркли решили, вероятно, не отставать от своих коллег и «соштатников», и с 1991 года там также вводится углубленное изучение культур различных населяющих Калифорнию этносов. Студентам будет предоставлена возможность выбора для посещения трех из пяти семинаров по истории и культуре основных этнических групп: азиатской, негритянской, индейской, испано-американской и европейской.

Впрочем, сначала даже подоб-



ное коренное расширение преподавания культур национальных меньшинств США показало многим студентам, представляющим цветное население явно недостаточным. Они потребовали исключения из программы «европейского курса», ссылаясь на сохранение общего «белой» культуры.

В результате почти год ушел на достижение учебного компромисса, который не ущемлял бы гуманитарные интересы ни одного из этнических студенческих сообществ.

Как и следовало ожидать, «калифорнийский эксперимент» вызвал бурные протесты преподавателей «чистоты англосаксонской культуры». В их рядах оказался и министр образования США республиканец М. Бенетт, расценивающий политику Стэнфордского университета как атаку против основ западной цивилизации. Но то ли в США университетские власти равнодушны к указаниям и замечаниям министра, то ли калифорнийский пример и впрямь оказался заразительным, только и знаменитый Колумбийский университет, что в Нью-Йорке, решил заменить близкий сердцу Бенетта предмет «Западная цивилизация», введенный сразу после окончания второй мировой войны, на курс «Основные культуры».

И дело, видимо, не в желании университетов в пожарном порядке отреагировать на данные очередной переписи населения, подтвердившей, кстати, что почти для каждого четвертого калифорнийца родной язык — испанский и что в Лос-Анджелесе испаноязычная община приближается к четырем миллионам. В США жива память о пожарах негритянских выступлений конца 60-х, из которых Америка вышла обогащенной осознанием губительности продолжения расовой сегрегации и необходимости скорейшей интеграции всех этнических групп страны.

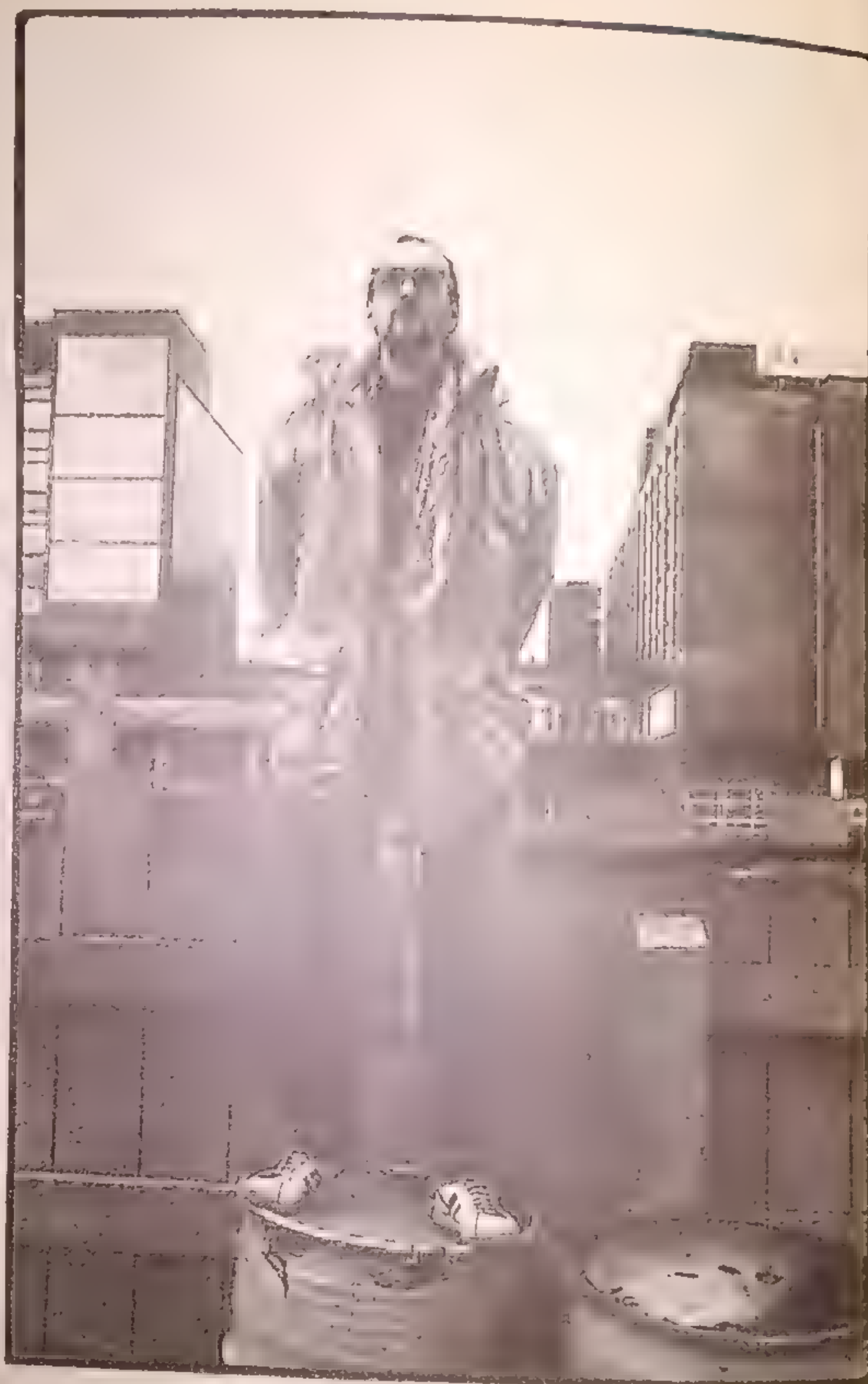
Впрочем, и по прошествии двадцати лет реформы калифорнийских университетов остается все-таки экспериментом.

Михаил Александров

## ИМЯ В ФОТОГРАФИИ

Рубрику ведет

Александр Слюсарев



Игорь Мухин приобрел известность в фотографических кругах своими снимками рок-молодежи. Сделанные в течение лет трех, они сталкивают нас с проблемами того бытия,

которое большинству известно мало, а потому вызывает естественный интерес.

С тех пор многие все еще ждут от Игоря продолжения снимков этой же серии, а их не будет. Уже есть другие



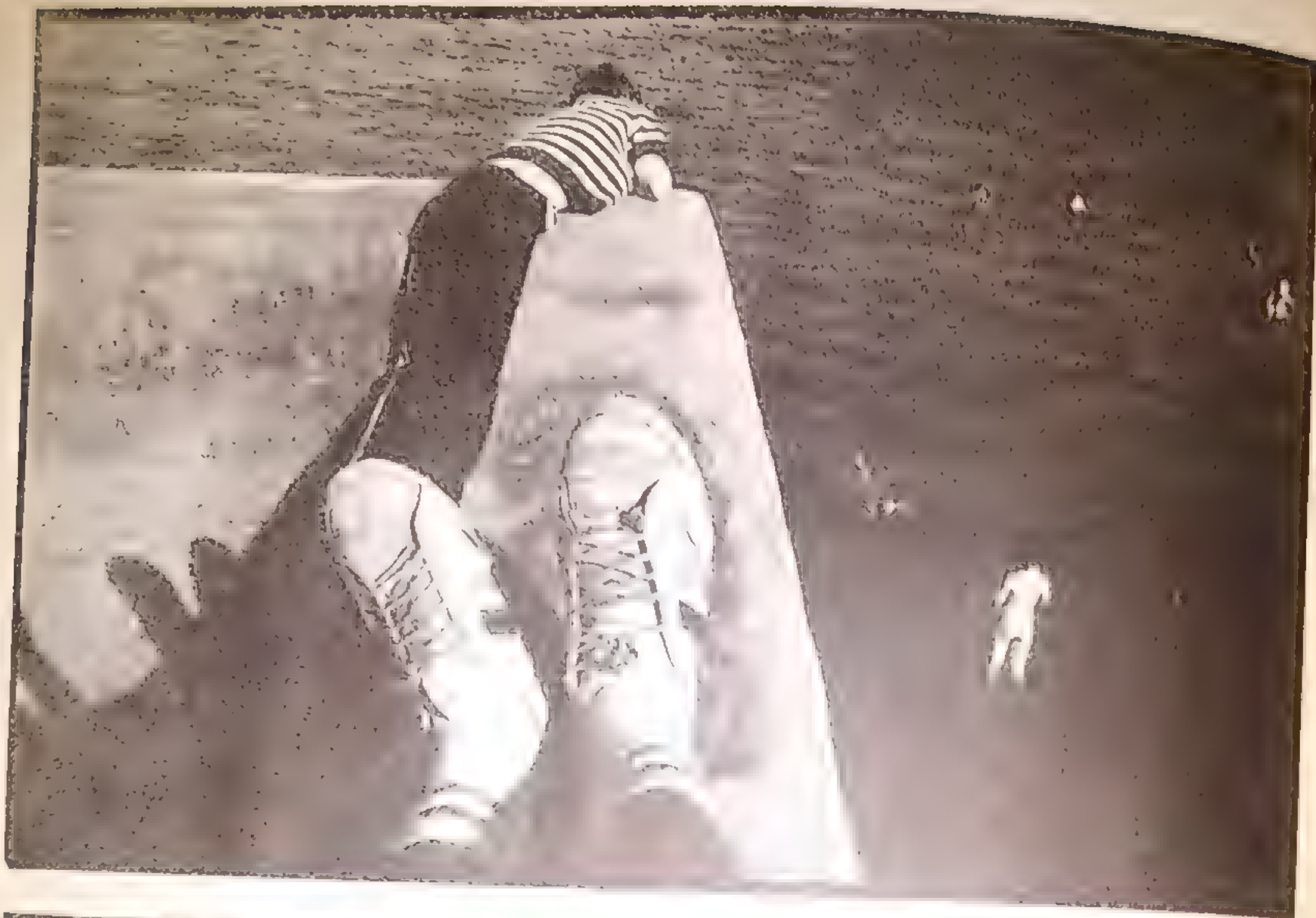


серии. Весьма любопытны  
«Фрагменты», точен  
«Лакокрасочный завод»,  
полна наблюдений подборка

«Париж — Лондон».  
В данной серии  
«Автопортрет»  
присутствие автора

в каждом из снимков  
позволяет, с одной стороны,  
преодолеть эффект  
«замочной скважины»,



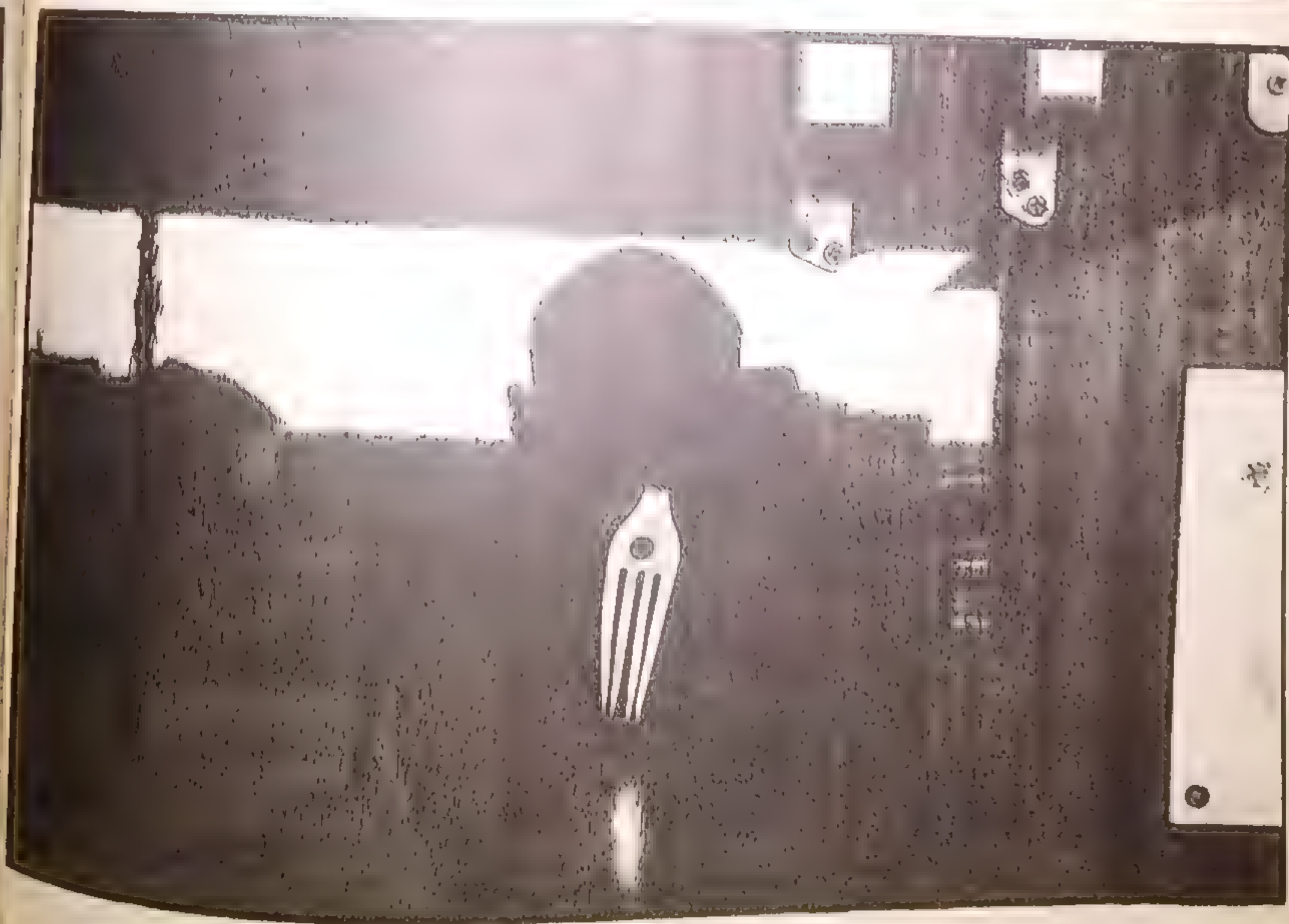


свойственный фотографии,  
а с другой, создать  
некоторое многомерное  
исследование пространства,

позволяющее нам  
по-новому взглянуть  
на обыденную жизнь.  
А в юности он был фанатом

«Спартака» и ездил  
с толпой «красно-белых» на  
матчи команды.







Дейл Карнеги



## Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей

Продолжение. Начало в № 2—7, 10, 12 за 1989 год.

### Глава 5. Как заинтересовать людей

Те, кому пришлось посетить Теодора Рузвельта в Ойстер Бэй, были изумлены широким кругом и разнообразием его познаний. «Был ли это ковбой или укротитель мустангов, общественный деятель из Нью-Йорка или дипломат, — писал Габриэль Брэдфорд, — Рузвельт всегда знал, о чем говорить с каждым из них. Каким образом ему удавалось это? Очень просто. Накануне того дня, когда Рузвельт ожидал визитера, он усаживался поздно вечером за чтение литературы по тому вопросу, который, по его мнению, должен был особенно заинтересовать гостя.

Ибо Рузвельт знал, как знают это все подлинные руководители, что прямой путь к сердцу человека — это разговор с ним о предметах, наиболее близких его сердцу.

Добрейший Уильям Лайон Фелпс, экстраординарный профессор литературы Йельского университета, рано усвоил этот урок в своей жизни.

«Когда мне было восемь лет, я проводил уик-энд у своей тетушки Либби Линслей в ее доме в Стрэтфорде на Хаусэтоник, — пишет Уильям Л. Фелпс в своем эссе «Человеческая натура». — Однажды вечером ее навещал господин средних лет. После состязания в любезностях с моей тетей он обратил внимание на меня. Случилось, что я тогда был страстно увлечен лодками, и наш гость направил разговор на эту столь увлекательную для меня тему. После его ухода я восторженно говорил о нем тете. Какой замечательный человек! И как здорово он интересуется лодками! Но тетушка

сообщила мне, что он юрист из Нью-Йорка и никогда не имел дела с лодками, и не проявлял ни малейшего к ним интереса. «Но почему же тогда он все время говорил о лодках?!»

«Потому что он — джентльмен. Он увидел, что ты увлечен лодками, и завел с тобой разговор на эту тему, зная, что это будет тебе интересно и приятно. Он старался понравиться тебе».

«Я никогда не забывал этих слов моей тетки», — заключает У. Л. Фелпс.

Находит ли эта ценнейшая техника человеческих контактов применение в бизнесе? Давайте посмотрим. Возьмем пример Генри Дж. Дювернуа. «Дювернуа и сыновья» — одна из нью-йоркских хлебопекарен высшего класса.

М-р Дювернуа добивался получения заказа на поставку хлеба в один из нью-йоркских отелей. В течение четырех лет каждую неделю он наносил визит директору отеля. Он старался бывать на тех общественных приемах, где присутствовал директор. Он даже снял комнаты в этом отеле и жил там в надежде устроить свои дела. Но все было бесполезно.

«После курса изучения человеческих отношений, — рассказывал м-р Дювернуа, — я понял, что надо изменить тактику. Решил выяснить, что интересует этого человека, чем увлекается сильнее всего. Вскоре мне стало известно, что он принадлежит к обществу содержателей отелей, именуемому «Американское гостеприимство». Причем он не только принадлежал к этому обществу, но благодаря своему кипучему энтузиазму стал его президентом, а также и президентом международного общества владельцев отелей. Где бы ни происходили съезды этих обществ, он непременно присутствовал на них, даже если ему для этого надо было перелетать через горы и пересекать моря и пустыни.

Итак, когда я увидел его на следующий день, то завел с ним разговор о деятельности этого общества. Какой отклик это вызвало! Какой отклик! В течение получаса он рассказывал мне о своем обществе голосом, буквально трепещущим от восторга. Я имел возможность с очевидностью убедиться, что общество было его хобби, главной страстью его жизни. Прежде чем покинул его кабинет, он убедил меня вступить в члены его организации. Между тем о хлебе я не сказал в этот раз ни слова. Однако несколькими днями позже мне позвонил служащий его отеля и попросил прийти с образцами продукции и списком цен.

«Не знаю, что вы сделали со стариком, — сказал он, — но только он ни о ком, кроме вас, и слышать не хочет».

Вдумайтесь в это хорошенько! Четыре года я трубил этому человеку в уши о том, что хочу получить от него заказ, и еще протрубил бы столько же, если бы не потрудился узнать, чем он интересуется и о чем любит разговаривать».

Итак, если вы хотите располагать к себе людей, Правило 5-е гласит:

*Ведите разговор в кругу интересов вашего собеседника.*

### Глава 6. Как сразу расположить к себе человека

Я стоял в очереди, чтобы отправить заказное письмо, на почтамте, что расположен на углу тридцать третьей улицы и восьмой авеню в Нью-Йорке. И обратил внимание, что сидящему на регистрации клерку явно надоела работа — взвешивать конверты, продавать марки, давать сдачу, выписывать квитанции — одна и та же монотонная скучная работа из года в год. Я подумал про себя: «Надо постараться расположить к себе этого парня. Очевидно, для этого необходимо сказать что-нибудь приятное, только не о себе, а о нем». Итак, спросил я



себя, что же в нем есть тако-  
го, чем бы можно было искренне  
восхититься?

На подобные вопросы иногда  
весьма нелегко найти ответ,  
особенно не имея достаточного  
опыта. Но в данном случае  
это не представляло труда, так  
как сразу увидел нечто, вызы-  
вающее у меня чувство безгра-  
ничного восторга.

Как бы хотел иметь такие  
прекрасные волосы, как у вас! —  
с чувством произнес я, когда  
он взвешивал мой конверт.

Чуть вздрогнув, он взглянул  
на меня, его лицо осветилось  
улыбкой. «Да что вы, — сказал  
он скромно, — они уже не так  
хороши, как раньше». Я заверил  
его, что хотя, быть может,  
они и утратили частицу своего  
былого великолепия, тем не  
менее они все еще прекрасны.  
Он был чрезвычайно польщен.  
Мы еще немного побеседовали,  
и последнее, что он мне сказал,  
было: «Мои волосы многим  
нравятся».

Держу пари, что парень в  
этот день шел на ленч, ступая  
по земле, как по воздуху. Держу  
пари, что, придя домой вечером,  
он рассказал об этом жене. Держу  
пари, что он поглядел на  
себя в зеркало и сказал: «А у  
меня действительно красивая  
шевелюра».

Однажды я рассказал эту  
историю в обществе, и один  
из присутствовавших спросил  
меня: «А что вам от него было  
нужно?»

Что мне от него было нужно!!!  
Что я старался от него полу-  
чить!!!

Если мы столь неизменно эго-  
истичны, что способны излучать  
доброту и признательность  
лишь в том случае, чтобы изв-  
лечь для себя какую-нибудь вы-  
году, если наши души подоб-  
ны сморщенным прокисшим  
яблокам, нас неминуемо ожида-  
ет банкротство, вполне нами  
заслуженное.

О да, мне действительно хо-  
телось получить кое-что от это-  
го парня. Но это было нечто  
бесценное, и я получил его,  
получил ощущение, что дал ему  
то, за что он ничего не может  
дать мне взамен. Подобное чув-  
ство долго продолжает светить  
и петь в нашей памяти после  
того, как минует случай, поро-  
дивший его.

Существует один наиваж-  
нейший закон человеческого по-

ведения. Если повиноваться  
ему, мы никогда не попадем  
в неприятное положение, так  
как он обеспечит нам бесчис-  
ленное количество друзей и  
постоянное благополучие. Но  
стоит его нарушить, и мы немед-  
ленно попадаем в бесконечные  
неприятности. Этот закон гла-  
сит: всегда поступай так, чтобы  
у другого создавалось ощущение  
своей значительности.

Философы размышляли о  
законах человеческих взаимоотно-  
шений в течение тысячеле-  
тий, и из всех этих спекуляций  
выведено только одно важное  
правило. Оно не ново. Оно  
старо, как история.

Иисус суммировал его в еди-  
ной мысли — вероятно, важ-  
нейшей в мире:

«Поступайте с людьми так,  
как вы хотели бы, чтобы они  
поступали с вами».

Вы хотите получить одобре-  
ние у тех, с кем вы всту-  
паете в контакт? Вы хотите,  
чтобы вас оценили по-настоя-  
щему? Вы хотите быть зна-  
чительным человеком в вашем  
маленьком мире? Вы не хотите  
слушать дешую, лживую  
лесть, но жаждете искреннего  
признания? Вы хотите, чтобы  
ваши друзья и сотрудники, по-  
добно Чарльзу Швэбу, были  
«искренни в своем одобрении  
и щедры в своих похвалах».  
Мы все хотим этого.

Итак, будем же повиноваться  
Золотому правилу и давать лю-  
дям то, что мы хотели бы полу-  
чить для себя.

Как? Когда? Где? Ответ  
один: всегда и везде.

Например, я спросил у слу-  
жащего информации в радио-  
центре номер кабинета Генри  
Саувэна. Одетый в щеголева-  
тую униформу клерк гордился,  
по-видимому, своей манерой  
давать справки. Четко и ясно  
он произнес: «Генри Саувэн  
(пауза), 18-й этаж (пауза),  
комната 1816».

Я направился было к лифту,  
но затем вернулся и сказал:  
«Хочу поздравить вас с вели-  
колепным стилем, в котором вы  
ответили на мой вопрос. Он  
ясен и точен, и делаете вы это  
просто артистически. Такое  
не часто встретишь».

Просияв от удовольствия, он  
объяснил мне, почему он делал  
паузы и почему произнес каж-  
дую из фраз именно так, а не  
иначе. Несколько моих слов

заставили его выше поднять го-  
лову, а я, поднимаясь на во-  
семнадцатый этаж, чувствовал,  
что в этот полдень добавил  
маленькую крупицу в общую  
сумму человеческой радости...

Если, например, официантка  
принесет нам картофельное пю-  
ре вместо заказанного карто-  
феля, жаренного по-француз-  
ски, давайте скажем: «Прости-  
те за беспокойство, но я пред-  
почитаю жаренный по-француз-  
ски». Она ответит: «Что вы, ни-  
какого беспокойства». И будет  
рада сделать это для нас, пото-  
му что мы проявили к ней ува-  
жение.

Коротенькие фразы, такие,  
как: «Простите за беспокойст-  
во», «Не будете ли вы так доб-  
ры...», «Не угодно ли вам...»,  
«Будьте добры», «Благодарю  
вас» — эти маленькие любез-  
ности, подобно маслу, смазыва-  
ют шестеренки монотонно рабо-  
тающего механизма ежедневной  
жизни и, кроме всего прочего,  
являются признаком хорошего  
воспитания...

Джордж Истмен, прославив-  
ший фирму «Кодак», изобрел  
прозрачную пленку, которая  
сделала возможным движение  
кадров, и сколотил на этом  
сто миллионов долларов, став  
одним из самых знаменитых  
промышленников на земном  
шаре. Однако, несмотря на все  
эти колоссальные успехи, он  
также желал быть признанным  
и оцененным, как и мы с вами.

Например, много лет назад  
Истмен предпринял строитель-  
ство музыкальной школы в Ро-  
честере, а также Килбаурн-хол-  
ла, театра, который он выстроил  
в память о своей матери.  
Джеймс Адамсон, президент  
нью-йоркской мебельной фир-  
мы «Сьюперьер ситинг компа-  
ни», хотел получить заказ на  
поставку стульев и кресел для  
меблировки этих зданий. По-  
звонив архитектору, который  
вел строительство, м-р Адамсон  
попросил его устроить встречу с  
мистером Истменом в Роче-  
стере.

Когда Адамсон прибыл в Ро-  
честер, архитектор сказал  
ему: «Я знаю, что вы хотите  
получить этот заказ, но абсо-  
лютно точно могу сказать вам,  
что у вас не будет ни малей-  
ших шансов на успех, если  
вы отнимете у м-ра Истмена бо-  
лее пяти минут времени. Он  
очень занят и крайне педанти-



чен. Поэтому излагайте свое дело побыстрее и уходите».

Адамсон приготовился действовать соответственно этому указанию. Когда его ввели в кабинет, он увидел мистера Истмена, склоненного над грудой бумаг. По прошествии нескольких минут м-р Истмен поднял голову, снял очки и поднялся из-за стола, приветствуя их: «Доброе утро, джентльмены! Чем могу быть полезен?»

Архитектор представил м-ра Адамсона, изложив в двух словах цель его визита, и тогда м-р Адамсон сказал:

«Пока вы были заняты бумагами, м-р Истмен, я рассматривал ваш кабинет. Вы знаете, моя специальность — внутренняя отделка деревянными покрытиями. Я немало видел интерьеров за свою жизнь, но такого красивого кабинета я не видел никогда».

«Вы напомнили мне то, о чем я почти забыл, — ответил м-р Истмен. — Вы находите, что это красиво? Мне тоже очень нравился этот кабинет в первое время, но теперь за пропастью дел разных, которыми забита голова, я перестал его замечать. Иногда не вижу его вообще неделями».

Адамсон подошел к стене и провел рукой по панели: «Это — английский дуб, не правда ли? Он немного отличается текстурой от итальянского».

«Да, — ответил Истмен, — это импортный английский дуб. Его выбрал для меня мой друг, большой специалист по ценным породам дерева». Потом Истмен стал показывать ему кабинет, обращая внимание на пропорции, оттенки цветов, ручную резьбу по дереву и другие эффектные детали, выполненные по его указаниям.

Закончив осмотр кабинета, приведшего Адамсона в совершенный восторг, они остановились у окна, и Истмен с присущей ему скромной и мягкой манерой речи стал рассказывать о видневшихся вдали зданиях, которые были им выстроены и переданы в дар городу с единственной целью — помочь страждущему человечеству. Это были Рочестерский университет, Общегородская больница, Гомеопатическая больница, Детская больница и Дом общества друзей. М-р Адам-

сон горячо поздравил его с благородным идеализмом, руководствуясь которым м-р Истмен использовал свое громадное состояние для облегчения человеческих страданий. Потом Джордж Истмен отпер стеклянную витрину и достал оттуда свое первое детище — фотокамеру, изобретенную одним англичанином и купленную у него Истменом...

Джеймса Адамсона ввели в кабинет Истмена в десять пятнадцать и предупредили, чтобы он не задерживался более пяти минут, но прошел час, прошло два часа, а они все еще продолжали беседовать.

Наконец Джордж Истмен обратился к Адамсону и сказал: «Недавно я был в Японии, купил там несколько стульев и поставил их дома на солнечной веранде. Но со временем от действия солнечных лучей краска на стульях начала облезать. Обнаружив это, на следующий день отправился в город, купил краску и сам покрасил стулья. Хотите посмотреть, как я справился с этой работой? Отлично. Пойдемте на ленч ко мне, и я вам покажу».

После ленча мистер Истмен показал Адамсону купленные им в Японии стулья. Красная цена им была полтора доллара за штуку, но Джордж Истмен, сколотивший состояние в сто миллионов долларов, гордился ими, потому что сам покрасил их.

Стоимость заказа на стулья достигала 90 тысяч долларов. Как вы полагаете, кто получил заказ — м-р Адамсон или его конкуренты?

С той поры и до самой смерти м-ра Истмена их связывала с м-ром Адамсоном большая дружба.

Где же нам с вами следует испытать силу волшебного камня признания прежде всего? А почему бы не начать прямо у себя дома? Не знаю другого такого места, где бы в этом было более нужды и где бы этим более всего пренебрегали. Должна же ваша жена обладать какими-то привлекательными качествами. Во всяком случае, когда-то вы видели их в ней, иначе бы на ней просто не женились. А не скажете ли, как давно вы в последний раз выражали ей свое восхищение? Как давно? Как давно!

Несколько лет назад я ловил рыбу в штаб-квартире племени Мирамичи в Нью-Брансвике. Я находился в полном одиночестве в глубине канадских лесов. Единственное, чем я располагал для чтения, был экземпляр местной газеты. Я прочитал все, что в ней было, включая рекламу, объявления и статью Дороти Дикс. Эта статья так понравилась мне, что я вырезал ее и сохранил. Она писала, что устала слушать бесконечные лекции для невест. Она утверждала, что и женихам со своей стороны не мешает выслушать и усвоить некоторые вещи. И она давала им маленький, но мудрый совет:

Никогда не женитесь, прежде чем не поцелуете Камень Лести. Хвалить или не хвалить женщину до женитьбы — это дело вашего желания. Но хвалить ее после женитьбы — это уже необходимость и даже, если хотите, вопрос личного благополучия. Супружеский кров не место для прямолинейности. Это — поле для дипломатии.

Если вы желаете ежедневно иметь роскошный стол, никогда не шпыняйте вашу жену за недостатки в ведении домашнего хозяйства и не делайте обидных для нее сравнений между ней и вашей матерью. Наоборот, расхваливайте всегда ее вкус и умение создавать домашний уют, открыто поздравляйте себя с тем, что женились на единственной из женщин, соединившей в себе достоинства Венеры, Минервы и Мэри Энн. Не проявляйте своего недовольства даже тогда, когда хлеб подгорел, а бифштекс напоминает подошву. Просто заметьте, что пища сегодня приготовлена не так изумительно вкусно, как всегда, и она будет готова сама изжариться на кухонной плите, чтобы только соответствовать вашему идеальному представлению о ней.

Не вносите эти перемены в вашу семейную жизнь слишком внезапно — это возбудит в ней подозрение. Но сегодня или завтра, возвращаясь домой, купите ей цветы или коробку конфет. Не говорите себе: «Да-да, надо будет это сделать». Сделайте это. И принесите ей вместе с цветами свою ласковую улыбку и несколько теплых слов...





Начало на стр. 76

«Я никогда не встречала такой терпеливой, настойчивой, трудолюбивой девушки, — рассказывала о Норме Эммелин Снивли. — Она была очень уверена в себе. Уверена до такой степени, что без страха оставила завод ради нашей нестабильной профессии. У нее не было тогда ничего, кроме красоты, таланта и этой уверенности. Норма выделяла такое, что было не под силу никакой другой. Часами она изучала каждую свою фотографию, а потом устраивала фотографиям настоящий допрос: «Почему эта фотография не получилась лучше?» или «Что я сделала здесь неправильно?» Фотографы отвечали ей, и Норма Джин никогда больше не повторяла своей ошибки. Остальные девушки подходили ко мне и спрашивали: что им нужно делать, чтобы выглядеть так же, как

она?! И знаете, что я им отвечала? Я говорила, что не могу научить их и половине того, что может Норма! Никогда больше не будет модели, хоть отдаленно напоминающей ее...»

### Первая любовь

Андре де Дьенс был фотографом и романтиком. Эмигрант из Европы, он приехал в Штаты для того, чтобы найти свою мечту — очаровательную блондинку на фоне пейзажей из фильмов-вестернов. Но Америка оказалась такой же прозаической, как Европа, а сказки продолжали появляться только на киноэкране. И молодой фотограф начал разочаровываться в жизни.

И разочаровался бы совсем, если б однажды случайно не набрал телефонный номер агентства Эммелин Снивли...

Продолжение следует

## НУ И НУ

«Хочу заметить, что Ринго уже дедушка...»

«У Майкла Джексона крошится нос», — сообщают из Ростова-на-Дону. «Дитер Болен сидит в тюрьме, он развелся с женой», — пишут из Ленинграда. Да, я сегодня опять дежурный по отделу писем. Что-то новенького принесет нам сегодня читательский телеграф?

«Вы, видимо, и не подозреваете, что слова к песне Сандры «Мария Магдалена» написал я», — уверяет Рустам из города Куляб. «У Ричи Блэкмора мать турчанка, поэтому он использует в своих композициях восточные темы», — пишут из Махачкалы. А вот... В семье Маккартни, кажется, пополнение. «Скоро у меня родится сын, а его отец — Пол Маккартни. Назову я его — Петр, в честь отца», — сообщает нам Вика из Кустаная. Ну и ну?!

«Юра Шатунов будет жить в Сочи из-за болезни», — пишет корреспондент из Магадана. «Группа «Ласковый май» устроила драку в самолете и вовлекла в нее двух пассажиров», — сообщают из Кушки. «Юра и «Ласковый май» — это «звезда», которая все быстрее приближается к Земле», — считает Марина из Вышнего Волочка.

«Кино» и «Наутилус Помпилиус» — сейчас самые популярные группы в Союзе», — констатирует Арон из Краснодара. Следующее сообщение из Донецка. Оказывается, что «... в Юрочку Шатунова влюблены девочки всего нашего города».

«Когда-нибудь я расскажу своим внукам и напишу воспоминания о гастролях на севере дальнем, в Нарьян-Маре, группы «Кайф». Это впечатление на всю оставшуюся жизнь», — делится с нами своими творческими планами студентка Анжела.

А письма все идут и идут. Каждый день новые сенсации. Стоит ли продолжать, читатель???

Дежурил в отделе писем  
Дмитрий Должиков



## Хочу в Сорбонну

Редакция «Ст. М.» получает немало писем, авторы которых хотели бы «неформальным образом», минуя официальные квоты Государственного комитета СССР по народному образованию, поехать учиться за границу. С юношеским максимализмом наши корреспонденты обвиняют в нарушении международных пактов по правам человека командно-административную систему, которая якобы никогда не допустит появления советских «волевых» студентов на Западе. Чаще всего этот запрещенный бюрократами плод именуется Сорбонной, являющейся, судя по всему, для многих символом образования «там».

### Даем справку

Если в предстоящем сентябре вы собрались занять место под куполом прежней Сорбонны\*, то ваш поезд во Францию ушел, 15 января завершился первый этап регистрации претендентов на право стать студентом одного из французских университетов.

Но нет причин для отчаяния. Если вам «снова захочется учиться в Париже», то, дождавись первого декабря, стоит только постучаться в дверь культурного атташата французского посольства, и вам выдадут подборку анкет и справок, именную людьми со вкусом — досье. Собрав бумажки, пардон, составив досье, необходимо отправить его в посольство.

Теперь остается только сдать экзамен-тест на знание французского и набраться терпения, так как ваше досье вместе с листком теста будет до 15 апреля направлено в первый из трех указанных вами университетов. Предпочтительнее провинциальных. После этого ваше досье пускают по цепочке. Не сочтут вас достойным быть студентом Гренобльского университета — передадут документы в Марсельский, если, конечно, заранее не оговорено, что вам

вреден средиземноморский климат. Пока суть да дело, ваши бумаги могут и затеряться в пути. В этом случае необходимо послать письмо-уведомление, сохранив его копию.

Предположим, что вам все-таки не повезло и вы отвергнуты по всему списку. При условии, что ваша оценка за тест не ниже 10 баллов, остается еще одна возможность прямо апеллировать к французскому министерству просвещения с просьбой направить вас в любой университет, готовый приютить на своей скамье иностранца-неудачника.

Если же вам повезло и вы получили положительный ответ хотя бы одного из намеченных университетов, то до 31 августа подтвердите письмом неизменность своих планов, пройдите медицинскую комиссию, получите иностранный паспорт с визой «лонг сежур». И адью.

Впрочем, минутку: присядем на дорожку и послушаем еще об одной особенности «их образа и подобия жизни». Обучение во Франции бесплатное, но никто еще не жил «науками и свежей водой». А ведь пить, есть надо, за комнату в общежитии платить, да и издержки по вашему мучительному производству во французские студенты возместить придется. Так что, пока еще есть время, пересчитайте конвертируемую личность. Или найдите спонсоров...

Отдел международной жизни

«Мальчик Зима» возник передо мной тогда, в феврале 1984 года, в общем-то случайно. Я не искал встречи со Славой Бутусовым, хотя давно уже слышал об «арховской» группе «Наутилус», еще без приставки «Помпилиус». Просто группа стиля «кантри-мьюзик» Свердловского архитектурного института «Сакво-йж» и недавно обретший название «Нау...» репетировали в одном клубе САИ.

Я увидел смуглого, чуть флегматичного и немного смущающегося «арховца»-выпускника, совсем не похожего на эпатажных, энергичных, эмоциональных и насмешливых собратьев по альма-матер... В ту первую встречу я запомнил его как «человека в черном». В следующие случайные столкновения Слава предстал передо мной неизменно в черных тонах. Песню же «Мальчик Зима» на стихи Димы Умецкого, неизменного друга Славы и второго после него «отца» «Наутилуса», мне довелось услышать гораздо позже.

И все-таки уверен, что лучше всего о Славе Бутусове может рассказать сам «Мальчик Зима»: «Насколько мне известно, родился я в Сибири, в Красноярске, на Бугаче, куда мои родители, будучи комсомольцами-энтузиастами, уехали строить Красноярскую ГЭС. По моим представлениям Бугач — нечто вроде нынешнего люберского средоточия, рос я там до пятнадцати лет, после чего родители переехали в Свердловск, потом — в Сургут. Там, на Севере, я окончил школу. Поступил в Свердловский архитектурный институт и закончил его в 1984 году. Три года работал в проектной организации с ужасным названием «Уралгипротранс», проектировал интерьеры метрополитена. У Корбюзье есть формулировка, что архитектура — это застывшая музыка, поэтому нет ничего удивительного, что я от одного перешел к другому».

Андрей Лысьвенский

\* После студенческих выступлений 1968 года Сорбонна разделена на ряд самостоятельных университетов: Париж I, Париж II...



ФОТО СЕРГЕЯ КУЗНЕЦОВА

ПОСТЕР  
СМ

Вячеслав Бутусов





# РЕКЛАМА

«Ритм» готов на все

4/2

ФОТО ВЛАДИМИРА ПЧЕЛКИНА

Цена 30 коп. Индекс 70932



Молодежный центр «Ритм» ЦШ СО ЦК ВЛКСМ — многопрофильное хозрасчетное объединение. А значит, занимается распространением и внедрением научно-технических достижений, прежде всего электронно-вычислительной техники. Выполняет дизайнерские, проектные, монтажно-строительные работы. «Ритм» — это и видеоуслуги, и ритм современной

музыкальной жизни. «Ритм» — это и помощь в налаживании внешнеэкономических связей. Но, впрочем, всего не перечислить, что может «Ритм».

Адрес «Ритма»: 107078, Москва, ул. Садово-Спасская, 19/2. Телефоны: 262-13-11, 975-44-08. Расчетный счет № 608454 в 1 ОПЕРУ МГУ ЖСЕ.



ыкальной жизни. «Ритм» — это и  
ощь в налаживании  
неэкономических связей. Но,  
нем, всего не перечесть, что  
т «Ритм».

«Ритма»: 107078, Москва,  
дово-Спасская, 19/2. Телефоны:  
-11, 975-44-08. Расчетный счет  
3454 в I ОПЕРУ МГУ ЖСЕ.



# СТУДЕНЧЕСКИЙ МЕРИДИАН

ISSN 0321—3803 Июль, 1990 г.

СТМ

Ламбадамания  
или ламбадизация  
Рождение  
рок-н-ролла

Задание на лето  
Студенческие годы  
Александра  
Солженицына

КиВиН  
по-днепропетровски  
Легко ли быть  
политиком?

ГРАФИКА FREDDY'90

## Soviet & American Советские и Американские Friends ★ Друзья



A Directory of 10,000 Pen Pals Ages 7 to 17  
with Photographs, Addresses, and Self-Descriptions  
**UNITING THE WORLD THROUGH FRIENDSHIP**





## РЕПОРТАЖ

# КиВиН по-днепропетровски

Ольга Тернова

Те, у кого есть телевизор, уже успели «попробовать» блюдо «КиВиН по-днепропетровски». Оно было приготовлено Центральным телевидением в городе на Днепре из более чем 20 компонентов. Официально же

оно называлось «Первый Всесоюзный фестиваль команд КВН». То, что было в кадре, видели все, а то, что за ним, — увы, немногие. Мы решили исправить положение и пригласить вас на «кухню» фестиваля.

Захват города веселыми и находчивыми начался тоже весело и находчиво, точно по разработанному плану. В первую очередь были заняты вокзалы, аэропорт, телеграф, гостиницы, а потом — все концертные площадки.

Сразу же с первого дня фестиваля стали брать в плен юмора мирное население Днепропетровска, применялись также «пытки» посредством смеха, в которых участвовали более двадцати команд со всего Союза. Они заставляли своих зрителей в течение двух и более часов дико хохотать, корчить невероятные гримасы, подскакивать в креслах, плакать и неистово хлопать в ладоши, крича при этом «браво», «бис»...

Все  
зяться  
народ  
и бол  
зывать  
тем тр  
та ус  
рости  
легко  
пораж  
Днепр  
лежащ

О т  
«не в  
многие  
одна и  
репети  
где лу  
что ве  
го дум  
маршр  
ло гос  
манда  
ка!» И  
мутило  
А др  
продал  
ценам.  
Днепр  
стоя?

Дума  
валь и  
ся сосе  
по гост  
они пос  
ки бан





Все это не могло не отразиться на состоянии населения: народ стал меньше хмуриться и больше улыбаться, пересказывать друг другу в общественном транспорте шутки и анекдоты, услышанные на концертах, вести себя весело и непринужденно. Вирусом КВН были поражены не только жители Днепропетровска, но и близлежащих городов.

О том, что люди немного «не в себе», свидетельствовали многие эпизоды. Так, например, одна из команд, возвращаясь с репетиции, спросила водителя, где лучше выйти. Тот, узнав, что везет кавээнщиков, недолго думая, отклонился от своего маршрута и притормозил около гостиницы, объявив: «Команда КВН — ваша остановка!» И ни один пассажир не возмутился.

А другой команде на рынке продали яблоки и сало по госценам. И кто это сказал, что Днепропетровск — родина застоя?

Думаю, что запомнили фестиваль и гости города, оказавшиеся соседями участников команд по гостинице. Ну где бы еще они послушали мелодичные звуки банджо и саксофона в три

часа ночи, а в пять утра, не выдержав, вышли бы в холл и начали... подпевать под гитару знакомые и незнакомые песни?

И где бы еще дежурные по этажам так безропотно наблюдали бы за всем этим «безобразием»? Кстати, одна из них пожаловалась мне и доверительно, «как женщина женщине», сообщила, что давным давно уже вызвала бы милицию. На мой вопрос: «Что же мешает ей это сделать?» — вздохнула и ответила: «Администратор предупредил, чтобы с кавээнщиками не связывались, а то на весь Союз ославят». Ну что ж, браво прозорливым администраторам!

Надо сказать, что график работы всех команд был весьма напряженным, и без спартанской подготовки тут было просто не выжить. С утра репетиции, потом — концерты, съемки. Кстати, чтобы отснять минутный сюжет прибытия команд на фестиваль, потребовалось без малого шесть часов. Все это время команды пребывали в полной «боевой готовности», на ногах, изображая при этом «искреннюю радость встречи» с телекамерой.

От многих слышала, что от-

Пролетарии всех стран,  
соединяйтесь!

# СтМ

Студенческий меридиан

Ежемесячный  
общественно-политический  
и литературно-художественный  
журнал ЦК ВЛКСМ  
и Госкомитета СССР  
по народному образованию

Издается с мая 1924 года.  
1990, № 7, 2—80

Главный редактор  
Юрий Ростовцев

Редколлегия:  
Виктор Астафьев,  
Генрих Волков,  
Феликс Волков,  
Ирина Голованова,  
Владимир Грошев,  
Николай Егоров,  
Александр Жуганов,  
Егор Исаев,  
Анатолий Карпов,  
Ярослав Микуляк  
(заместитель главного  
редактора),  
Олег Михайлов,  
Ирина Репина  
(ответственный секретарь),  
Сергей Суятинов,  
Вячеслав Шостаковский,  
Михаил Ципанов

Главный художник  
Александр Архутик  
Художественный редактор  
Константин Кухтин  
Технический редактор  
Галина Белова

Наш адрес: 125015, Москва, Ново-  
дмитровская ул., д. 5а, «Сту-  
денческий меридиан».  
Рукописи не возвращаются. При  
перепечатке ссылка на «Студен-  
ческий меридиан» обязательна.  
Телефон для справок: 285-80-71.

Сдано в набор 17.04.90. Подп. в  
печ. 05.06.90. А02353. Формат  
70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная  
№ 2. Печать офсетная. Усл. печ.  
л. 6,5. Усл. кр.-отт. 27,28. Уч.-  
изд. л. 10,5. Тираж 1 150 000 экз.  
(1-й завод 500 000 экз.). Заказ  
2077. Цена 30 коп.

Ордена Трудового Красного Зна-  
мени издательско-полиграфиче-  
ское объединение ЦК ВЛКСМ  
«Молодая гвардия». Адрес:  
103030, Москва, Суцеская ул.,  
д. 21.

© «Студенческий меридиан»,  
1990 г.



дышают они по-настоящему только на концертах, которых в среднем на одну команду приходилось по два-три в день. Игры как таковой в чистом виде не было. Но ее компенсировали каверзные вопросы зрителей. Они устраивали иногда командам что-то типа разминки. Например, одесских джентльменов сначала спросили: как они понимают слово «гласность»? Подумав, те ответили: гласность — когда рот открывать можно, а положить в него нечего.

Часто слыша лозунг — «Пролетарии всех стран, соединяйтесь!», полюбопытствовались и на сей счет: где же назначена их встреча? Быстро мелькали секунды, отпущенные на размышление. Наконец ответ джентльменами был найден: это знает только призрак, который бродит по Европе. Затем от вопросов политических перешли к бытовым проблемам, таким, например, как мыло. В Днепропетровске, как и во многих других городах, дают на квартал по талонам 1 кусочек этого «моющего средства». И жители ломают голову, какие части тела им мыть в первую очередь. Одесситы и тут помогли советом: мыло надо экономить и в первую очередь мыть части особого назначения.

А в «клубе высокопоставленных знатоков» Ленинградского политехнического института был задан вопрос и посерьезней: почему у нас в стране одна партия? На что «знатоки» ответили: а две нам не прокормить. Вопросы шли косяком. Один из них прислал Чернышевский. «Что делать?» И дал 70 лет на размышления. Затем ленинградцы немного рассказали о фильме ужасов «Красный червонец — эмблема печали, доллар зеленый — эмблема любви». Мелькнул в их выступлении загадочный лозунг: «Кто не работает — тот на съезд!» Пока зрители ломали голову — на какой, они привели безобидные фразы из неудавшихся переводов с иностранного языка: «С улицы вошел румяный с морозу негр», «Когда он родился, дома никого не было».

Любопытны оказались наблюдения за окружающей действительностью и команды



Душанбинского политехнического института. Она пришла, например, к выводу, что в современном мире встречаются по внешней политике, а провожают по внутренней. Характеризуя масштабы Союза, было замечено: широка пока страна родная. А один из членов команды поведал такой эпизод: «Я бросил Америке вызов, а мне прислали визу»... Кстати, они констатировали и тот факт, что Кунаева нет, а кунаки остались. Суровому анализу подверглась и деятельность нашего единственного молодежного союза. Заключение было таково: комсомол — еще тот помощник партии.

Бурными аплодисментами встречала публика номера Ростовского института железнодорожного транспорта. Аплодисменты переходили в овацию, когда ведущий объявлял: «Музыка зажигательная, слова поучительные, шуточная песня «Народ и партия едины».

Из сводки Тамбовского клуба «3+1» о состоянии дел в правоохранительных органах зрители с большим удовлетворением узнали, что Прокуратура СССР достигла больших успехов. Не обошлось их выступление без лозунгов в честь присутствующих в зале: «Да здравствуют советские трудящиеся, угнетаемые западной действительностью!» Но свои выступления они всегда заканчивали на оптимистичной ноте: «Друзья, прекрасен наш Союз! Сказал бы больше, но боюсь...»

Калейдоскоп команд, выступлений, шуток, курьезов — это все фестиваль. Но фестиваль — это еще и серьезные разговоры представителей команд в молодежном клубе «Мрия», который работал практически круглосуточно. Из этих разговоров стало ясно, что далеко не всех собравшихся устраивают современные формы возродившегося КВНа. Центральное телевидение требует сейчас преимущественно команды актеров, а не импровизаторов. Игра превращена в шоу. Результатом этих разговоров стала попытка создать альтернативный КВН-клуб, где игра останется игрой, а передача — передачей.

Инициативная группа по созданию альтернативного клуба говорила о том, что необходимы авторские, актерские, режиссерские семинары, своя издательская деятельность, региональные игры КВН... Идея устраивала всех. Но во что она превратится, покажет время.

Шли дни фестиваля, приближался финальный концерт. Все чаще в номерах гостиниц, за кулисами сцены члены команд вместо приветствия произносили, словно пароль, одну и ту же фразу: вас насколько порезали? В ответ: «наполовину» или «начистого все «непроходимое» вырезали» — вариации бесконечны. И тут же родилась на злобу дня шутка: «Центральное телевидение сделало обрезание всем командам». Шутка имела успех и вызывала смех сквозь слезы: больно, когда режут по живой программе.

Но среди всего этого каскада событий зрители, и я в том числе, ждали выступления команды Харьковского высшего военного авиационного инженерного училища: какой же фестиваль без чемпиона? Но мои ожидания оказались напрасными: харьковчане не приехали. О причине их отсутствия в оргкомитете ответили смутно: вроде бы не смогли.

И только потом, из публикаций в «Неделе» и белорусской молодежной газеты «Знамя юности», стало известно об истинных причинах отсутствия: им негде было взять всего-навсего... сорока тысяч рублей, чтобы участвовать в фестивале. Именно такую сумму надо было заплатить каждой коман-

де за право... Эти... няли органи... ли пойти на... питания, а... лось, что... тить не лк... есть, тот... и телекаме...

Кстати, у... затруднени... выдвинуто... нуться» а... лицам стра... церам Воен... Но команда... Причина оп... надо зарабо... рассчитатс... он 1989 го... ции культу... ких програм... обкоме кол... ни мало —... Только за... команда отп... Куда пошл... бята до сих... как админ... ных прогр... чивые раз... лась. Тем не... но, что преж... рывались за... потом на вол... кооператив... дежной ред... встречи по... за соответ...

В итоге ок... в нашем шоу... бизнес. В ре... рывают и у... зрители, та... напоминает... ческий канал... таются тол... А как же... талантливы... щими? Они... бортом? Не... находчивые... коммерция... Вопросы, ко... Но в КВНе... вает. Дома... для ответа... буется имп... рискнет?

Вот вы и... не» фестивал... щения абсол... как возле те... ж, готовое б... лекательнее... столе. И съе... стоит, не вда... ти приготова...



## ДОСЫЛ В НОМЕР

### Держать хвост пистолетом!

Дорогие читатели!

С трудным разговором я обращаюсь к Вам сегодня. У меня новость. Весьма неприятная. Речь идет о повышении стоимости журнала. С будущего года каждый номер будет стоить вдвое дороже.

Стоило ли затевать этот разговор? Судить вам. Но мне показалось, что будет лучше, если вы узнаете об этом «подарке» от меня, чем в почтовом окошке, когда придется выписывать «Студенческий меридиан».

Правительство говорит: эта мера — вынужденная. Понимаю. Но посмотрим, кого и к чему оно будет этим шагом вынуждать.

Это еще большой вопрос, помогут ли копейки, отнятые у студентов, и кому помогут? С одной стороны — даем наконец-то стипендию каждому, и даже поднимаем ее с нового года до 60 рублей и... поднимаем стоимость журналов, книг, газет. Что-то у меня уже концы с концами не вяжутся.

Кроме того, я хочу, чтобы вы четко поняли: от повышения цен на бумагу и полиграфические услуги сама редакция ничего не выгадывает. Мы от этой шокотерапии не получаем ни копейки. И слава богу, как говорится.

Осознание этого принципиально для нас. Для самочувствия каждого журналиста очень важно понимать: читатель на его стороне, читатель знает, что ты, автор, не наживаешься за счет его новых расходов.

Мы все — пострадавшие. И нам придется, видимо, выписывать «Новый мир», и так не такой уж дешевый, по более высокой стоимости.

Опять пострадает наша многострадальная культура.

Она проникнется еще большим чистоганом. Что же, будем отбиваться? Нет, все равно — наступать, утверждать свои позиции.

Итак, каждый номер — вдвое дороже.

Мы обсуждали этот печальный факт в коллективе. Правильно сказал один из моих коллег: значит, каждый номер «Студенческого меридиана» должен отныне быть как минимум в два раза лучше.

Но сказать легко. Чтобы достигнуть этого, нам нужна ваша помощь, ваша поддержка.

Призываю вас, дорогие друзья по несчастью, к созидательному диалогу, к сотрудничеству. Давайте делать журнал вместе.

Пожалуйста, найдите полчаса, поразмыслите и напишите мне: каким вы хотите видеть «Ст. М.» в 1991 году.

60 копеек — много. За них можно заказывать музыку. Мы это, понимаем.

С уважением —  
Юрий Ростовцев,  
главный редактор

P.S. Наверное, кто-то все же воскликнет: при миллионном тираже какие у них могут быть проблемы?! Сегодня их действительно нет. Но повышение на бумагу и полиграфические услуги таково, что из процветающего, доходного издания мы разом превращаемся, если останемся в прежней цене, в убыточное.

А убыточному предприятию, как известно, — труба.

де ли право участия в программе. Эти средства, как объясняли организаторы, должны были пойти на оплату гостиницы, питания, аренды зала... Оказалось, что КВН без денег шутить не любит. А у кого они есть, тот заказывает музыку и телекамеры.

Кстати, узнав о финансовых затруднениях команды, было выдвинуто предложение «скинуться» авиационным училищам страны, да и просто офицерам Военно-Воздушных Сил. Но команда от этого отказалась. Причина опять-таки прозаична: надо заработать деньги, чтобы рассчитаться с долгами. Чемпион 1989 года задолжал дирекции культурно-пропагандистских программ при Харьковском обкоме комсомола ни много ни мало — 60 тысяч рублей. Только за участие в финале команда отвалила ЦТ 86 тысяч. Куда пошли эти деньги, ребята до сих пор не знают, так как администрация молодежных программ дать доходчивые разъяснения отказалась. Тем не менее было выяснено, что прежде все расходы покрывались за счет средств ТВ. Но потом на волне моды был создан кооператив, который для молодежной редакции и проводит встречи по программам клуба за соответствующие деньги.

В итоге оказалось, что сейчас в нашем шоу-бизнесе главное — бизнес. В результате же проигрывают и участники игры, и зрители, так как КВН больше напоминает теперь «Коммерческий канал». В выигрыше остаются только организаторы.

А как же быть с командами талантливыми, но неимущими? Они что, окажутся за бортом? Неужели веселые и находчивые допустят, чтобы коммерция правила их бал? Вопросы, конечно, не из легких. Но в КВНе других и не бывает. Домашние «заготовки» для ответа не подойдут, требуется импровизация! Кто рискнет?

Вот вы и побывали на «кухне» фестиваля КВН. Нет ощущения абсолютного праздника, как возле телевизора? Ну что ж, готовое блюдо всегда привлекательнее на сервированном столе. И съесть его ничего не стоит, не вдаваясь в особенности приготовления.



## «Подари мне кусочек ягеля»

Вы можете себе представить, чтобы кто-нибудь из советских граждан не знал о Москве? Да, каждый в курсе, что происходит в столице: какая там погода, что едят, в чем ходят... Но почему те, кто живет «до Урала», так безграмотны в элементарных географических знаниях? Сколько раз убеждалась в том, что многие считают, что после Урала сразу идет Западная Сибирь, Забайкалье, Камчатка, Сахалин.

Конечно, я не говорю о Прибалтийских и Закавказских республиках — их никогда и нигде не забывают. Но мы?! Что, нас вообще не существует? А наша земля, которая в полном смысле и кормит, и обогащает казну всей страны? Почему она стала только «кладовой богатств», которые или уже разграблены, или продолжают беспощадно и бездумно выкачиваться на Запад, в братские страны? Ведь взамен Сибирь не получает почти ничего.

Вот говорят «тайга», а ведь у нас ее (в Иркутской области) вообще не осталось. Все поля, поля да клочки еще не вырубленных березовых рощ. Все подчистую на лесопилку, на сплав по рекам. Да, у нас красивая река Китой. Но повернула в новое русло, потому что старое забито горами гниющих бревен. И что интересно: людям их брать нельзя — государственное богатство, охраняемое законом. Скоро охранять нечего будет — одни гнилушки. А для кого был срублен лес? Для народа? И от этого же народа охранять его, гниющий? Смешно. Ведь если с душой подходить к Сибири, то она всю страну прокормит, обогреет.

Почему тот же Иркутск начинают искать около Норильска, а Читу вообще на Сахалине? Поверьте, я это все не придумываю и не преувеличиваю.

Я не укоряю никого, но пишу: не замыкайтесь в своем кругу под названием «Европа».  
Светлана Секачева, г. Ангарск

## «Как все у него честно»

От меня и моей семьи примите большую благодарность за то, что печатаете материалы о жизни и творчестве близкого, родного нам человека — Владимира Семеновича Высоцкого. В 1984 году дочь купила пластинки с его «военными» песнями. Они перевернули мне душу. Я рыдала и, казалось, была в те минуты рядом с теми, о ком он пел. Сердце разрывалось от боли, ужаса, гордости за Родину, за наших солдат, летчиков, командиров...

За эти годы я от руки переписала более 900 его новелл, басен, стихов. Он для меня жив и будет жить, пока я сама жива. Каким огромным талантом наградила его природа. Как все у него честно и правдиво.

Все 900 блокадных дней я пробыла в Ленинграде. Бомбежки, поджоги, обстрелы, и голод, голод... Окопы под Копорьем, где убит каждый третий. Фашистские летчики обстреливали их из пулеметов. Бросали листовки: «Дамочки, не роите себе ямочки». Окопы на Пороховых. Наших летчиков или

зениток не было. Летом 1942-го призыв в армию на Ленинградский фронт. Я такая голодная, что облизываю тарелки в офицерской столовой. Наша 67-я армия участвует в прорыве блокады — огромные потери. Нас соединяют с 55-й армией. Участвуем в освобождении Ленинграда от блокады. Я ранена, и меня увозят в Горький...

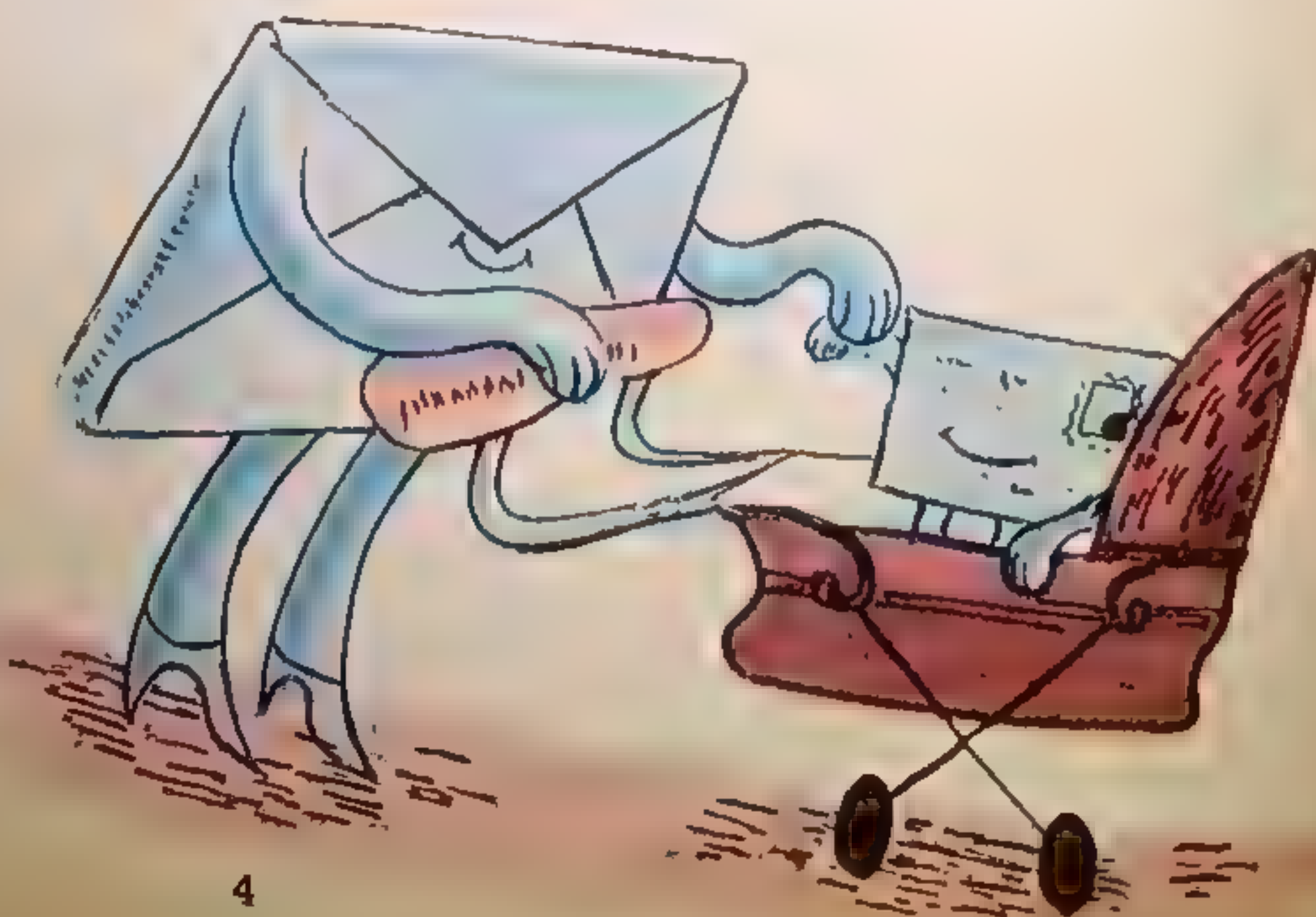
Пишу все это затем, чтобы вы имели представление, кто к вам обращается.

Нина Алексеевна Фафакина, Ленинград

## Важно не растеряться

Хочу затронуть проблему медицинской подготовки в неспециализированном вузе. Мне кажется, этот курс должен изучаться как «медицина катастрофы», чтобы студенты знали основы оказания первой помощи, а существующая программа представляет собой нагромождение теоретического материала.

Зачем, к примеру, слушать курс лекций по разделу «Лекарствоведение» с его необходимым условием запоминания всех доз и названий лекарств? И разве не лучше проводить больше выездных занятий в клиниках и больницах вместо бесполезного зазубривания названий костей скелета?



ГРАФИКА АЛЛЫ МИРКИНОЙ

Важно критиче требует ской п зом, у на прак абстрак смысла.

Ныне знаний подаван категор ствующ ясно во в том, ч стала, к сердия. Елизавет

## Замок

Взяться кровени из Крас

«Как ется На гих воп но отве ницу зд сч побед суждени ишь. С пать гр Остави выявило Узене, в Душан пруд пр вообще ществует Вот толь ся от м остаться о перес страну к не скры тем лучи

Наташ вывести Она пре неслыхан мия — у ство обо направит и промыш Не больш народован идею, На о тщесл этом откр студентов



В 1991 ГОДУ

читайте на страницах  
«Ст. М.»:

Сергея Аверинцева, Виктора Астафьева, Василия Белова, Анатолия Кима, Николая Коняева, Юрия Кузнецова, Алексея Лосева (из литературного наследия), Валентина Пикуня, Валентина Распутина, Владимира Солоухина.

Кроме того, мы продолжим ваше знакомство с творчеством русского зарубежья. С нами сотрудничает прозаик, главный редактор журнала «Континент» (Париж) — Владимир Максимов. Его роман «Прощание из ниоткуда» будет представлен на страницах «Ст. М.».

Как и в прежние годы, любителям детектива и фантастики предстоят встречи с классиками этих жанров.

Ури Геллер, телепат, экстрасенс, лозоискатель из Лондона, поделится с вами всеми своими секретами. Его согласие получено (см. стр. 80).

Мак-Иов Ригго продолжит курс «Болит? — Помогите себе сам» (инфаркт и сердечные проблемы, студенческий гастрит, зрение, диагностируем себя сами, половые проблемы).

В рамках серии «Интеллектуальные биографии» продолжится ваше знакомство с философской мыслью Запада (Ф. Ницше, А. Шопенгауэр, Б. Рассел) и России. Мы предоставим вам возможность самим судить о сборнике «Вехи» (1909), напечатанного без изъятий, который В. И. Ленин назвал «энциклопедией либерального ренегатства». А между тем со статьями о русской интеллигенции выступали в «Вехах» Н. Бердяев, С. Булгаков, П. Струве, С. Франк, М. Гершензон... ныне признанные классиками отечественной мысли.

Игорь Акимов, Виктор Клименко продолжают цикл о таланте «О мальчике, который умел летать...».

В «Спортподвале» «Ст. М.» вами займется «Геркулес», тренажерная фирма, с кото-

Важно уметь не растеряться в критической ситуации, когда требуется оказание медицинской помощи, и, таким образом, упор необходимо делать на практику, а иначе вся наша абстрактная учеба не имеет смысла.

Нынешняя программа таких знаний не дает, и то, что преподавание медицины нужно нам категорически не в ныне существующем виде, должно быть ясно всем, кто заинтересован в том, чтобы медсестра в запасе стала, наконец, сестрой милосердия.

Елизавета Соболева, Москва

### Замок на дверях

Взяться за перо побудили откровения Наташи Бондаревой из Красноярска.

«Как стать героем?» — касается Наташа волнующего многих вопроса. И тут же уверенно отвечает: «Переступить границу здравого смысла и остаться победителем». Что ж, таким суждением не каждого удивишь. Сейчас модно переступать грань здравого смысла. Оставивших ее позади немало выявились в Фергане и Новом Узене, в Кишиневе и Баку, в Душанбе и Сумгаите... Хотя пруд пруди и таких, для кого вообще никаких границ не существует и закон не писан. Вот только жутковато становится от мысли, что они могут остаться победителями. Крича о перестройке, прямо ведут страну к кризису, зачастую и не скрывают, что чем хуже, тем лучше.

Наташа озабочена тем, как вывести страну из кризиса. Она предлагает: «Совершить неслыханный акт благоразумия — упразднить Министерство обороны и все ресурсы направить в сельское хозяйство и промышленность». Вот так! Не больше и не меньше. Обнародовав столь оригинальную идею, Наташа не помышляет о тщеславии — заявляет об этом открытии как бы от имени студентов. И в бескорыстии

ей не откажешь: не требует ни копейки не только, скажем, на студенческие общежития (известно, в каком они плачевном состоянии), но и на народное образование вообще.

Не буду распространяться о роли и значении армии в современных условиях. Скажу только, что ее, правда, с определенной натяжкой, можно сравнить с... замком на дверях.

Словом, замок вполне может послужить функциональной моделью Министерства обороны и Вооруженных Сил, существующих практически в каждом государстве. А там, где их вроде бы нет, что-то придумано взамен.

Итак, предлагаю Наташе для пущей убедительности отказать («упразднить») от замка в квартире, где она живет, сагитировать на это родителей, соседей, сокурсников, ректора, хотя бы парочку замагов, хоть одного директора банка, оповестить о «разоружении» широкую общественность. Если десятка три квартир, кабинетов, магазинов, касс и все их содержимое без запоров и сторожей месяц-другой будут в целости и сохранности, пусть сообщит об этом мне. И хотя я пока заинтересован в сохранении Министерства обороны (как-никак отдал службе в армии 30 лет), тут же перейду в ее веру, немедленно разверну бурную деятельность, направленную на ликвидацию армии.

Пока же, не имея столь убедительных доказательств возможности упразднения Министерства обороны, не могу поддержать Наташу в ее благородных порывах. И потому все буду делать, чтобы росла наша обороноспособность, чтобы сын мой честно служил Отечеству, чтобы и внуки знали о святости границ Родины. А в том, что упразднить в военном ведомстве есть что — от головоуятия до казнокрадства, — убеждать не надо. Анатолий Мацкевич, г. Новосибирск



рой сотрудничают лучшие советские культуристы.

Любителей рок-музыки ждет сериал «История рока» (см. стр. 78).

Рубрика «Азбука для двоих» познакомит вас с историей эротического искусства.

Естественно, цикл «Владимир Высоцкий: эпизоды творческой судьбы» будет продолжен.

А также для вас будут подготовлены материалы о восточной мистике, о звездах западного искусства, антология уфологии (НЛО), о культуре тела и духа (на примере Индии, Японии, Китая).

Следите за рекламными колонками на страницах журнала, и у вас сложится более четкое представление о том, что ждет вас в следующем году.

### 1991-й: конкурсы и туристические акции

1. Конкурс «Европейский дом» будет продолжен до № 6 в 1991 году. Все участники 1991 года также могут стать победителями конкурса-марафона, попасть в очный финал, который состоится летом 1991 года.

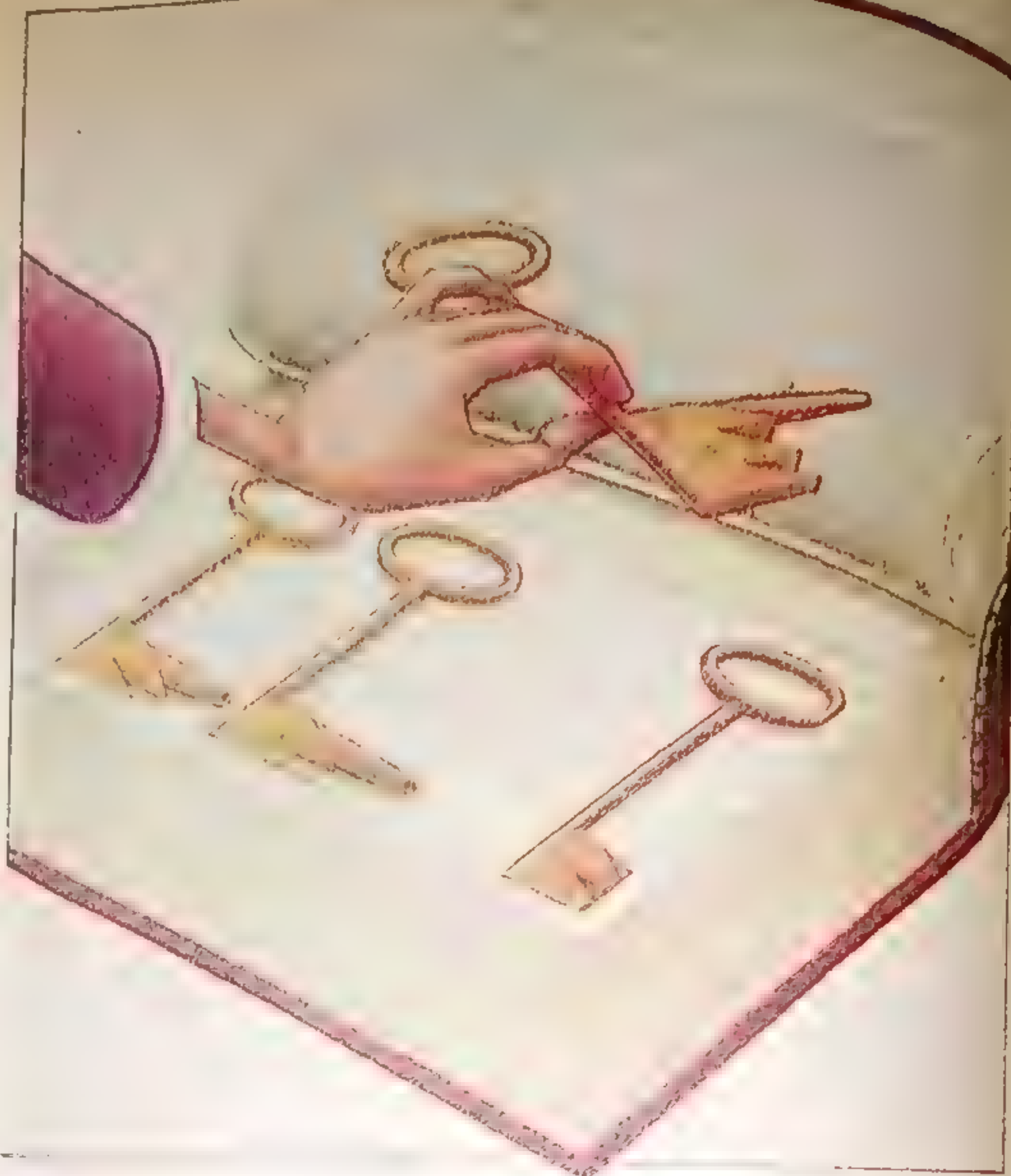
Сообщаем, что в конкурсе «Европейский дом» разыгрываются теперь не пять, а десять туристических путевок.

2. В конкурсе «Друзья по переписке СССР — США» (условия на стр. 68) — первый заочный тур заканчивается 19 октября с. г.

Затем будет очный тур для 50 финалистов конкурса. В итоге определяется 5 главных победителей с советской стороны для поездки (5+5) по СССР и США летом 1991 года.

Кроме того, в рамках этого конкурса будет еще 5000 советских призеров (и столько же американских), которые получат от учредителей конкурса американские сувениры.

Следите за рекламой курсов и подписывайтесь на «Студенческий меридиан». Сейчас, в июле, вы можете оформить подписку на сентябрь — декабрь 1990 года. Наш подписной индекс 70932.



## БЕЗ ВИЗЫ

### От Лиона до Милана

Михаил Щипанов

В развитом обществе всего должно быть много. Утвержденная на межгосударственном уровне программа широких студенческих обменов внутри Европейского сообщества еще только набирает обороты, а под ее сенью обрастают плотью иные проекты «Европы образования», инициатива которых принадлежит департаментам, графствам и отдельно взятым федеральным землям и университетским центрам.

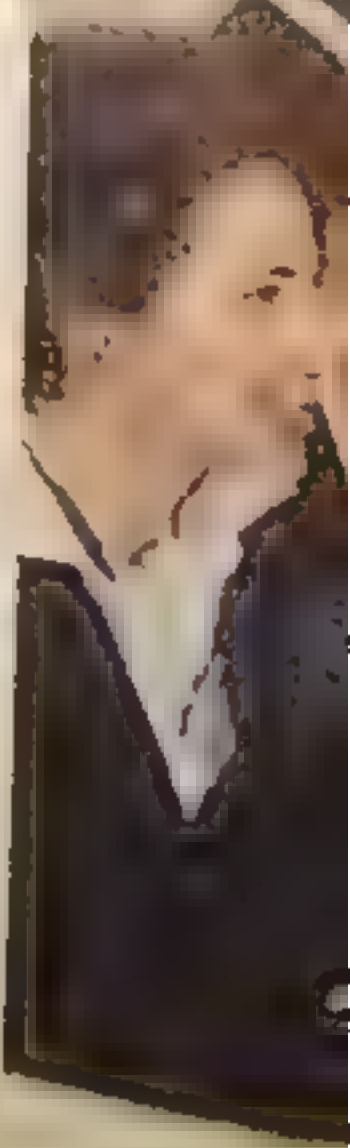
В Европейскую конфедерацию «из книжки» пока верят средне, мало ли что могут «намотать» ученые мужи — кабинетные теоретики. Другое дело, когда сами они впрягаются в квадригу, перемещающуюся в общеевропейском времени и пространстве. Впрочем, «квадрига» — это изящная метафора, придуманная для харак-

теристики четырехсторонней программы сотрудничества в области образования и научных исследований молодых ученых, подписанной властями итальянской провинции Ломбардия, французского департамента Рона, западногерманской земли Бад-Вюртемберг и испанской автономной области Каталония. Подписали этот документ, не

огладе  
рид, ж  
ния т  
компет  
тей. Т  
региона  
ально  
простра  
правите

Межр  
прост

Новая,  
тически  
как бы  
нии ст  
вания н  
лионам  
тыре о  
Барсело  
Штутга  
двустор  
ключени  
ду депар  
ральной  
берг, а  
другими  
районам  
ти, сам  
в Старо  
такой э  
гионы, н  
кой не  
ничным.  
договар  
шили не  
нальную  
новых «  
жив ко  
ния все  
на нефор  
рающую  
реже од  
Сам  
основны





оглядываясь на Рим или Мадрид, хотя вопросы образования традиционно отнесены к компетенции центральных властей. Так четыре европейских региона образовали принципиально новое интеллектуальное пространство вне границ и правительственных указаний.

### Межрегиональное пространство

Новая, не нанесенная на политические карты и находящаяся как бы в четвертом измерении страна науки и образования населена тридцатью миллионами граждан и имеет четыре официальных столицы — Барселону, Лион, Милан и Штутгарт. Основу ее заложили двусторонние соглашения, заключенные в 1986 году между департаментом Рона и федеральной землей Бад-Вюртемберг, а через два года и между другими заинтересованными районами, считающимися, кстати, самыми преуспевающими в Старом Свете. Впервые на такой эксперимент пошли регионы, которые даже с натяжкой нельзя отнести к приграничным. К тому же высокие договаривающиеся стороны решили не радовать многонациональную бюрократию созданием новых «сидячих» мест, возложив координацию осуществления всех совместных программ на неформальную группу, собирающуюся на заседания не реже одного раза в год.

Сам проект содержит три основных направления, соответ-

ствующие трем стадиям формирования молодых исследователей. Прежде всего, с помощью межрегиональных стипендий, выделяемых как бы параллельно с субсидиями от «Эразмуса», члены «Штутгартской конвенции» (а документ о намерениях был подписан в Штутгарте) надеются интенсифицировать на своем уровне обмен студентами. Кроме того, выпускники или студенты, завершившие первый цикл высшего образования, который в Западной Европе обычно длится два года, получают возможность пройти стажировки на предприятиях регионов-побратимов, ознакомившись с иными методами организации производства и исследований. А их старшие коллеги, уже сделавшие первые шаги на поприще самостоятельных научных разработок, смогут выбрать заграничные лаборатории, где и поработают год-другой над идеями, представляющими общеевропейскую ценность.

Естественно, что сами по себе обмены «молодым серым веществом» и многочисленные дорогостоящие стажировки не являются самоцелью, мероприятиями для галочки. Интенсивная межрегиональная диффузия студентов и специалистов должна, по мысли ее инициаторов в Барселоне, Милане и Лионе, изменить природу международного экономического и научно-исследовательского сотрудничества, превратив его из мучительного процесса соединения разнородных интеллекту-

альных сил в действительно совместное творчество специалистов, готовых к конструктивному восприятию и осмыслению гипотез и идей своих коллег, принадлежащих к другим национальным школам и направлениям мысли. Словом, цель такого сотрудничества ведущих в экономическом плане западноевропейских регионов заключается, как это ни выглядит парадоксально, в воспитании индивидуумов для сотрудничества. Ведь, несмотря на всю нынешнюю условность границ внутри Европейского сообщества, очень многим гражданам дюжины стран ЕЭС придется психологически перестраиваться, учиться жить в единой Европе.

В результате процветающие Ломбардия, Каталония, Бад-Вюртемберг решили взять на себя роль локомотива, надеясь продемонстрировать в недалеком будущем плоды такого сотрудничества нового типа. Недаром, видимо, для совместных разработок были выбраны ключевые проблемы научно-технического прогресса, решение которых требует настоящих «прорывов мысли»: волоконная оптика, композитные материалы, медицина. Правда, далеко не все в Западной Европе с восторгом восприняли появление «межрегиональной группы». Полагают, в частности, что такая форма сепаратного объединения потенциалов и без того динамично развивающихся





областей может привести к увеличению разрыва между ними и районами, переживающими не лучшие времена деиндустриализации и упадка. Впрочем, сейчас успешно складываются и другие общеевропейские постоянные структуры подготовки специалистов.

### Самые большие школы

Нашего студента не удивит расчлененным состоянием университетов и институтов, когда перерывы между лекциями длятся ровно столько времени, сколько требуется на проезд из одного здания в другое. Гораздо труднее представить, чтобы такая связь осуществлялась бы не городским транспортом, а поездами и самолетами. Между тем на карте «Европы образования» начинают появляться совместные учебные заведения, структура которых живо будит в памяти байку о самом большом корабле. Помните историю о сухогрузе, после взрыва которого нос отбуксировали в один порт, а корму в другой.

Прежде всего жизненная необходимость привела к заключению брака по расчету между крупнейшими западноевропейскими учебными заведениями, готовящими деловых людей: виртуозов маркетинга, акул менеджмента, экономистов-провидцев. Цель такого альянса двоякая: общими усилиями обеспечить подготовку специалистов действительно международного класса, а также поднять престиж европейского образования и предотвратить дальнейшую «утечку» способных студентов за океан.

Объединяться, естественно, можно по-разному. Кёльнский университет, университет Боккони, что в Милане, Высшая школа управления Барселоны и Высшая коммерческая школа Парижа предпочли пойти по пути не слияния, а образования союза равноправных партнеров «Сообщества европейских школ управления» (СЕМ). В самом названии явно прослеживается принципиальная аналогия с понятием Европейского сообщества: соединение потенциалов при полном сохранении индивидуальности членов.

На первых порах Сообщество стремится к сближению учеб-

ных программ, выработке единой педагогической методики, которая должна опираться на высокий уровень теоретических курсов, читаемых в Милане и Кёльне, накопленный в Париже опыт обучения языкам и организации стажировок на предприятиях и т. д. Такой процесс получил название «европеизации» учебного курса. Однако рассматривают его только как прелюдию к учреждению общеевропейского диплома экономиста. Его обладатели получают международную квалификацию, подтвержденную всеми четырьмя вузами и ассоциированными крупнейшими предприятиями, привлеченными в качестве спонсоров проекта. А в активе выпускников «Сообщества европейских школ управления», кроме солидного теоретического багажа, будет знание нескольких языков и обязательная практическая стажировка на иностранных заводах. На деле впервые речь идет о переходе к международным дипломам единого образца, сам факт введения которых сделал бы излишними все мучительно вырабатываемые конвенции и соглашения о взаимном признании документов о высшем образовании, степенях и званиях.

Естественно, что чем больше вузов из различных стран присоединятся к Сообществу, тем весомее будет международный статус выдаваемой «корочки».

### Европейский конвейер

Впрочем, далеко не все высшие школы, готовящие капитанов экономики, поспешат пополнить состав Сообщества. Европейская школа бизнеса (ЕАР), например, сама по себе ассоциация, воплощающая принципиально иные формы паневропейского образования. ЕАР вообще считается чем-то вроде лаборатории по подготовке менеджеров. Ее программа словно специально составлена для молодых людей, стремящихся к перемене мест, поскольку отделения школы разбросаны по всем сторонам света: Париж, Оксфорд, Западный Берлин, Мадрид. Студенты же должны выбирать между двумя «маршрутами знаний»: либо Париж — Оксфорд — Западный Берлин, либо

Оксфорд — Мадрид — Париж. Причем «маршрут знаний» отнюдь не обычная журналистская красота, так как студенты школы действительно должны проучиться по году в каждом из обозначенных в их путевом листе городов, по три месяца там постажироваться и, наконец, завершить вояж научной работой по какой-либо общеевропейской проблеме.

Состав студентов ЕАР самый космополитический. В частности, из ста семидесяти менеджеров-юниоров, принятых в прошедшем году, 43 процента составили французы, 20 процентов — немцы, 10 — испанцы и англичане, остальные 17 пришли на «детей разных народов», представляющих все страны Европейского сообщества. Поступают же в Европейскую школу обычно молодые люди, завершившие у себя дома первый цикл высшего образования, то есть два курса.

Естественно предположить, что стратегической целью учебного заведения нового типа является возвращение молодых специалистов, выходящих в своей подготовке на общечеловеческие горизонты в плане профессионализма и мышления.

На деле же этот идеал пока недостижим, так как выясняется, что свой «национал-специалист» все-таки ближе к делу. Лишь 35 выпускников-французов сумели, например, найти работу по специальности в соседней Западной Германии. Впрочем, как хорошо известно, лиха беда начало.

Вывод из всего вышесказанного напрашивается однозначный: европейская интеграция в области высшего образования — это неизбежный поступательный процесс, который будет развиваться на всех уровнях, включая непосредственно вузовский. А ближайшие перспективы — появление международных учебных центров, базирующихся не только на лучших преподавательских умах, но и поддержке щедрых и престижных спонсоров, которые будут готовы финансировать транснациональные формы образования, сходные в чем-то со структурами, сложившимися в самом деловом мире. Образование — этаж общеевропейского дома.

Известно  
профессор  
гилла  
цберт  
следн  
ную  
равле  
пода  
моло  
опыт  
тиях  
тат  
лове  
шего  
берг  
летн  
осно  
мат  
кото  
деть  
ного  
ты,  
в об  
разн  
госл  
прох  
ого





Известный канадский ученый, профессор университета Макгилла в Монреале Анри Минтцберг поставил в своей последней книге под вопрос западную методику подготовки управленцев. По его мнению, преподавать теорию управления молодым людям, не имеющим опыта работы на предприятиях, это все равно, что пытаться обучать психологии человека, никогда не встречавшего себе подобного. Минтцберг полагает, что в двадцатилетнем возрасте следует изучать основные дисциплины — математику, социологию, историю, которыми вполне можно овладеть, не имея предварительного опыта практической работы, а вот специальные знания в области управления целесообразно начинать осваивать уже после тридцати. Канадский профессор предостерегает в этой связи, что выдвигение мо-

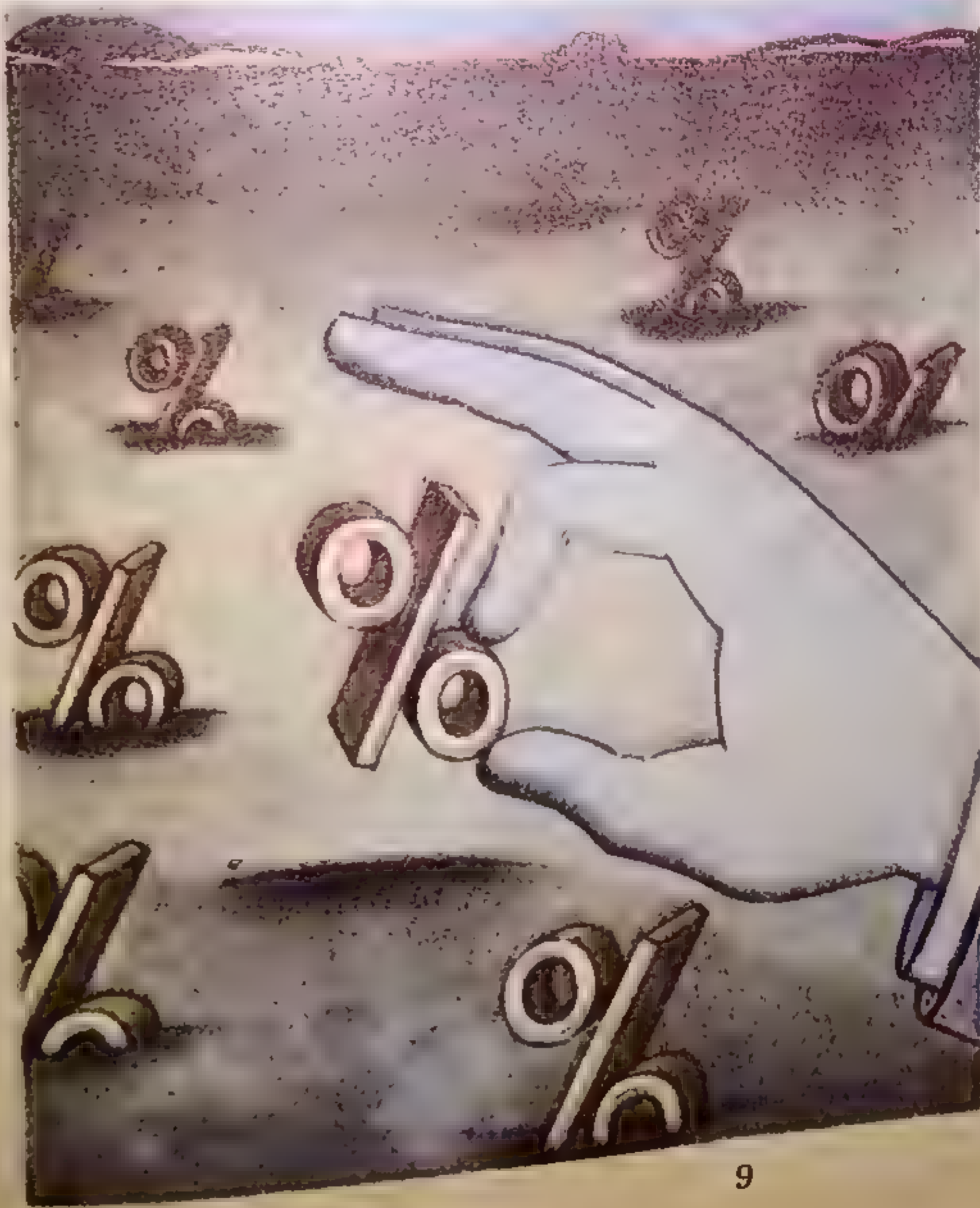
лодых лидеров только на основе чисто интеллектуальных критериев без учета их человеческих качеств и способности к управлению попросту расколет общество на людей, умеющих делать быструю карьеру, и всех остальных.

Еще не так давно в престижных Оксфорде и Кембридже по статистике на десять ребят приходилась всего одна девчонка, ныне же эти университеты, вопреки всем британским традициям, захлестнула волна эмансипации. В Оксбридже, как сокращенно именуют оба этих учебных заведения, не осталось ни одного колледжа, не допускающего в свои аудитории представительниц прекрасного пола. Дольше других твердых антифеминистских позиций придерживался Колледж Магдалены. Когда же и под его сводами зазвенели женские

голоса, студенты пришли на занятия с траурными повязками на рукавах, не забыв заодно и приспустить все имевшиеся в здании флаги. Как заявила одна из тридцати пяти дебютанток: «Джентльмены одели траур по ушедшему типу женщины, так хорошо знавшей «свое место». Впрочем, студентки этого колледжа оказались сильны не только в пикировке. После поступления «ограниченного женского контингента» средние результаты сдачи экзаменационной сессии в Колледже Магдалены оказались значительно выше, чем в предыдущие два года.

В Соединенных Штатах с тревогой констатируют резкое падение престижа ученых-исследователей. Наиболее способные выпускники средних школ стремятся стать в первую очередь юристами и специалистами в области банковского дела, а не химиками и физиками. Одну из главных причин такого «оскудения» американской науки многие руководители системы просвещения США видят в неадекватности администрации Рейгана, нехотевшей в начале 80-х годов сэкономить на подготовке специалистов. Ведь к 1982 году практически прекратилось федеральное финансирование отдела образования Национального научного фонда, выступающего главным источником государственного субсидирования научных исследований и разработок. Сейчас ситуация коренным образом меняется. В частности, в текущем году ННФ должен получить порядка 210 миллионов долларов, из которых 147 пойдет на стимулирование интереса к научно-техническому образованию в школах и даже детских садах. Кроме того, уже с 1985 года осуществляется глобальный Проект 2061, названный так в честь года, когда комета Галлея вновь приблизится к Земле.

ГРАФИКА LUCAS MICHEL





# ЧЕЛОВЕК И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ

## О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе

Игорь Акимов,  
Виктор Клименко

Продолжение. Начало в № 10—12 за 1988 год и № 1, 3—7, 10, 12 за 1989 год

Каждый из нас живет среди людей. Значит, пространство, которое занимает наша душа, оказывается на чьей-то территории; либо — напротив — кто-то занимает часть нашей территории. Короче говоря, пространство одно, а душ на ней — две (практически  $n+1$ ). Как же работают механизмы души в этой ситуации? Ведь хотим мы того или нет — они воздействуют друг на друга; счастье, если работают слаженно, чаще — ломают друг друга.

Это можно было рассмотреть на любых примерах; мы выбрали школьную педагогику. Причины:

1) с нею непосредственно знаком каждый из нас;

2) каждый из нас обязан быть педагогом, поскольку мы живем среди людей и работаем с людьми.

Три категории учеников (творцы, потребители и рабы) — и три категории учителей (творцы, потребители и рабы).

Всего девять вариантов сочетаний.

### Случай первый:

ученик-творец и учитель-раб

Учитель-раб всегда побеждает ученика-творца — низводит его до своего уровня. Он это делает не по злобе — он вовсе не злой человек! — и не намеренно: ведь он не понимает, что творит. Но он считает себя эталоном (помните? — раб видит свою душу как средоточие истины, добра и красоты) и стремится «воспитать» ученика в соответствии с этим эталоном. Он думает:

мне попался грязный, невоспитанный, нестриженный мальчишка; я его обмою, постригу, научу хорошим манерам — будет не мальчик, а идеал. На самом же деле процесс иной. Ребенок-творец — счастливый обладатель идеальной гармонии, а к нему подступает доброжелатель, который считает идеалом свой шаблон. Он укладывает ребенка в прокрустово ложе этого шаблона — и все лишнее решительно обрубает...

Почему этот ребенок несчастен? Почему он ненавидит школу? Потому что вся эта экзекуция (казнь!) происходит в пространстве его души, на территории, отмеренной его совестью. Учитель-раб, оказавшись в этом пространстве, начинает потреблять его, хрумкать, пережевывать, как гусеница, упавшая на зеленый лист. И он терпеливо делает свою работу, пока хотя бы кусочек зеленого живого попадает ему на глаза. Потом он теряет к этому мертвому листу интерес — значит, его душа уже не имеет контактов с душой этого ученика.

Напрашивается вывод: практически — с точки зрения других людей — совести у этого учителя нет.

Но ведь и энергопотенциал его ничтожен! Как же он умудряется уничтожить переполненного энергией ученика-творца?

А запросто! Ведь и совесть, и энергию ему заменяет власть. И он топчется по чужой душе, пока не убедится, что ребенок весь скукожился, уполз в щель, стал тихим и неприметным, как улитка.

### Случай второй:

ученик-творец и учитель-потребитель

Учитель-потребитель не кнутом, а пряником — но добивается того же результата. Он начинает нагружать лишь одну составляющую механизма души ученика: его память. Причем вместо истинной памяти, которая формируется как результат собственной деятельности, он пестует суррогат — память, которая складывается из знаний, добытых другими людьми (материалом учебных программ). Гипертрофированная и изуродованная, память сводит к минимуму КПД механизма души, и ему остается одно — так-сяк обеспечивать самосохранение, скрипеть в пространстве тела.

### Случай третий:

ученик-творец и учитель-творец

Им делить нечего. Ведь пространство души каждого из них весь мир. Этот учитель с радостью впускает ученика на свою территорию. Их совести в контакте? Да. Но лишь в самый первый момент. А затем наступает слияние, после чего оба механизма души работают как единое целое.

Это идеальный случай, при котором реализуется древнейшая и важнейшая педагогическая заповедь: «Учитель, подготовь ученика, у которого сможешь учиться сам».

Герой следующих трех случаев — человек на уровне чувств.

Мы уже столько писали о нем! Но ощущение недосказанности осталось. Это и неудивительно. Творец действует — с ним все ясно; раб избегает действий — с ним тоже нет проблем; а потребитель все время другой, меняет маски, никогда нельзя поручиться, каким он окажется через минуту.

Этим мы вовсе не собираемся утверждать, что он сложнее творца или раба. Нет. Но его трудней понять, его трудней прочувствовать; а это необходимо, иначе мы не будем знать, чего от него ждать, в какой степени на него можно рассчитывать. Именно поэтому мы еще раз обращаемся к его душе.

Самое главное его свойство — он потребитель. Но он не



знает об этом! Он бы знал, кабы мог увидеть себя в зеркале таким, как есть, кабы был способен на самопознание. Увы! Эта такая простая работа (ну кто из нас не задумывается о себе, не анализирует свои действия, не пытается себя понять?) ему не по карману.

Почему так получается?

Для творца (человека на уровне интуиции) самопознание — главная работа. Познавая мир, он познает себя; познавая себя, познает мир. Он творит — значит, преодолевает дискомфорт — не только для усовершенствования мира, но и для приближения к своей сущности. В том, что он сделал, материализована его мысль, которая зафиксирована его памятью и оценена его совестью. Следовательно, то, что он сделал, является зеркалом, в котором он видит свою душу в натуральную величину.

Раб (человек на уровне эмоций) от зеркала отворачивается. Его нетрудно понять: в зеркале он видит загнанного мула, жалкого, слабого, пугливого, несчастного. Существо, у которого вместо мыслей — стереотипы, вместо памяти — хранилище заимствованных образов, чувств и суждений, вместо совести — защитные рефлекс (те действия, что его ограждают, не дают пропасть — те и нравственны). Значит, это существо, душа которого — не живое цветущее растение, а когда-то замороженный, лишенный признаков жизни черенок. Но он-то убежден, что он другой! В десятый раз повторим: он считает себя средоточием истины, добра и красоты. Сами посудите: на кой ляд ему смотреться в зеркало, если он рискует при этом потерять свой покой. И даже если обстоятельства поставят его перед зеркалом, он не поверит зеркалу. Ни за что. Никогда. Значит, он константен в оценке себя. Он всегда таков, каким был всегда. Зеркало ему ни к чему.

А что же наш герой?

Как вы помните, территория человека на уровне чувств ограничена его телом. Как и у раба. Но от раба потребитель отличается тем, что вокруг него — сияющий ореол чувств. Он все время нацелен на гармонию. Он ищет их. И если не находит —

воображает их. Мечтает, фантазирует. Причем эти мечты и фантазии для него столь же реальны, как и реальные гармонии (иначе мечты утратят функцию источника энергии). Здравствуй, Манилов! Вот где, оказывается, ты, — прекраснотворный, чудесный человек.

Чем он занят? Он постоянно, неумолимо потребляет. Если вдуматься — чем он отличается от коровы, непрерывно жующей свою жвачку? Да ничем! Но это сравнение вряд ли понравится нашему блистательному герою, поэтому он прибегает к старому как мир приему: называет черное белым. А это, как вы помните, отработано именно им, человеком на уровне чувств, с помощью облагораживания зла.

Не ловите нас на слове — мы вовсе не пытаемся утверждать, что он творит зло. Помилуй бог! Он на это не способен, во всяком случае, осознанно. Как не способен и творить добро. Все потому же — мал энергетический потенциал. И тем не менее зло, которое он несет в мир, совершенно реально, потому что он — яркий, привлекательный, отзывчивый — демонстрирует себя и свой образ жизни окружающим, как образец для подражания. Вот где он активен! (Потому что, возвышая себя — хотя бы только в своих глазах, он становится для себя источником положительных эмоций.) Он читает прорву книг, бежит на все выставки и концерты классической музыки, ходит в турпоходы и даже сочиняет недурные песенки на приятный мотив. Вот где жизни! Вот как и для чего только и стоит жить! — неумолимо внушает он (вы, конечно, вспомнили — это сцена из любимой им роли Данко) окружающую его толпу рабов. А они видят: он такой же, как они, и при этом насколько красивее живет; значит, и они могут так же?.. Он вешает им на уши лапшу (уверенный, что несет им истину, так как другая истина ему не ведома), а они верят, что это — идеал. Такой понятный, такой близкий, каждому доступный...

Значит, творимое им зло не в том, что он навязывает толпе свой образ жизни и тем ведет

ее за собой. Зло в том, что он ведет не по тропе к оазису, а через дикие пески на встречу миражу.

Его зло в том, что он проповедует потребление. Потребление ради потребления. И единственное, чем он отличается от коровы: она потребляет траву, а он — гармонию. Но корова хоть молоко дает! А наш потребитель — ничего. И проку от него для других ровно столько, чтобы поддержать свое существование; его сияние озаряет лишь его собственную жизнь, возле его огня согреться невозможно; тем и знаменит, тем и ловок человек на уровне чувств, что он дает — не отдавая, а монетка, которую он кладет в руку нищему, даже не фальшивая! Ее просто нет, она фантом. Нищий радуется ей лишь до тех пор, пока его кулак зажат, но стоит ему взглянуть в свою раскрытую ладонь — в ней пусто...

Потребитель не действует — потому что ему нечем действовать. Он идет только на контакт (с предметами, процессами, явлениями, людьми — теми, что гармоничны), а контакт никогда не был действием.

Теперь мы можем сделать вивисекцию его душе.

Ясно, что доминируют в ней чувства. Ими он знаменит, замечен, интересен. Но не показалось ли вам странным, что в связи с ним мы все время талдычим: «чувства, чувства, чувства», и ни разу: «мысли»? Самые толковые из вас уже поняли: а у него — у потребителя — дальше чувств дело не идет...

Вот вам и противоречие. Ведь нормальный процесс — это когда чувство, созрев, как личинка в бабочку, выкристаллизовывается в мысль. «Чувство умирает в мысли», — столько раз писали мы эту фразу. А тут, оказывается, умирать не хочет. Почему?

Ответ — в самой природе потребителя. Наша бабочка перепархивает на другой цветок не в тот момент, когда выпила весь нектар досуха (вот когда процесс завершен и наступает кристаллизация), а при первом же признаке: сейчас будет дно. Ощущение дна — это уже дискомфорт, и потребитель никогда его себе не позволит. Чув-



ство не только непознаваемо, оно еще и бесконечно, и потребитель ощущает комфорт именно в потоке этой бесконечности. Пока живет чувство — мир прекрасен; зачем же досужим любопытством («что получится, если это чувство умирить в мысли?») убивать свой вечный кайф?

Напомним: для потребителя любая мысль — это знак дисгармонии. Невозможно представить, чтобы он добровольно проколол свой радужный шарик этим гвоздем.

Как же он умудряется сохранить лицо — жить погруженным в чувства, ловко лавируя между мыслями?

Откроем его секрет: его мышление соответствует его образу жизни; оно — чувственное; попросту говоря — он мыслит образами.

Здесь мы вынуждены разбить еще один миф.

Сколько раз вы слышали похвалу мышлению образами! Учителя музыки и рисования именно его превозносят. Мол, это обязательное условие творчества. И если человек, воспринимающий картину или музыку, умеет растворяться в художественном произведении, отдаваться ему, — значит, у него душа художника, значит, он сам без пяти минут творец. И достаточно ему только захотеть...

Хочет он часто, а вот не может — всегда. Потому что отличительная черта творчества (любой талантливой работы) — задача навязывается творцу, задача заставляет творца заниматься собою. Задача вцепляется в него, как баскервильская собака, и не ослабляет своей хватки, пока творец ее не решит.

Творить вообще («хочется, знаете ли, что-то эдакое наудить») — нельзя. Если человек садится за пишущую машинку или рояль сотворить нечто (например, передать свое настроение или запечатлеть какой-то эпизод) — он может написать стихотворение, или картину, или музыку, но к искусству это не будет иметь отношения. Потому что здесь не было предшествующего дискомфорта, не было преодоления — не было задачи.

А что же было? Была демонстрация технической умелости. Ремесло. Память дает материал,

а руки привычно кладут кирпич к кирпичу — глядишь, получилось нечто... Только что не было этого — и вот уже есть; но если оно вдруг исчезнет — мир не потеряет ровным счетом ничего.

Отчего же такое «творчество» бесплодно?

Потому и бесплодно, что в основе его — только настроение, чувственность и переливы образов.

Творчество — всегда впереди; это задача, которую еще только предстоит решить. А «творец», оперирующий образным мышлением, обращен назад. В прошлое. Потому что чувство возникает из *узнавания*, то есть оно всегда — мост из прошлого. Куда? В данный миг. А может ли чувство протянуть мост в будущее? Может. Но тогда возникает два варианта:

1) чувство напарывается на неведомое, и возникший дискомфорт превращает его в мысль — для потребителя случай совершенно неприемлемый;

2) чувство уносится в некую беспредельность, в эмпирию — вот она, фантазия! Но если самокритично проанализировать, куда оно залетело, потребитель будет вынужден признать: в прошлое.

Потому что любая фантазия — это воспоминание.

Давненько мы не баловали вас законами — кирпичиками нашей парадигмы. А очередной напрашивается, он уже рядом стоит. И мы уверены, что если вам сейчас его не представим — через два-три абзаца будет поздно: вы скажете, что открыли его прежде нас. Так уже случалось, и это было досадно. А потому примите в вашу коллекцию очередной маленький

закон *самодостаточности комфорта*:

*человек, который откладывает действие ради наслаждения, — творческий импотент.*

И — следствие из этого закона:

творец — действуя, решая задачу, создавая новое (ассимилируя дискомфорт) — переживает свои собственные чувства;

потребитель наслаждается чувствами чужими — и не знает об этом.

Любя триаду, мы не успокоились, пока не нашли и вто-

рое, и третье следствия этого закона. Но пока не приводим их сознательно — даем вам возможность проверить свои силы. Кто из вас жаловался, что не может увидеть задачу? Вот она — получите!

Образное мышление потому и бесплодно, что оно не способно конденсироваться в мысль.

Чем же оно так привлекательно?

Тем, что имитирует творческий процесс.

Но творчество невозможно без работы мысли, без смены поколений мыслей, когда одни мысли умирают, чтобы родить новые, приближающие творца к решению задачи. Образное мышление имитирует этот процесс, занимая воображение чередой образов. Если бы хотя бы один из этих образов можно было задержать, рассмотреть и зафиксировать — родилась бы мысль. Однако этого не происходит. Что же в таком случае ощущает, угадывает, чем вдохновляется наш любитель прекрасного?

Пред-мыслью

Пред-мысль — это инструмент компромисса, который позволяет избыточную энергию (получаемую от гармоний) направлять не на действие, а на сохранение комфорта.

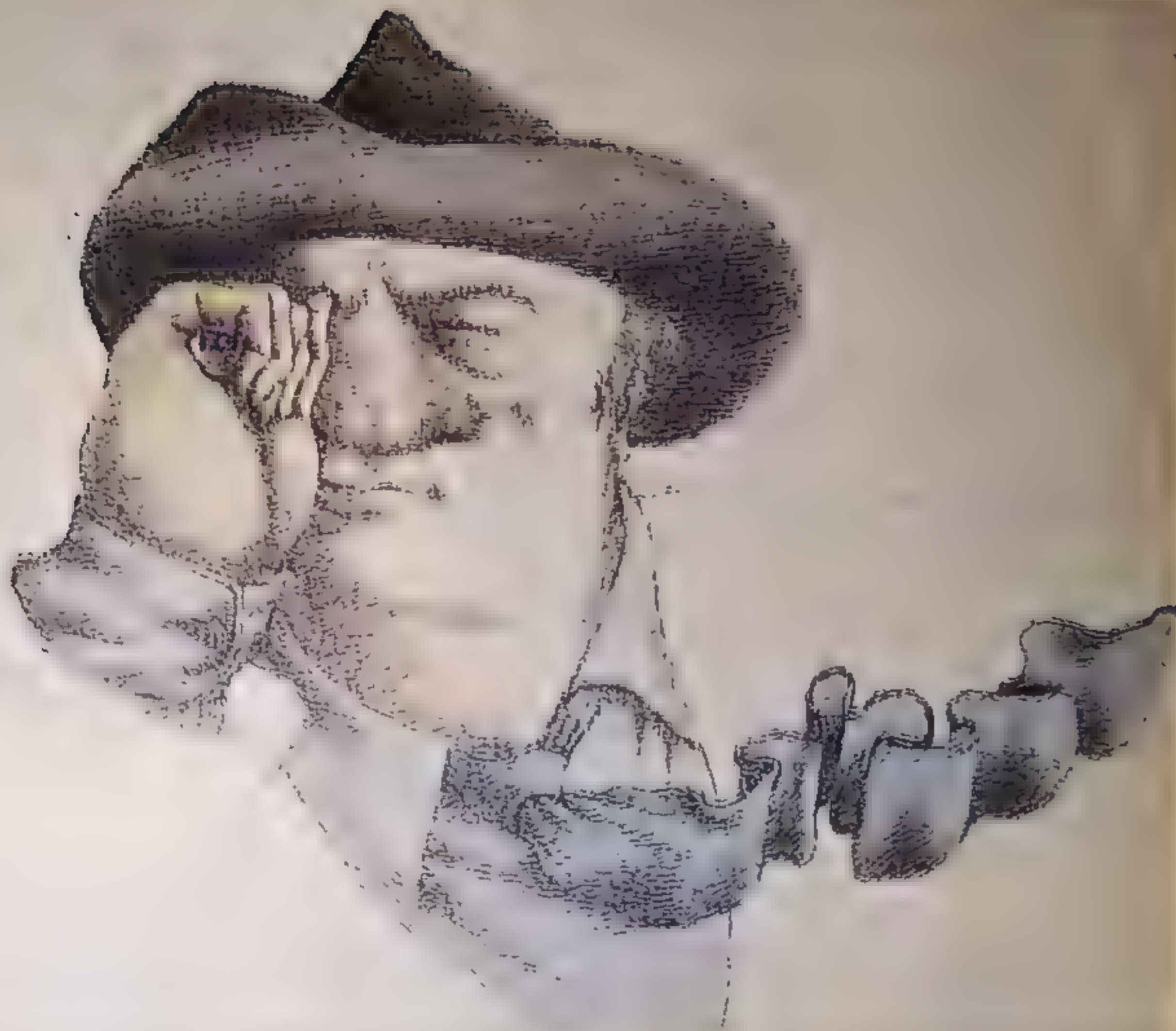
Вот еще одна ловушка. От этой конфетки так трудно отказаться!.. Она — неиссякающий источник радости, грез наяву; но она и умертвляет потребность в творчестве! Зачем оно, если и так хорошо?..

«Мысль изреченная есть ложь», — сказано как раз о пред-мысли. Потому что — зафиксированная — она оказывается либо банальной, либо пустой. Потребитель чувствует это — и всеми способами избегает любой конкретики. Хорошо — и слава богу.

На этом вивисекцию души потребителя закончим. Что же мы получили? Каковы его память, мысль и совесть?

Душа потребителя живет данным, сиюсекундным, текущим мгновением. Напрашивается вывод, что памяти у него нет. Но так у здоровых людей





Федерико Феллини  
Эрнест Хемингуэй  
Иоганн Себастьян Бах





Борис Леонидович Пастернак  
Зигмунд Фрейд  
Федор Михайлович Достоевский



не б  
пра  
Сле  
тол  
хvat  
нам  
«ви  
сов  
Мы  
рова  
потр  
нич  
меж  
прев  
гате  
бьет  
стол  
ства  
твор  
ного  
нил  
но  
полу  
С  
пом  
Но  
изре  
сти  
извн  
заня  
щие  
зыва  
Как  
мисс  
очен  
насл  
но, —  
потр  
сдел  
рале  
вест  
то е  
твер  
зу: «  
Та  
при  
щий  
бите  
мыш  
Во  
сиче  
Сыр  
вает  
точн  
зы;  
сли.  
П  
до  
изум  
Чтоб  
луфа  
нуть  
для  
тенц  
высо  
потр  
жаре  
жизн  
само



не бывает (а все потребители — практически здоровые люди). Следовательно, его память — только прислуга. Она на подхвате. Причем это образная память. Он «читал», «слушал», «видел» — и от этих процессов осталась память чувств. Мыслей там нет, и сформулировать, что именно он помнит, потребитель внятно не сможет; ничего, кроме восторженных междометий и выражающих превосходные степени прилагательных, вы от него не добьетесь. Разумеется, все эти столь бережно лелеемые им чувства — чужие. Ведь он не сотворил ни одного, все до единого — потребил, и запомнил — ну конечно же! — именно то удовольствие, которое получил при потреблении.

Совесть потребителя, как вы помните, ограничена его телом. Но в себе он пасется лишь изредка — когда нет возможности наслаждаться гармониями извне. Значит, его любимое занятие — объедать окружающие грядки. Тем самым он оказывается на чужой территории. Как же ему найти компромисс со своей совестью? А очень просто. Все, что дает наслаждение, то и нравственно, — бесстрашно утверждает потребитель. Из чего мы можем сделать вывод, что он — аморален. Естественно, такая совесть не может быть на виду, то есть и она — прислуга, затвердившая единственную фразу: «Чего изволите?»

Так путем исключения мы пришли к выводу, что ведущий механизм души потребителя — мышление. *Образное мышление.*

Вспомним, как работает классический механизм мышления. Сырье, которое он перерабатывает, — это чувства; промежуточный полуфабрикат — образы; конечный продукт — мысли.

Потребитель доводит сырье до состояния полуфабриката изумительно ловко, но дальше... Чтобы образ стал мыслью, полуфабрикат следует подвергнуть специальной обработке; для этого требуется энергопотенциал иного качества, более высокого, чем энергопотенциал потребителя. Выпускать недожаренные котлеты? Никогда в жизни! Халтура противна самой сущности нашего люби-

теля прекрасного. Вот почему, не способный родить мысль, потребитель производит совсем *другое!* — пред-мысль. Пожалуйста, не думайте, что пред-мысль — это ступенька к мысли. Это разные инструменты, и функции их противоположны. Если мысль выражает действие и фиксирует дисконформ, то пред-мысль, тасуя образы, охраняет покой.

Так отчего же ему недоступно самопознание?

Почему он не видит себя в зеркале?

Самопознание складывается из мыслей, оно объективно. А что же можно сложить из пред-мыслей? Напомним, они выполняют охранительные функции. Значит, из них складывается (выдумывается!) образ себя — субъективный, мерцающий, романтический портрет. Насколько же он соответствует оригиналу? А насколько. Потому что этот образ — суть совокупность *чужих идеалов.*

А в зеркале он не видит себя потому, что смотреть на свое отражение у него сил нет: сияние чувств столь ярко, что глазам больно. Святой — да и только!

И самое последнее. Внимательный читатель уже ерзает от нетерпения, обнаружив кричащее противоречие. Прежде, описывая человека на уровне чувств, мы утверждали: он привлекателен — благодаря ореолу чувств, и интересен — благодаря точным мыслям. С чувствами нет проблем, но куда делись «точные мысли»? Ведь у потребителя их нет — не тот энергопотенциал; потому он и обходится пред-мыслями. Так где же истина — прежде или теперь?

Противоречия нет; есть два уровня подачи одного и того же материала. Раньше вы были менее подготовлены к его восприятию, и мы поднесли его в упрощенной форме; теперь вы готовы больше — мы излагаем его в форме, более близкой к истине. Есть еще и третий уровень, но он неотделим от понимания критичности, значит, только в разговоре о ней мы и придем к точному (только вот окончательно ли?) ответу.

То, что окружающие принимают за мысли (именно так

мы это преподносили), на самом деле ими не является. Они только производят впечатление мыслей. Почему? Во-первых, оценки потребителя всегда безусловно точны (ведь в его распоряжении совершенная психомоторика); во-вторых, они опираются на образы. Точность (лучше, хуже, безобразно, пластично) производит впечатление на окружающих, дает минимально необходимую информацию. Образы своей недосказанностью дают простор для фантазии слушателей; каждый домысливает в меру своих сил и все это приписывает источнику — человеку на уровне чувств.

Мысль — конечна, предметна и неотделима от своего источника. Она конкретна в отличие от пред-мысли, которая расплывчата, многозначна, послушно принимает удобные слушателю формы. Тем и привлекательна для слушателя пред-мысль, что для него она является катализатором направления собственного мыслительного процесса. Потому и нравится человек на уровне чувств, что чужую пред-мысль легко и приятно додумать. До чего? До собственной пред-мысли.

Значит, если вы хотите найти с другим человеком взаимопонимание — переходите на язык пред-мыслей.

**Случай четвертый:**  
ученик-потребитель и учитель-раб

Учитель-раб — моралист, и потому воздействует на совесть аморального (только потому, что он любит пастись в чужом огороде) ученика-потребителя. Как вы помните, эта борьба может иметь два исхода:

1) если нравственное чувство ученика полноценно, он отступает, пока не выйдет из контакта с учителем; при этом потребитель весь прячется в раковину и все же остается самим собой; поэтому стоит обстоятельствам измениться, как он тут же расцветает как ни в чем не бывало;

2) если нравственное чувство ученика ущербно, он начинает войну с учителем, и ведет ее до тех пор, пока не превращается в «черного человека»; с учителем у него нейтралитет, а вместо души — апсия.



### Случай пятый:

ученик-потребитель и учитель-потребитель

Этот учитель сразу выделяет нашего ученика. «Что требовать с твоих товарищей! Они серы, нелюбопытны и ленивы. А тебе дано. Ты — можешь. Значит — должен...» А что «можешь»? Этого учитель не в силах выразить (пред-мысль не позволяет!), но он «чувствует». То же самое — «должен». Почему «должен»? Кому «должен»? Что именно «должен»?..

Выбор учителя понятен: этот ученик столь привлекателен, что само собою разумеется — он должен быть источником гармоний. Добиться этого проще всего через педагогический процесс: нужно загрузить ученика знаниями; переработав их, он будет выдавать гармонию, которую будет потреблять учитель, получая наслаждение от своих педагогических успехов.

Как действует этот учитель — нетрудно догадаться. Мысль — не его инструмент; совесть — только подстилка; остается память. И он начинает загружать память ученика: прекрасными книгами, прекрасной музыкой, прекрасной наукой. И ждет, когда же любимый ученик сам станет источником гармоний.

Ждет напрасно.

Потому что этот ученик не может подняться выше пред-мысли, а пред-мысль не может быть гармонией, поскольку она только 1) отражение, причем 2) осколка гармонии, и в довершение всего 3) искажена словом.

О последнем нужно сказать особо. Беда учителя-потребителя в том, что он требует от любимца невозможного. Он не понимает, что тот в силу своей нынешней природы не может выразить гармонию словом. Ведь слово, обозначающее пред-мысль, фактически — пустышка. Ученик преподносит ее посторженно, а учитель смотрит удивленно: «И вот этому он радуется? Этим гордится?» — и разочаровывается.

Вывод: этот учитель, перегружая память ученика, уродует его психомоторику, сажает энергопотенциал и гасит критичность; а когда, потеряв свой недавний ореол, ученик весь оказывается в раковине, учитель теряет к нему интерес: «Мальчик казался таким инте-

ресным, а на проверку выяснилось — мыльный пузырь».

### Случай шестой:

ученик-потребитель и учитель-творец

Для этого учителя не имеет значения, в каком состоянии находится совесть, память и мысль ученика, потому что он работает с душой ученика как с целостностью. Его принцип: сопместное с учеником действие. Его методика: он берет задачу (но именно задачу! Значит, еще не решенную и им самим) и решает ее вместе с учеником. Естественно, в этой работе он все время чуть-чуть впереди, и поэтому процесс решения лишается — для ученика — дискомфорта. Цель методики: ученик научается ощущать гармонию процесса решения задачи. То есть, решая самую первую свою задачу, ученик научается воспринимать ассимиляцию дискомфорта как гармонический процесс.

Дальше — ясно. Решенная задача выдергивает потребителя с уровня чувств на уровень интуиции. И наливает его такой энергией, что он с удовольствием вгрызается в первый же подвернувшийся ему дискомфорт. Теперь он творец. Навсегда. На всю оставшуюся жизнь. И если даже судьба зашвырнет его на самое дно, в гущу рабов, достаточно ему будет справиться с переутомлением и наладить образ жизни (поднакопить энергопотенциал), — как он увидит задачу, вцепится в нее, и она вынесет его наверх — на уровень интуиции — словно поплавок.

Герой последних трех случаев — ученик на уровне эмоций. Раб.

Его душа ограничена его телом.

Его совесть щепетильно фиксирует границы его раковины. Он потому и моралист, что «если все будут поступать по совести», то его никто не тронет — а о большем он и не мечтает.

Его память — источник положительных эмоций. Однако в жизни есть не только хорошее, но и плохое. Поэтому у него два механизма энергетической подпитки. Когда это приятные воспоминания — процесс идет напрямую; когда

неприятные — он пользуется приемом облагораживания или приемом метательного мечтания (помните? — память всегда ядресована в будущее), как расклевывается за обиду, но это, конечно же, будет благородная месть, и так сладко воображать, ее снова и снова. Какие прекрасные мечты о торжестве справедливости.

Его мысль о каких бы высоких материях он ни рассуждал всегда чужая, анимистическая. По форме — стереотипная. Но приди ли стоит пытаться открыть ему глаза на то и другое. Ведь он до всего доходит своим умом, и все его мысли — это откровения, которыми он рад безвозмездно поделиться с кем угодно. И его, конечно же, обижает, что никто почему-то не хочет его слушать, а если и слушает, то не слышит.

### Случай седьмой:

ученик-раб и учитель-раб

У них формальный контакт. Каждый из них воспринимает другого как неизбежное зло (учитель: «В школе было бы совсем приятно работать, если бы и ней не было учеников»). Их души — галактики, каждая летит через космос своим путем. Оба моралисты, но в другом каждый видит аморальную личность, значит, и недостойную малейшей симпатии и доверия. Оба пользуются одними и теми же стереотипами, но каждый понимает их смысл по-своему. Эти стереотипы не выходят за пределы учебника и школьного распорядка, но для учителя это формальное исполнение своих функций, для ученика — границы дискомфорта.

Это чужие люди, которые ничего не знают друг о друге. Может быть, поэтому у них нет потребности делать друг другу добро. Впрочем, они и не пакостят. Конечно, могли бы... да мал энергопотенциал.

### Случай восьмой:

ученик-раб и учитель-потребитель

У них мирное сосуществование.

Этот ученик вызывает у учителя дискомфорт, и учитель, не имея права отвернуться, имитирует контакт. Ученика это устраивает. Ему приятно нахо-





Р Я Д О М   С   Н А М И

## Школа верующего разума

Ольга Боброва

Если бы еще вчера у меня спросили: что я знаю о Семинарии и ее воспитанниках, я бы честно сказала: ничего. Но, проведя несколько дней в стенах Московских Духовных школ — Семинарии и Академии — мы с Сергеем Паниным сделали первый шаг в «неведомый доселе мир». Сережа внимательно смотрел и снимал, я — слушала и записывала. В результате получился вот этот репортаж с фотографиями.

На первый взгляд Загорск ничем не отличается от многих небольших русских городов. Но вот доносится колокольный звон из Свято-Троице-Сергиевой Лавры, и город, люди, дома не-

вольно погружаются в отзвуки старины. Это ощущение усиливается, когда проходишь через ворота в сам монастырь: купола, строения, черные одежды священников, монахов, воспи-

ташников... Совсем другой, непонятный на первый взгляд мир, каким-то чудом дошедший до нас через столетия.

Необычно выглядит кабинет проректора по учебной работе М. С. Иванова: вроде бы мебель как мебель, но... в углу под иконой теплится лампадка, на стене огромная картина религиозного содержания, на столе книги по богословию...

Михаил Степанович принял нас очень доброжелательно. С трудом сдерживая каскад вопросов, задаю первый:

— Сложно ли поступить в Семинарию?

— За последние годы число желающих обучаться у нас значительно увеличилось. В 1989 году было подано только на очное отделение более 300 заявлений. Думали, что конкурс будет меньше, ведь открылись Семинарии в Тобольске, Киеве, под Минском. Но тем не менее потребность в священниках удовлетворяется не полностью — открывается множество новых приходов.

— Очевидно, в Духовных школах изучаются такие предметы, о которых мы, люди светские, просто понятия не имеем?

В основном это специальные предметы, необходимые для подготовки священников. Их около 30. Они подразделяются на богословские, церковно-исторические, церковно-практические и общественные. Что касается философии, литературы, истории СССР, современных иностранных языков, то, думаю, они для вас знакомы. Ну а такие, как литургия, гомилетика или патрология — очевидно, нет?

— К сожалению. Но их названия звучат очень красиво. Расшифруйте, пожалуйста, название хотя бы одной из перечисленных наук — например, «патрология».

— Это наука, изучающая святоотеческое наследие. Кстати, у нас есть студенческое патрологическое общество.

— Михаил Степанович, а возможна ли в Духовных школах «перестройка»? Я имею в виду отказ от каких-то дисциплин или включение новых.

— Конечно. Только за последнее время мы ввели, например, историю философии, историю религии, историю рус-



ской религиозной мысли. Отказались от логики, потому что этот курс, на наш взгляд, не дает большого эффекта. Открывалась у нас школа регентов (дирижеры церковных хоров), куда мы принимаем преимущественно девушек.

— Каждый ли желающий может поступить в Семинарию? Я, конечно, имею в виду не атеистов, а верующих людей.

— Семинария — не просто шаг к профессии в чистом виде: отучился четыре года — и ты священник. Это — принципиально другое бытие, другая атмосфера. Иногда к нам поступают люди, учатся некоторое время и уходят. И хотя они верующие, тем не менее духовно еще не готовы к учебе здесь.

— А какие экзамены сдают-ся при поступлении?

— Сначала нужно пройти двухступенчатый конкурс. Первый его этап — в местном приходе, где духовные отцы-наставники дают направление к нам на учебу. Затем — собеседования в ректорате, с инспекторами. После этого поступающие проходят испытания по церковному пению, знанию минимума молитв, чтению и пониманию на церковнославянском языке.

— При этом у абитуриентов уже должен быть какой-то минимальный уровень образования?

— Обязательно среднее или высшее образование. Кстати, около четверти абитуриентов поступает к нам после вузов. В этом случае четырехгодичный курс Семинарии, при наличии способностей, они могут пройти по сокращенной программе. Что касается возраста, то в Семинарию можно поступить до 35 лет, в Академию — до 40.

— Выходит, уровень образования дипломированного молодого специалиста вполне оптимален, чтобы поступить в 1-й класс Семинарии?

— Нас прежде всего интересуют их знания в духовной сфере. И тут, честно говоря, они знают мало.

Наш разговор с Михаилом Степановичем неожиданно прервал селектор. Ректор — архиепископ Дмитровский Александр срочно вызывал к себе. По просьбе проректора нашим «гидом» стал студент II курса Академии. Он попросил остаться «инкогнито». Я отнеслась к

просьбе с пониманием — очевидно, на то были какие-то веские причины.

Поначалу мне почему-то казалось, что с ним следует говорить только о Боге, религии, что его больше ничего не интересует... Он же со своей стороны, кажется, ждал от меня атеистической «проповеди», держался официально и чуть-чуть настороженно. Но я честно призналась, что в университете сдавала зачет по атеизму, однако ни Библии, ни Евангелия в руках не держала. На это он понимающе улыбнулся и заметил:

— Еще не поздно...

— Тебе, очевидно, трудно было в школе с твоими взглядами: пришлось вступать в пионеры, потом — в комсомол?

— В школе я не скрывал своей веры, учительница об этом знала и регулярно проверяла: ношу я крестик или нет. А в комсомол я не вступал: ведь комсомолец должен быть атеистом. В связи со всем этим атмосфера вокруг была, мягко говоря, напряженная.

Мы спустились на первый этаж, прошли в Академический храм. Хотя была перемена, в коридорах не слышно привычного шума, смеха, громких разговоров студенческой толпы. У меня появилось ощущение, что участвую в съемках дореволюционного фильма: черные кители, брюки, ботинки, короткие прически воспитанников, черные рясы, скуфьи священников и монахов... А вот молодой человек подошел к священнику, что-то произнес, после того, как тот его перекрестил, поцеловал ему руку.

— Это воспитанник попросил благословения, — ответил на мой вопросительный взгляд мой «гид». — У каждого из нас есть духовный наставник, ему мы исповедуемся.

В храме было тихо и безлюдно. Лишь бесшумно передвигалась фигурка женщины: она протирала подоконники.

— Здесь мы молимся, — просто сказал мой спутник, — учимся произносить проповеди, студенты в священном сане проводят богослужения...

— Скажи, а у тебя не возникает чувства оторванности, изолированности от той жизни, которая идет за стенами Лавры?

— У тебя, как и у большинства, сложился стереотип, что мы висим в каком-то вакууме. Но это не так. Мы читаем светские газеты, журналы, книги, смотрим кино, телевизор, слушаем музыку.

А какую музыку предпочитаешь слушать ты?

— В основном духовную — она непреходящая, несет в себе дыхание вечности.

— В таком случае, у вас, наверное, не найдется ни одного человека, увлекающегося роком или металлом?

— Это личное дело каждого. Но я считаю, что она закаляет в себе силы зла.

— Тебе нравится программа «Взгляд»?

— Ее мы смотреть не успеваем, у нас отбой в 23.00.

— А подъем?

— В семь утра.

— Ну а зарядкой, физкультурой вы занимаетесь?

— Такого предмета у нас в программе нет.

Я посмотрела в окно: купола церквей, колокольня, старинные здания классической архитектуры...

— Действительно, трудно представить среди такой панорамы спортзал или бассейн. Но и также нелегко привыкнуть к мысли, что вы лишены возможности поиграть в футбол или хоккей, пробежаться на лыжах.

— Это не совсем так. Некоторые у нас ходят в городской бассейн. А по воскресным дням желающие могут съездить на природу: зимой — покататься на лыжах, летом — поиграть в футбол... Для этого выделяется специальный автобус.

От вопросов земных мы перешли к разговору о Боге, Православии, невольно затронули ситуацию в Западной Украине, где захватывают православные храмы, совершаются насилия над священниками.

— А как ты объяснишь то, что все это делают верующие?

— Приходится скорбеть о людях, которые слепо идут на поводу у определенных групп.

— Выходит, что не только рок несет в себе силу зла?

— В данном случае используется вера людей во зло самим людям.

К сожалению, разговор пришлось на этом прервать — меня уже ждали воспитанники Семи-









нарии. Однако ему удалось разрушить мое смутное представление о будущих священниках, которых, кроме молитв, ничего по-настоящему не волнует. Оказалось — напротив.

Познакомившись с моими новыми собеседниками, я хотела рассказать им немного о нашем журнале, но оказалось, что они «Студенческий меридиан» прекрасно знают, некоторые даже выписывают. Объясняется это просто: все они в свое время закончили разные вузы. Андрей Данилов — архитектурный, Павел Брылев — медицинский, Михаил Дудко — горный, Валерий Гаврильчик — институт железнодорожного транспорта, Андрей Афонин — два курса филфака МГУ. Все они и являются участниками дальнейшего разговора.

— Вы теперь можете сравнить студенческую жизнь в институте и здесь, в Семинарии. Где сложнее учиться?

— Это абсолютно разные вещи, — отвечает Андрей Данилов. — Сравнивать тут нельзя.

— Извините за обывательский вопрос, но какая у вас стипендия?

— Это зависит от успеваемости: 15, 20 и 25 рублей в месяц, минус подоходный на-



лог,  
лев.  
—  
нас в  
в акад  
—  
одежд  
платно  
—  
в гор  
одежда  
ки... п  
—  
лина е  
—  
минус  
пенди  
—  
4 балл  
—  
3 рубл  
—  
дует в  
—  
заняти  
или ух  
нистра  
те пос  
—  
оета р  
Что эт  
—  
язык  
ствен  
Миха  
пож в  
ре, Ва  
курсо  
ческо  
—  
А  
тельной  
семина  
рит Ан  
этого,  
шания  
Б  
лы?  
— К  
в году  
хальны  
— Т  
Вы мож  
сан то  
Следов  
или при  
вушкам  
тому, ч  
нарии?  
— Ко  
вызывае  
Михаил  
комимся  
— Ве  
чему, уж  
зя и раз  
браке?  
— Да  
ка: если



лов... улыбается Павел Брылев.

— И этого хватает?

— В общем-то, да. Кормят нас в столовой, живем тут же, в академкорпусе.

— А как решается вопрос с одеждой? Вам ее выдают бесплатно?

— Кители и брюки нам шьют в городском ателье. Верхнюю одежду: пальто, куртки, шапки... покупаем сами.

— Насколько строга дисциплина в Семинарии?

— Достаточно получить 5 с минусом по поведению, как стипендия снижается наполовину.

— Ну а если дело дойдет до 4 баллов?

— То получишь в месяц 3 рубля.

— И за какие же грехи следует возмездие?

— Например, за пропуски занятий, самовольный отъезд или уход без разрешения администрации, отсутствие в комнате после отбоя...

— На доске объявлений я видела расписание «послушаний». Что это означает?

— В переводе на светский язык это что-то вроде общественной работы, — поясняет Михаил Дудко. — Я, например, пою в Лаврском братском хоре, Валера Гаврильчик — экскурсовод в Церковноархеологическом кабинете.

— А я — старший строительной группы на реставрации семинарского корпуса, — говорит Андрей Данилов. — Кроме этого, есть и разовые послушания.

— Бывают ли у вас каникулы?

— Конечно, даже три раза в году: рождественские, пасхальные и летние.

— Теперь вопрос житейский. Вы можете принять духовный сан только после женитьбы. Следовательно, вам приходится или придется знакомиться с девушками. Как они относятся к тому, что вы учитесь в Семинарии?

— Конечно, не у всех это вызывает восторг, — улыбается Михаил Дудко. — Поэтому знакомимся с верующими.

— Ведь вам, ко всему прочему, уже будучи в сани, нельзя и развестись при неудачном браке?

— Да. В этом есть своя логика: если человек не смог уста-



новить взаимопонимание с собственной женой, то как он будет ладить с целым приходом?

— Выходит, что вам, как саперам, можно ошибаться только раз в жизни? Представляю, как вам сложно сделать выбор...

— И сложно, и легко. Потому что сразу по человеку видно способна ли она разделять твои убеждения, жить с тобой одной верой?..

— В коридорах Духовной школы мне встречались молодые монахи — ваши ровесники. Очевидно, принятие монашества — событие достаточно редкое?

— Не совсем, — уточняет Миша Дудко. Например, из нашей группы в 30 человек пятеро уже приняли монашество.

— Честно говоря, мне никогда не приходилось беседовать с монахами. Но, кажется, это очень волевые и глубоко верующие люди, способные отказаться от мирского счастья?

— Действительно, каждый человек хочет счастья, — говорит Дудко. — Вот только понимают его все по-разному. Для христианина же высшее счастье — жизнь с Богом.

— Но это слишком абстрактно для нас, людей мирских. Что есть Бог и как к Нему приблизиться?

— От Бога отделяют нас только грехи, ими измеряется расстояние на дороге к Нему.

— Но опять же, как опре-

делить грань между грехом и чем-то другим?

— А мир устроен так, что у любого человека есть понятие о грехе. Можно не знать 10 заповедей и Евангелия, но совесть всегда подскажет: добро или зло ты творишь. Недаром говорится: «Совесть — голос Божий». Нельзя только постоянно его игнорировать. Иначе разовьется нравственная глухота.

— Это уже более понятно. Но жить по совести чрезвычайно сложно, а порой и невозможно. Означает ли это, что предполагаемый путь к Богу среднестатистическому человеку никогда не пройти до конца?

— В одиночку нет, но замечательно, что на нашем пути не надо расталкивать локтями конкурентов, а напротив, надо идти всем вместе. Сообщество идущих к Богу людей и есть Церковь.

— А как вы относитесь к телевизионным воскресным проповедям?

— Это хорошее начинание, но здесь есть свои границы. Самое большее, что можно еще достичь, — пробудить жажду добра. Однако первый порыв быстро угасает, и начинается самое трудное: ежедневное и ежечасное неукоснительное исполнение добра и борьба со злом, грехом. В этом Церковь и предлагает всем свою надежную помощь. Мы не строим иллюзий, что все в нашей



стране, да и в любой другой, станут искренними верующими. Но мы хотим, чтобы их стало больше.

— А чем вы можете объяснить это желание?

— Мне кажется, что если число верующих падает ниже некоего критического предела, да еще по отношению к религиозному меньшинству проводится политика дискриминации, то общество морально, а затем экономически и политически деградирует.

— Сейчас Церковь играет все более активную роль и в политике, и во многих сферах жизни. Как вы считаете, благодаря этому что-то в нас меняется?

— Создание лучшего государственного механизма не есть непосредственная задача Церкви. Но, занимаясь своими делами, она попутно способствует и решению вопросов государственного благоустройства. И хорошо, что все больше людей начинает это понимать.

Рассуждения моих собеседников о грехе и добре, зле и нравственности были для меня новы и где-то оригинальны. А сами они — интересны как люди, которые, как и все мы, ходили в обычные школы, учили те же

стихи и песни, читали те же книжки, сдавали сессии в институте и оказались в конце концов здесь, в Семинарии.

Кстати, среди них я встретила даже своего коллегу. Миша Дудко в этом году заканчивает Семинарию и уже работает в газете «Церковный вестник», которую издает Московская патриархия.

Еще неожиданнее была новость о том, что он участвовал

в работе Студенческого форума.

— Каким образом ты туда попал?

— Кандидатуру представителя Семинарии выдвинула «Комсомольская правда». Читатели отдали за меня свой голос, и я стал делегатом.

Потом моим «проводником» стал студент 1-го курса Академии Лев Хома. Мы с ним зашли на некоторые занятия.

— Братя, скажите, пожа-



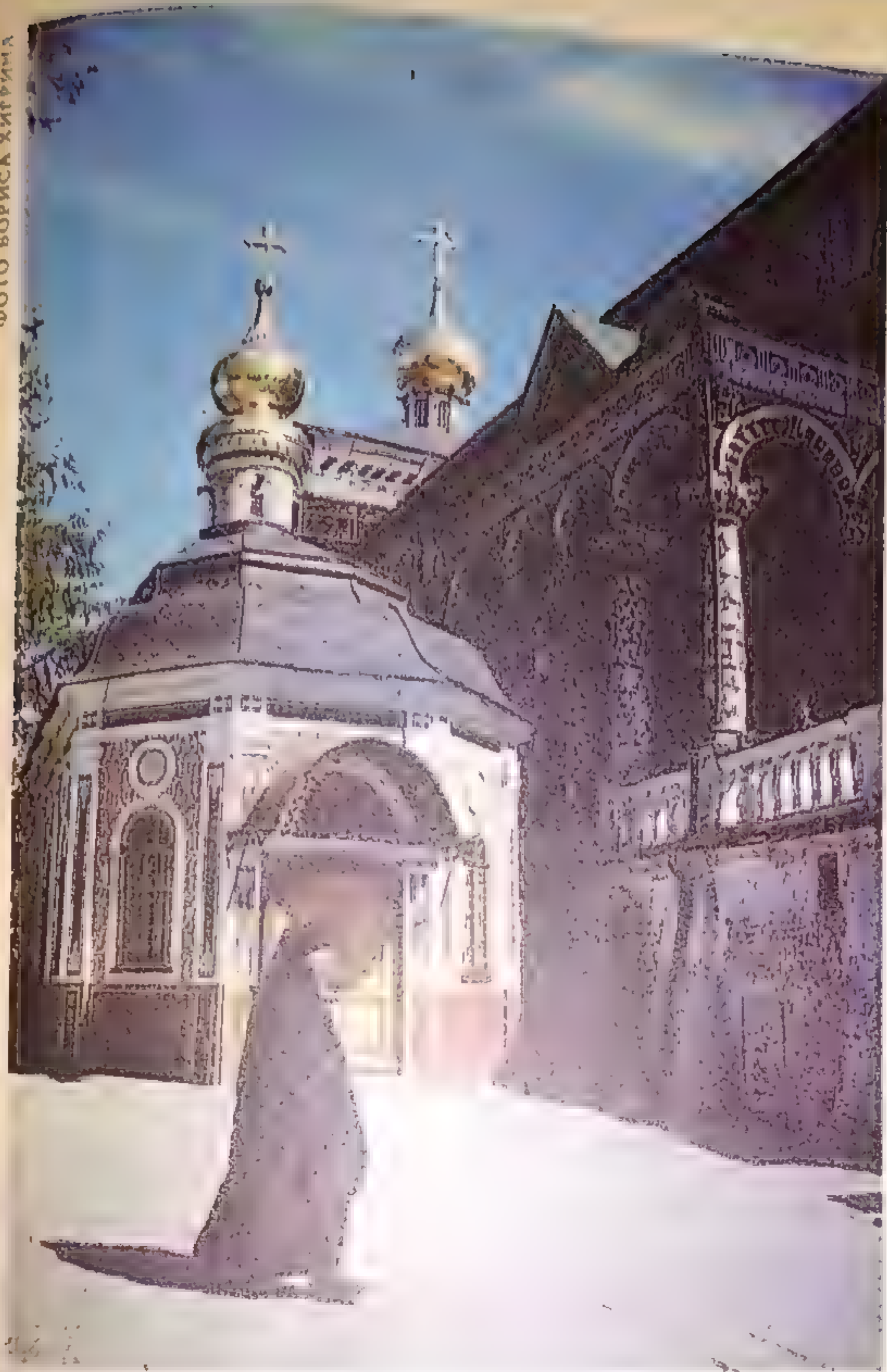
ФОТО БОРИСА ХИГРИНА

ФОТО СЕРГЕЯ ПАНИНА



луйста!...  
танникам,  
тодиакон  
был урок  
санию Но  
Как под  
Духовных  
кое демокр  
старших к  
С урока  
который  
подаватель  
Харитонов  
дять не х  
ном класс  
звучала ме  
черней слу  
звах». Пе  
тихонько р  
все обязат  
грамот





луйста!.. — обратился к воспитанникам, начиная опрос, протоиерей Валентин Асмус. Это был урок по «Священному писанию Нового Завета».

Как подтвердил Лев, у них в Духовных школах принято такое демократическое обращение старших к младшим.

С урока церковного пения, который вел старейший преподаватель Семинарии Марк Харитонович Трофимчук, уходить не хотелось. В просторном классе четко и красиво звучала мелодия молитвы Вечерней службы «Господи воззвах». Пели по нотам. Лев тихонько разъяснял, что у них все обязательно учат нотную грамоту, сольфеджио.

На занятии литургики, где преподавал протоиерей Геннадий Нефедов, из всего услышанного поняла немного — речь шла о таинстве Елеосвящения. Почему-то в эти минуты мне подумалось, что именно с Московской Духовной школой связаны такие имена в нашей культуре, науке, как М. В. Ломоносова, А. Ф. Магницкого, отца Павла Флоренского, А. И. Введенского, В. О. Ключевского и многих других. А направления христианской метафизики, онтологии, истории философии, в свое время сложившиеся здесь, закрепили за Академией наименование «школы верующего разума». Традиции этой школы были заложены выдающимся философом

профессором Федором Голубинским еще в XIX веке. Но что мы знаем обо всем этом? Совсем немного или вообще ничего. Почему-то вместе с отделением Церкви от государства произошло и отделение нашей многовековой истории, культуры от народа.

Эта ностальгия прошла у меня в библиотеке. Ее заведующий — отец Иеремия встретил нас очень дружелюбно и охотно рассказал о своих владениях:

— До 1917 года была очень большая и богатая библиотека. Но и сейчас она насчитывает более 175 тысяч книг, журналов. В отделе старопечатных книг хранится более 1000 уникальных томов XVI—XVII веков.

Библиотекарь Тамара Дмитриевна Цис раскрыла один из заветных шкафов — и у меня в руках оказалась старинная книга иеромонаха Софрония Лихуды «Учение о силе риторической» 1697 года издания. А вот «Требник» 1646 года митрополита Киевского Петра Могилы. Старые, потертые страницы — кто их читал за прошедшие столетия?

В зале богословской литературы блещут золотом переплетов высокие стеллажи с новенькой Библией Лопухина. Это — полторы тысячи томов — подарок Русской Православной Церкви от зарубежных христиан к 1000-летию крещения Руси.

Я прошла среди стеллажей зарубежной и русской литературы и, каюсь, по-хорошему позавидовала студентам. В читальном зале аккуратными подшивками разместились на столах практически все периодические газеты и журналы. Пожалуй, этой библиотеке могла бы позавидовать не только я, но и любой наш институт.

Если у меня сегодня спросят: что я знаю о Семинарии и ее воспитанниках, я честно скажу: многое. А потом откровенно признаюсь: но не все. Я старалась их понять. В чем-то это мне удалось, в чем-то пока нет. Но это лишь первое знакомство, которое, надеюсь, не прервется. Если читателям интересно, я готова продолжить рассказ. Вы только напишите нам: нужен ли вам этот разговор.



## Студенческие годы Александра Солженицына

Иосиф Гегузин

Счастливые пору детства и юности Александр Исаевич Солженицын провел в Ростове-на-Дону. Здесь окончил школу, университет. И хотя учился на физмате Ростовского университета, самым сильным его увлечением была литература. В городе, в котором вырос, и пришли к нему в молодые годы замыслы, осуществленные по прошествии многих лет. Он уже тогда активно занимался писательством, однако мало кто знал об этом. В этих заметках я расскажу о жизни и творческом пути А. И. Солженицына.

Он родился в Кисловодске 11 декабря 1918 года. Отец — доброволец первой мировой войны, георгиевский кавалер, умер от несчастного случая на охоте за полгода до рождения сына.

Мать работала секретарем-машинисткой в проектно-институте. Ютились они вдвоем в небольшой комнатке дома на Пушкинской улице в Ростове, куда приехали в начале 20-х годов. Жилось трудно, особых достатков не было. Ходил в школу, что неподалеку от Главпочтамта. Учился охотно, прилежно, был круглым отличником.

После успешного окончания школы Солженицын поступил на физмат Ростовского университета. Здесь ему повезло. Среди преподавателей были крупные ученые, в том числе профессор Д. Д. Мордухай-Болтовской, лекции которого доставляли ему радость познания, привили вкус к математике, и строгий язык формул звучал для него подлинной поэзией, которой он, кстати, был увлечен не меньше.

Студент Солженицын учился, что называется, не за страх, а за совесть. Преподаватели отдавали должное его способностям, умению организовать свое время, сочетать учебу с общественной работой.

Передо мною книга — юбилейный сборник, вышедший в

Ростове к 25-летию университета в 1940 году. Из нее узнаем, что в вузе развернулось соревнование среди студентов за право получить сталинскую стипендию, которая давалась, как известно, лучшим отличникам учебы и активным общественникам. Победителями вышли восемь студентов, и среди них — Александр Солженицын.

У Солженицына была уже в ту пору привлекательная черта — умение мыслить самостоятельно. На экзаменах, например, отвечая на заданный вопрос, он не только отвечал со всей возможной полнотой, что вычитал в учебнике и что говорил на лекции преподаватель, но обязательно и то, что думает по этому поводу сам, на какие мысли навела его прочитанная литература, что кажется ему правильным в суждениях ученых, а что, по его мнению, требует дополнительных наблюдений, размышлений.

Среди его друзей был студент истфака пединститута Борис Изюмский. Когда имя Солженицына, как автора повести «Один день Ивана Денисовича», стало широко известно в стране, Борис Васильевич, в ту пору уже именитый донецкий писатель, в одну из совместных поездок в Новочеркасск на чи-

тательскую конференцию рассказал мне о своей дружбе с Александром Исаевичем. Сдружил их любовь к литературе. Оба они сочиняли стихи, нередко критиковали друг друга, но это ни разу не осложнило их отношений. А совсем недавно я узнал, что Борис Изюмский оставил о Солженицыне и письменные свидетельства. Вот одно из них, относящееся к 1964 году:

«Разве не проявление подлинной правдивости напечатанная недавно повесть «Один день Ивана Денисовича»?

Для меня встреча с Солженицыным имела еще и особое, личное значение. До войны, студентами, бегали мы с Сашей в литкружок при Ростовском Доме медработников. Был восемнадцатилетний Саша юнцом восторженным, весь светился правдоискательством, сочинял огромные поэмы в подражание «Мцыри». А потом исчез... И вот узнаю о его дальнейшей трагической судьбе: офицер, прошедший через всю войну, награжденный боевыми орденами, попадает в страшную, нестерпимую беду — оклеветали, загноили за колючую проволоку, поставили в нечеловеческие условия. Но устоял, сохранил истоту сердца, гордость и поведал нам страшную правду»

До сих пор некоторые друзья-сокурсники Солженицына живут в Ростове. С первым я встретился с П. Г. Колобовым, доцентом кафедры геометрии РГУ:

Виделись мы с Солженицыным и в тяжелую для него пору, когда его перестали печатать, видя в нем некоего отщепенца, рассматривая предлагаемые им произведения как враждебные. Запомнились мне слова из одного письма Александра Исаевича ко мне в те годы. Я продолжал выписывать «Новый мир», надеясь на то, что в журнале появится его новая вещь. Убежден был — не может не появиться. Ведь я читал ходившие в Ростове в рукописных списках роман «В круге первом» и повесть «Раковый корпус». Никакого криминала я в них не видел. Узнав об этом, Саша написал мне, что подписка на «Новый мир» обойдется мне в копеечку в том смысле, что я

А. И. Солженицын  
фотограф

могу сто-  
нал, а не  
так и не  
известно.  
ком долги

И вот с  
Герасимов

— Я го-  
Саша, хар-

ваешь пр-

мне: «Вро-

о зеленой

писать, ко

постоянно

явлениями

Петр Г

тех, кто у

ным на ф

в предво

тоне жив

его друг т

зин.

Встреча

ровичем и

таты. Пе

предстал

газеты» за

«Один де

ча», на ти

рого калли

ная Солж

ная надпи





А. И. Солженицын, фронтовая фотография

На шестом  
курсе  
жизненного  
факультета.

Эмилию  
от  
Александра  
1943 г.

могу сто лет выписывать журнал, а новой его вещи в нем так и не появится. И, как известно, долгое время, слишком долгое не появлялось.

И вот еще что сообщил Петр Герасимович о Солженицыне: — Я говорю ему: для тебя, Саня, характерно, что не описываешь природу. А он в ответ мне: «Время сейчас такое, что о зеленой травке просто стыдно писать, когда мы сталкиваемся постоянно с ненормальными явлениями».

Петр Герасимович один из тех, кто учился с Солженицыным на физмате университета в предвоенные годы, но в Ростове живет и самый близкий его друг той поры — Э. А. Мазин.

Встреча с Эмилием Александровичем принесла свои результаты. Перед моими глазами предстал первый номер «Роман-газеты» за 1963 год с повестью «Один день Ивана Денисовича», на титульном листе которого каллиграфически выведенная Солженицыным дарственная надпись: «Лучшему другу

студенческих лет Миле Мазину и его семье. 4.2.63 г.».

— Физмат РГУ находился в то время на улице Горького, № 100. В этом здании мы проучились пять лет. В аудитории мы с Саней сидели рядом. Лекции конспектировали придуманным нами способом. Скажем, читает лекцию профессор Мордухай-Болтовской. Один из нас записывает то, что говорит лектор, а другой то, что написано на доске. Затем записи обрабатываем, сводим воедино. К экзаменам готовились вместе. Для этого облюбовали себе удобное место — библиотеку «Тяжпрома», что находилась на углу Мало-садовой улицы и Ворошиловского проспекта. Экзамены сдавали, как правило, досрочно.

Занимался Саня много. Даром не терял ни минуты. И в то же время давал всем нам пример добросовестного отношения к общественным поручениям. Был он редактором факультетской стенгазеты. От других она отличалась своей целеустремленностью. Помню его и как активного участника драмкружка. В памяти всплывает спектакль по известному чеховскому водеви-

лю. Играл Саня директора банка. Играл хорошо, убедительно. Студенты охотно ему аплодировали, поздравляли. Вообще, к искусству он был неравнодушен. В отличие от многих из нас, исправно посещал филармонию, любил слушать симфоническую музыку. И еще. Недурно владел английским и немецким языками, которые изучал, еще будучи школьником.

Эмилий Александрович рассказал мне, что внешне могло показаться, что Солженицыну все очень легко дается, а на самом деле за этим скрывалась постоянная, напряженная внутренняя работа. Ведь он учился одновременно в двух вузах. Решив посвятить свою жизнь литературному творчеству, он испытывал потребность в глубоком овладении гуманитарными науками. Это привело его в Московский институт философии, литературы и истории, знаменитый МИФЛИ, заочником литературного факультета которого он стал после третьего курса университета.

И еще Мазин выделяет его верность в дружбе. А дружил он со многими. На химфаке университета среди его близ-



них товарищей был Николай Виткенич, в дальнейшем разделивший его печальную судьбу, студентка Наталья Решетовская. С ней они в 1940 году поженились. Жила она со своей матерью в доме, что на углу Пушкинской улицы и Среднего проспекта (ныне проспекта Соколова). Сняв у хозяйки маленькую комнатку, молодые люди поселились в Чеховском переулке, что буквально в двух шагах от их прежнего жилья, да и к любимым читальням, в которых Солженицын проводил львиную долю времени, рукой подать. В 1941 году, сдав государственные экзамены в университете, он поехал в Москву сдавать экзамены в МИФИ.

На войну Солженицына как ограниченно годного вначале не брали. И он вместе с женой учительствовал в донском городе Морозовске. Потом, после мобилизации, проходил военную службу рядовым в какой-то хозчасти, по существу в обозе, но затем был зачислен в Ленинградское артиллерийское училище, находившееся в Костроме, и после окончания краткосрочных курсов в звании лейтенанта был направлен в ноябре 1942 года в Саранск, где формировался 796-й Отдельный артиллерийский разведывательный дивизион. Он быстро продвигался по службе и вскоре становится командиром батареи звукоразведки.

Боевой офицер, он и на фронте находил возможность постоянно учиться. Вozил с собой ящик книг. Во времена относительного затишья его блиндаж становился рабочим кабинетом. Он писал здесь не только письма друзьям, но и делал заготовки к будущим художественным произведениям. Вел дневник. Ряд сочиненных им рассказов с помощью верных друзей были переданы Борису Лавреневу, которому, к слову, он посылал свои произведения незадолго до войны. Лавренев сочувственно относился к творческим поискам молодого автора.

Вспомнив присланные в мае 1941 года рассказы Солженицына «Заграничная», «Стрелочник», «Николаевские» и сопоставив их с ныне полученными «Лейтенантом», «В городе М.», «Письмо № 254», Борис

Давренев писал: «Автор прошел (с 41-го года) большой путь, созрел, и сейчас можно уже говорить о литературных произведениях». В отзыве известного писателя, мнению которого Солженицын доверял безоговорочно, были такие обнадеживающие слова: «Способности автора к литературному труду не вызывают у меня сомнения, и мне думается, что в спокойной обстановке после войны, отдавшись целиком делу, которое он, очевидно, любит, автор сможет достигнуть успехов».

Казалось, все складывалось наилучшим образом. Но его мечтам не суждено было сбыться. В феврале 1945 года капитан Солженицын, кавалер боевых орденов, был арестован и осужден на восемь лет, а его друг Николай Виткевич — на десять лет. Приговор звучал так: за «антисоветскую агитацию и попытку к созданию антисоветской организации».

После окончания срока зак-

лючения — скитания по тюрьмам и лагерям, Солженицын был отправлен навечно в ссылку. Однако до ссылки, в которой он пробыл только три года, так как в феврале 1957 года был реабилитирован, с ним произошел удивительный случай. В 1953 году, когда кончился лагерный срок, у него был обнаружен рак. Врачи решили, что больной не протянет и месяца. «Это был страшный момент моей жизни: смерть на пороге освобождения и гибель всего написанного, всего смысла прожитого до тех пор», — писал Солженицын. Он поехал в ташкентскую клинику, откуда и не чаял выбраться живым. Но произошло непредсказуемое. Вот что он написал по этому поводу: «Однако я не умер при моей безнадежно запущенной острозлокачественной опухоли. Это было Божье чудо, я никак иначе не понимал. Вся возвращенная мне жизнь с тех пор — не моя в полном смысле, она имеет вложенную цель».

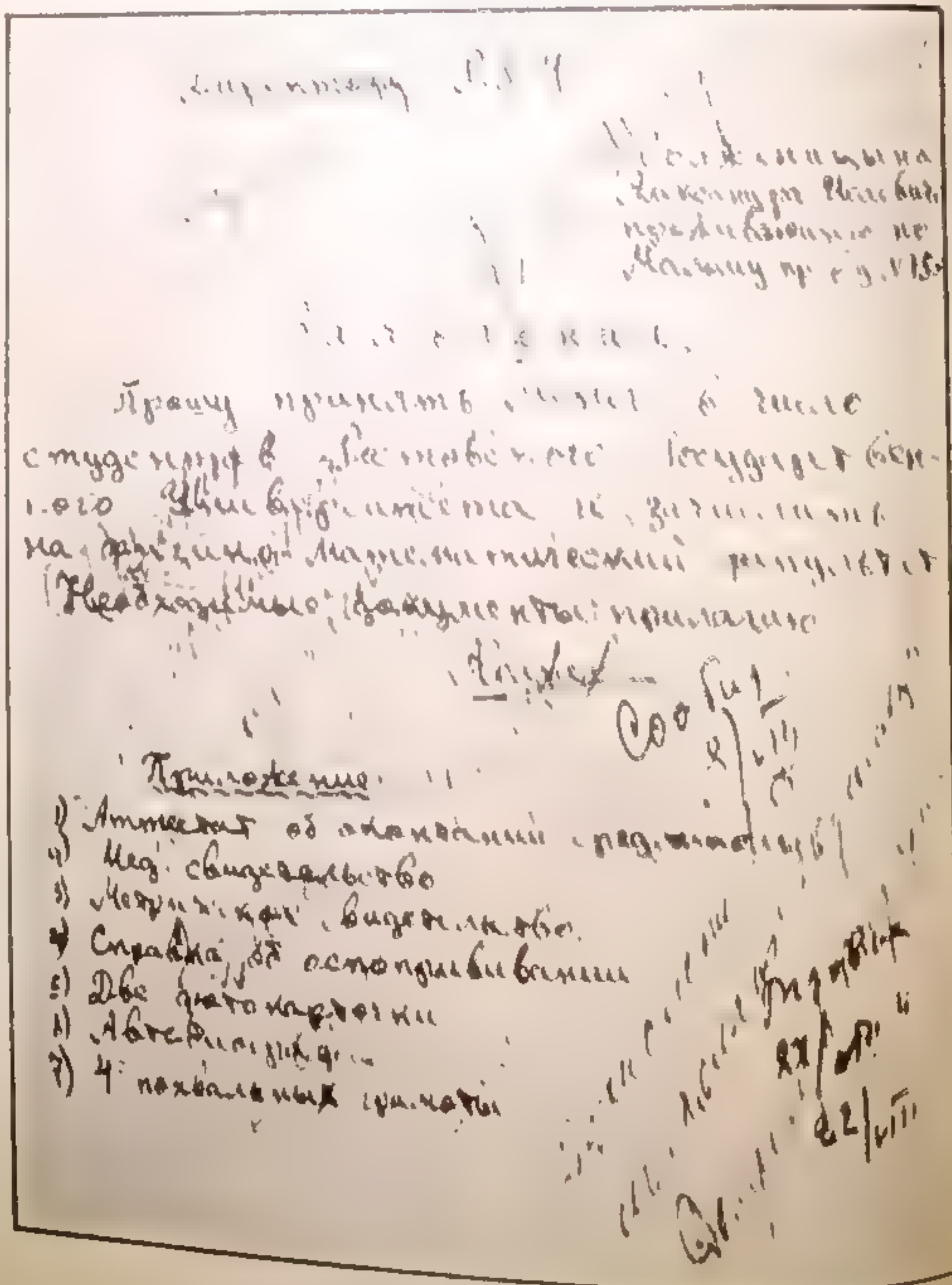
После  
возвращения  
году Эми  
пришел на  
где жил  
была раз  
только од  
висела ге  
времен гр  
Испании  
вдоль лин  
Теперь эт  
Ростове  
других па  
ных с пре  
сандра Ис  
После

После  
женицын  
— Саня  
учителем  
сказал я е  
зин. — Но  
дать это  
ным. И Ал  
вынужден  
школьным  
мире, Ряз  
когда в Б  
ле отбыти  
незаконно  
участник  
ны, Никол  
не смог у  
в родном  
рабочим

Александр  
проведше  
жизни в  
Дон, к род  
раз приез  
друзьями  
го бытия.  
варищей,  
довался их  
письмо он  
Мазину.

«Дорого  
Наташи:  
лето ослож  
на части,  
той, друго  
тно — по  
Но, поско  
ли Вас  
всякий сл  
что, напис  
нин, ул.  
обл. ТЭУ,  
сить путе  
самостояте  
сующий т  
Они тебе  
начала и з  
путевки...  
Са

Сам же приятелем пу  
педное на 600  
старинны.





После окончания срока зак-

ная мне жизнь с тех пор — не моя в полном смысле, она имеет вложенную цель».

Директору С.С. У

Всехъ сущихъ на  
земли и въ водахъ  
простирающихся въ  
Морю пр. 6 г. 150

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

Трачу прикмет мери в мене  
студенце в да мери в мене  
но го прикмет мери в мене  
на прикмет мери в мене  
Недхитице, да мери в мене

1. *Pharmaceutical industry*

True to the end

- 1) Аттестат об окончании рег. школы
- 2) Мед. свидетельство
- 3) Медицинский вид на жительство
- 4) Справка об отсутствии в тюрьме
- 5) Две фотокарточки
- 6) Автобиография
- 7) 4 похвальных письма

10.  
 11.  
 12.  
 13.  
 14.  
 15.  
 16.  
 17.  
 18.  
 19.  
 20.  
 21.  
 22.  
 23.  
 24.  
 25.  
 26.  
 27.  
 28.  
 29.  
 30.  
 31.  
 32.  
 33.  
 34.  
 35.  
 36.  
 37.  
 38.  
 39.  
 40.  
 41.  
 42.  
 43.  
 44.  
 45.  
 46.  
 47.  
 48.  
 49.  
 50.  
 51.  
 52.  
 53.  
 54.  
 55.  
 56.  
 57.  
 58.  
 59.  
 60.  
 61.  
 62.  
 63.  
 64.  
 65.  
 66.  
 67.  
 68.  
 69.  
 70.  
 71.  
 72.  
 73.  
 74.  
 75.  
 76.  
 77.  
 78.  
 79.  
 80.  
 81.  
 82.  
 83.  
 84.  
 85.  
 86.  
 87.  
 88.  
 89.  
 90.  
 91.  
 92.  
 93.  
 94.  
 95.  
 96.  
 97.  
 98.  
 99.  
 100.



После окончания войны и возвращения в Ростов в 1946 году Эмилий Александрович пришел на Пушкинскую улицу, где жил Солженицын. Дом был разрушен, сохранилась только одна стена, на которой висела географическая карта времен гражданской войны в Испании с воткнутыми Саней вдоль линии фронта флажками. Теперь этого дома нет. Но в Ростове сохранилось немало других памятных мест, связанных с пребыванием в них Александра Исаевича.

После реабилитации Солженицын приехал в Ростов.

— Саня, давай я тебя устрою учителем в 13-ю школу, — сказал я ему, — вспоминает Мазин. — Но по тем временам сделать это оказалось невозможным. И Александр Исаевич был вынужден уехать, работал школьным учителем во Владимире, Рязани. Между прочим, когда в Ростов вернулся после отбытия наказания другой незаконно репрессированный участник Отечественной войны, Николай Виткевич, он тоже не смог устроиться на работу в родном городе, не брали даже рабочим на кирпичный завод.

Александра Солженицына, проведшего свои лучшие годы жизни в Ростове, тянуло на Дон, к родным пенатам. Он не раз приезжал сюда, в общении с друзьями находил счастье своего бытия. Он помнил своих товарищей, слал им письма и радовался их весточкам. Не одно письмо он прислал и Эмилию Мазину.

«Дорогой Милька!

Наташин отпуск неясен, ей лето осложняется, делают отпуск на части, и из-за этого мы и с тобой, другой парой, тоже неизвестно — поедим ли на Селигер. Но, поскольку мы уже затронули Вас идеей Селигера, на всякий случай сообщаю тебе, что, написав по адресу: г. Калинин, ул. Советская, 54, обл. ТЭУ, ты можешь запросить путевку маршрута 163 — самостоятельную на интересующий тебя примерно срок. Они тебе ответят точную дату начала и забронируют за тобой путевки...

Сам же планирую с одним приятелем совершить велосипедное путешествие километров на 600 по местам русской старины.

Думаем еще прорваться и в Ленинград на недельку. Эта открытка изображает одно из красивых мест в окрестностях Ленинграда.

Обоим Вам с Атой большой привет от Наташи и меня. Очень сожалеем, что вспышка погасла, не разгоревшись... Крепко жму руку. 18 апреля 1961 г. Твой Саня».

Вот такая почтовая открытка. На первый взгляд обычное, ничем не примечательное дружеское послание. Но поскольку речь в нем идет о делах и днях крупного писателя, личности недюжинной, то содержащаяся в письме информация представляет интерес, ибо дает нам дополнительные сведения биографического характера, раскрывая в определенной степени и образ жизни, и пристрастия, и увлечения...

В День Победы, 9 мая 1961 года, Солженицын шлет в Ростов новое письмо: «9.5.61.

Дорогой мой Милья!

Я был очень рад получить твоё теплое дружеское письмо. Перегруженные тысячами обязанностей, разделенные тысячами километров, люди редко находят время на подробные спокойные письма — и так теряют ощущение друг друга. Когда в XIX веке писали письма на 12 и 16 страницах — расстояния и разлука меньше глушили дружбу.

Увы, и я — в молодости имевший склонность отдаваться долгим письмам, теперь ее потерял, и тоже откладываю рассказы о жизни до встречи.

Но в этом году мы с тобой, кажется, имеем шанс встретиться?

Нас с Наташей очень опечалило твоё сообщение о помутнении стекловидного тела у тебя. Очень надеемся, что найдутся терапевтические методы, и удастся это остановить или обернуть процесс вспять. Конечно, надо иметь безошибочную консультацию.

Но если ты будешь в Москве — как же мы можем не повидаться?..

Во всех случаях давай телеграмму, я встречу. Наташа и мама ее — все тебя также приглашают и будут очень рады. Выкрой, во всяком случае, пару дней чистых для Рязани. Сам

я в июне связан буду со школой, с 10 по 22 буду принимать экзамены, до 10-го буду посвободней. Но это все неважно, приезжай, когда тебе будет удобно...

Конечно, мы бы с тобой вдосталь видались, если бы нашли общую почву в виде летних путешествий. Но это не так легко именно потому, что мы живем далеко врозь. А я помимо тех комфортабельных путешествий, которые мы каждый год совершаем с Наташей (пароходы, поезда, гостиницы, города, театры и т. д.), очень тянусь именно к путешествиям примитивным, с физической нагрузкой, с простотой жизни и случайностью ночлегов. Наташа разделить их со мной не может, да ей и вредно — а товарища я себе никак не найду. Из-за этого в прошлом году поехал на велосипеде один. Хоть проехал и немного — но честное слово, помолодел на 10 лет — и снова почувствовал себя ну точно таким легким, как в студенческое время. Одного приятеля соблазнял ехать на велосипеде в этом году по Владимирской и Ярославской области — он согласился, а потом отпал. Придется и в этом году катить одному. Еще одну пару (мужа и жену) мы с Н. приглашали совершить 5-дневную прогулку по Подмосковию пешком и палаткой (Звенигород — Истра и т. д.) — отпали и они. А при нашем большом отпуске просто грех сидеть на одном месте больше 2—3 недель. Через 15 лет, когда уже не сможем двигаться, пожалею об этих утраченных годах. Да здоровое физическое движение еще и помогает сохранять долголетие!

С интересом прочел все, что ты пишешь о своих манипуляциях с лодкой. Не могу сказать, может быть, моторная лодка и хорошо, но я вообще не люблю все виды моторов главным образом за шум от них. А интересно ли ехать по Дону? Мне кажется, у Дона довольно скучноватые берега. Донец — дело другое.

Футбольные перипетии, описанные тобой, очень меня удивили и насмешили. Вспоминаю, как в юности отдал футболу много страсти и времени. А сейчас — совсем не хожу. Но, пожалуй, я могу понять при-



чину его популярности. Моего «Храпа» звали Павел Макаров. Наташа говорит, что он погиб на войне.

О школе ты задавал мне много вопросов, но лучше отложим это до встречи, которая состоится этим летом — или у нас, или в Москве. Делегации замучили и нас не меньше — мы — опорная школа Акад. Пед. Наук, к тому же Рязань некоторое время вообще была в моде, к нам приезжали с Чукотки, с Украины, из Болгарии и откуда хочешь. Сейчас Рязань из моды вышла, и стало легче. Нажимала же наша школа не так на учебу, как на производительный труд, результаты чего не замедлили и сказаться.

Мишке Шленеву при встрече передай от меня самый теплый привет, хороший он парень.

А Коку ты не встречаешь на футболе? Он — не зазнался ли?

А я тебя — крепко обнимаю. Твой Саня».

Эмилий Александрович Мазин приезжал к Солженицыну в Рязань. Эти встречи доставляли друзьям немало радости. Воспоминаниям не было конца. Как обычно в таких случаях, едва ли не каждая фраза начиналась со слов: «А помнишь?..» И хотя Александр Исаевич был не редким гостем в Ростове, тем не менее всегда интересовался, как живет его город, что нового появилось в нем, что поделявают друзья?

В процитированном письме Солженицын спрашивает: «А Коку ты встречаешь на футболе? Он — не зазнался ли?»

Кока — это дружеская кличка Николая Виткевича. О нем уже упоминалось в этих записках. Учился он на химфаке РГУ и одновременно заочно на историческом факультете МИФИ. Вот что говорит о нем Солженицын: «Наше (с моим однодельцем Николаем Виткевичем) впадение в тюрьму носило характер мальчишеский, хотя мы были уже фронтовые офицеры. Мы переписывались с ним во время войны между двумя участками фронта и не могли, при военной цензуре, удержаться от почти открытого выражения в письмах своих политических негодований и ругательств, которыми поносили Мудрейшего из Мудрейших,

прозрачно закодированного нами из Отиа и Пахана. Когда я потом в тюрьме рассказывал о своем деле, то нашей наивностью вызывал только смех и удивление. Говорили мне, что других таких телят и найти нельзя. И я тоже в этом уверился...»

В Ростове живут, разумеется, и другие люди, знавшие Солженицына и его мать Таисию Захаровну, о которой, кстати, отзываются очень тепло, как о человеке добром, отзывчивом, истинно интеллигентном, немало душевных сил отдавшем воспитанию сына, который с юных лет отличался доброжелательным отношением к людям, умением отстаивать справедливость, хотя и случались срывы, о которых он впоследствии очень сожалел. Эти черты своего характера он пронес через все перипетии своего нелегкого жизненного пути, они и помогли ему преодолеть все испытания, выпавшие на его долю, и достичь той высокой и благородной цели, которую он поставил перед собой еще в юные годы стать писателем.

Появление повести «Один день Ивана Денисовича» явилось литературной сенсацией. Рассказ был опубликован в «Новом мире» (1962, № 11). На автора обрушился поток писем от узников сталинских концлагерей, которые делились воспоминаниями о пережитом ими в годы беззакония и необоснованных массовых репрессий. Люди приносили Солженицыну написанные кровью сердца свои записки, различные документы, рассказывающие о сломанной судьбе и о безвинно погибших товарищах. Из огромного количества свидетельских показаний, а их собралось более пяти тысяч, автор отобрал две с половиной сотни и использовал их в многотомном сочинении «Архипелаг ГУЛАГ».

Первое произведение напечатано Солженицыным в 43-м году. Не самое лучшее время начинать писательскую деятельность. Вот почему он торопился, не делал длительных творческих пауз, ведь так о многом надо сказать. Новым идеям, новым замыслам не мешали и старые, зревшие в нем десятилетиями, и хорошую службу

сослужили ему и мысли, и заготовки, связанные с ростовским периодом жизни, помня не только саму фактуру, но и когда, где, при каких обстоятельствах они пришли к нему. Удивления достоин такой, например, факт. Рассказывая о работе над эпопеей «Красное колесо», автор пишет:

«В 18 лет я точно помню день и обстоятельства, когда вдруг мною овладел этот замысел. Это пришло буквально вот в какие-то пятнадцать минут. Я знаю точно место и точно время, когда это произошло... Это было 8 ноября 1936 года. Тогда в Советском Союзе не было воскресений, а было свободным днем каждое число, которое на шесть делится. Это был свободный от учения день, и стояла погода... вот такая солнечная, с низким солнцем. Я пошел один, в каком-то смутном состоянии, какое-то тяготение во мне, пошел по ростовскому Пушкинскому бульвару, и в одном месте этого бульвара, под уже оголенными ветвями, вдруг как будто меня прямо настигло: надо такой роман написать. Я кончил уже к этому времени советскую школу, это было в первые месяцы студенчества на физмате, и я тогда считал... что главное — Октябрьская революция. Но, конечно, нельзя начинать прямо с нее, надо как-то отступить, начать раньше. Я понимал, что нужно будет описать семнадцатый год, понимал, что нужно будет описать и четырнадцатый год, потому что без первой мировой войны нельзя никак объяснить нашу революцию, она бы не произошла. Но тогда я еще это все понимал как прелюдию, отступление для прелюдии. Вот тогда же я и решил, что мне надо начинать с первой мировой войны — мне сама война, я думал, не была нужна, а только что-то из нее показать перед революцией. Ну, я засел за книжки по первой мировой войне. Обратил внимание сразу на самсоновскую катастрофу. Самсоновская катастрофа, поразительная во многих отношениях, типична, характерна, как бы репрезентативна для этой войны. Я решил так: описывать всю войну, конечно, не буду, а только одну битву, но эту битву буду описывать очень подробно. И занялся де-

тальной ра-  
ской ката-  
ное дело,  
представл-  
военные,  
дется повт-  
мии Самсо-  
рой миров-  
этим мест-  
эти места  
Он был  
первого  
но уже т-  
этот гра-  
и, не теря-  
пил к его  
помните,  
стихи, по-  
кружок,  
всех на в-  
что его в-  
покая, куд-  
его помыс-  
ва.

Вот что  
женицын с-  
ной лите-  
Ростове:  
«Итак,  
1937, и так  
острое чу-





Р.С.Ф.С.Р.

НАРОДНЫЙ КОМИССАРИАТ ПРОСВЕЩЕНИЯ

# АТТЕСТАТ

ИСТОРИИ АТТЕСТАТ ВЫДАН  
Солженицын Александр Исаевич  
в том, что он обучался в школе № 48 в г. Ростове-на-Дону  
с 1933 по 1936 год  
получил следующие знания

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ                   | С.И.И. |
| ПО ЛИТЕРАТУРЕ                       | С.И.И. |
| ПО АРИФМЕТИКЕ                       | С.И.И. |
| ПО АЛГЕБРЕ                          | С.И.И. |
| ПО ГЕОМЕТРИИ                        | С.И.И. |
| ПО ТРИГОНОМЕТРИИ                    | С.И.И. |
| ПО ЕСТЕСТВОУЧЕНИЮ                   | С.И.И. |
| ПО ИСТОРИИ                          | С.И.И. |
| ПО ГЕОГРАФИИ                        | С.И.И. |
| ПО ФИЗИКЕ                           | С.И.И. |
| ПО ХИМИИ                            | С.И.И. |
| ПО ГЕОЛОГИИ И МИНЕРАЛОГИИ           | С.И.И. |
| ПО ОБЩЕСТВОУЧЕНИЮ                   | С.И.И. |
| ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ (АНГЛИЙСКОМУ) | С.И.И. |
| ПО РИСУНКУ                          | С.И.И. |
| ПО МУЗЫКЕ                           | С.И.И. |
| ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБУЧЕНИЮ            | С.И.И. |

АТТЕСТАТ ПОДАРЕН НА ПОДАРОК НАРОДНОМУ КОМИССАРИАТУ ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПОДАРЕН НА ПОДАРОК НАРОДНОМУ КОМИССАРИАТУ ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПОДАРЕН НА ПОДАРОК НАРОДНОМУ КОМИССАРИАТУ ПРОСВЕЩЕНИЯ

ПОДАРЕН НА ПОДАРОК НАРОДНОМУ КОМИССАРИАТУ ПРОСВЕЩЕНИЯ

По иронии судьбы — в 1969 году Солженицын был исключен из Союза советских писателей.

Я уже упоминал, что Солженицын наведывался в Ростов. В последний раз он побывал здесь незадолго до исключения из Союза писателей, когда нападки особенно усилились, возникла угроза нового ареста. Появился в Ростове инкогнито, остановился на квартире одних старожилов. Пришел я на встречу с писателем вместе с товарищем. Когда мы вошли в комнату, Александр Исаевич сидел на диване. Увидев нас, он всполошился, порывисто вскочил с дивана.

— Почему двое? — изумленно спросил он.

Эта вспышка гнева легко объяснима. Он был так взвинчен всем, что происходило вокруг него, что это не могло не вырваться наружу.

Успокоившись, он сообщил, что собирается писать о Ростове и что ему нужны краеведческие материалы. И я, и пришедший со мной товарищ пообещали ему помочь в этом. Мы назвали имена краеведов, которые коллекционировали различные материалы.

Солженицын собирался поработать в архивах, в Новочеркасском музее истории донского казачества, однако допущен к ним не был. Пришлось ограничиться сведениями, почерпнутыми из бесед с бывальными людьми, старожилами.

В те ростовские дни писатель встретился с Борисом Михайловичем Перлиным, известным краеведом, собравшим богатейший архив по истории театра на Дону, архитектором Андреем Петровичем Зиминым, знатоком памятников донского зодчества...

После высылки из Советского Союза Солженицын жил вначале в Цюрихе, а затем на долгие годы обосновался в США, где продолжает усиленно трудиться и ныне. Все задуманное им оказалось бы непосильным для одного человека, но справляться со всеми делами ему помогает большая и дружная семья — вторая жена Наталья Дмитриевна и трое сыновей — Ермолай, Игнат и Степан, которые хоть и выросли в Америке, но великолепно владеют русским языком и глубоко

тальной разработкой самсоновской катастрофы. Поразительное дело, я, конечно, тогда не представлял, изучая карты военные, что мне самому придется повторить весь путь армии Самсонова. Во время второй мировой войны я точно по этим местам прошел. Точно в эти места попал».

Он был еще лишь студентом первого курса университета, но уже тогда у него возник этот грандиозный замысел, и, не теряя времени, он приступил к его осуществлению. Как помните, в то время он писал стихи, посещал литературный кружок, что происходило у всех на виду, но о главном, что его волновало, не давало покоя, куда были устремлены его помыслы — никому ни слова.

Вот что далее говорил Солженицын о начале своей серьезной литературной работы в Ростове:

«Итак, я начал писать в 1937, и так как у меня довольно острое чувство композиции, то

надо сказать, что композиционно я многое решил из самсоновской катастрофы уже тогда, то есть как последовательно идут главы и из чего состоят. И хотя текст, фактуру, конечно, я переписал всю заново теперь, но построение глав, почти десятки военных глав, взял прежнее, из 37-го года. Ну а потом, после студенчества, я пошел на войну, потом в тюрьму и много десятилетий не мог работать, а мог только думать, расспрашивать, с кем сидел в тюрьме, об этих временах, иногда читать редкие книги, но я не мог вести конспектов в заключении, я сразу бы был схвачен. Так что держал все это в голове. Ну а потом я занялся лагерной темой и так только в 1969-м пробился к своему главному замыслу».

Вот заключительные слова этих воспоминаний: «То есть 33 года я своей этой темой жил, но по-настоящему над ней не работал. И только мог в 69-м отдалиться полностью вот этой своей главной работе».







сознают, какая великая миссия выпала их отцу. И это составляет предмет их особой гордости.

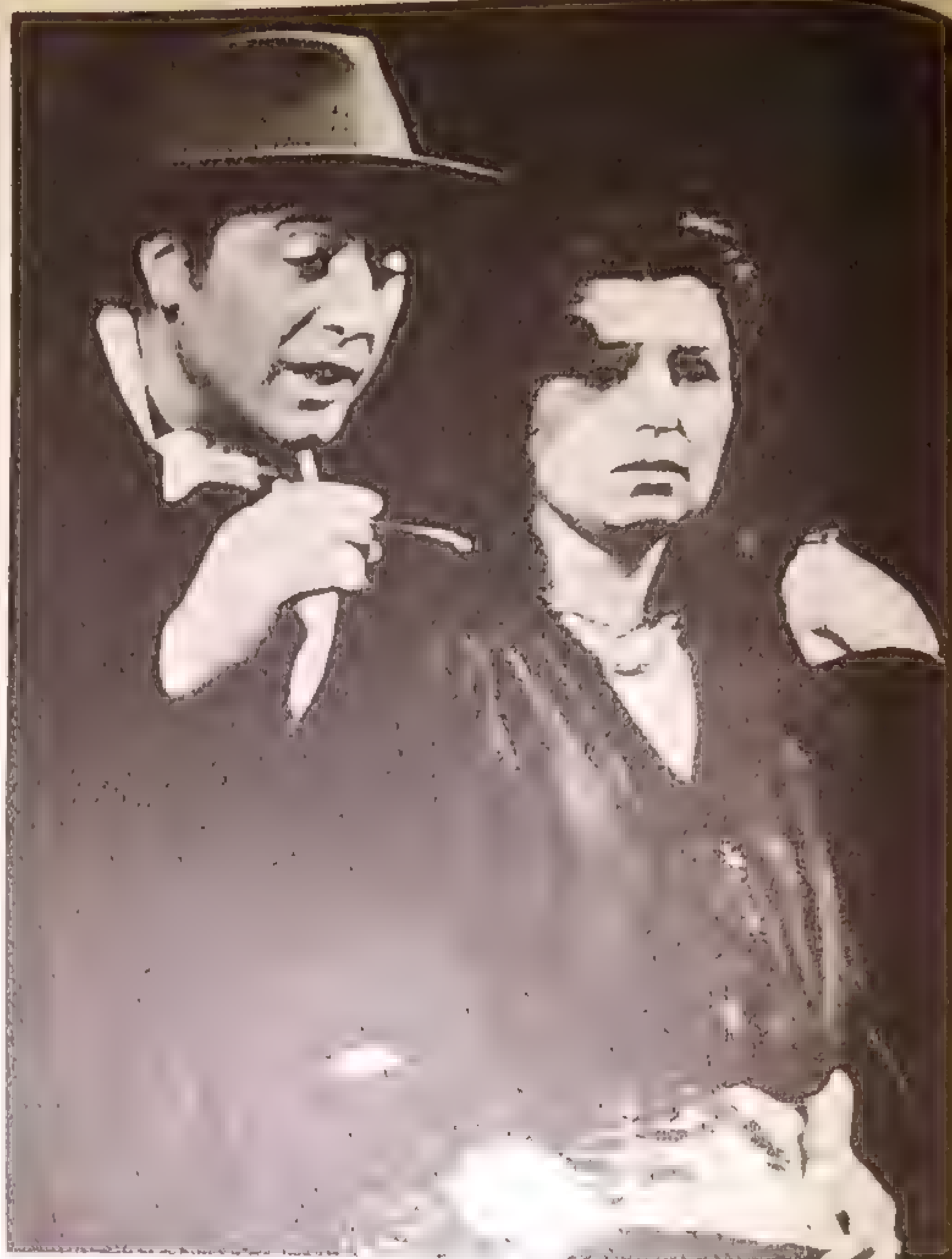
Александр Исаевич твердо уверен в том, «что эти мальчики вернутся в Россию охотно и очень будут России нужны и полезны».

Эта убежденность владеет писателем неспроста. Ведь он — русский писатель и всю жизнь грудился только для блага своей Отчизны. Вот что он говорит об этом: «Мое будущее тесно связано с судьбой моей страны. Я работаю и всегда работал только для нее...»

И хотя так случилось, что расцвет творческой деятельности Александра Исаевича пришелся на последние годы, связанные с пребыванием за рубежом, Солженицын сформировался как писатель в России, и его учителями были великие русские классики. «Наибольшее влияние на меня, определяющее, — замечает он, — оказали Пушкин, Толстой и Достоевский. Каждый по-своему...»

Конечно, на его духовный мир немалое влияние оказали и другие писатели, среди них Евгений Замятин («Если я кого считаю своим предшественником по синтаксису, то — Замятина»), Владимир Набоков: «Я его считаю гением». Говоря о современной русской литературе, Солженицын отмечает талантливость Ю. Казакова, С. Залыгина, И. Бродского... Впрочем, среди его высказываний о советских писателях есть и такое: «...вот ядро современной русской прозы, как я его вижу: Абрамов, Астафьев, Белов, Быков, Владимов, Войнович, Максимов, Можжев, Носов, Окуджава, Солоухин, Тендряков, Трифонов, Шукшин».

Однако, и теперь это уже ни для кого не секрет, что самым крупным явлением нашей литературы является сам Солженицын. И в том, что его произведения длительное время оставались неизвестными советским читателям, нетрудно увидеть акт величайшей несправедливости. К счастью, все это теперь позади. Книжки Солженицына возвращаются на Родину, они, как верно подмечено другим писателем В. Борисовым, «поднимут уровень духовности нашего общества».



## ВСТРЕЧА

### Темно-синий плащ Медеи

Жанна Гречуха

У нее не могло быть никакой другой судьбы, кроме Театра. Когда она родилась, над ее детской колыбелью склонились все Музы, но одна из них осторожно поцеловала ее глаза — «пусть видит дивные сны... наяву». Это была Мельпомена. И девочка, ничего не подозревая, стала расти, читать книги — много разных книг, трудных, необычных, «не по возрасту», — и часто представлять себе — как это было. И представлять так, как это хотелось ей, умной, интеллигентной, очаровательной, живущей в мире грез, фантазий, музыки.

Еще никто из ее окружения не произносил слова «театр», но что-то, чему до сих пор нет названия, что-то тревожное, влеку-

щее, не отпускающее, что-то — сильнее тебя, и твоей рассудительности — уже нашептывало свои упоительные мелодии. И



«Провинциальный сюжет».  
Сцена из спектакля.  
Гуранда Габуния,  
Отар Мегвинетухуцеси

она — я в этом несколько не сомневаюсь — уже тогда, в ранней юности, прекрасно знала, что именно Театр — ее Жизнь. Думаю, чтобы личности состояться, необходимо только одно-единственное условие: угадать свое призвание.

...Когда мы познакомились, меня поразила ее взгляд. Задумчивый, внимательный, отстраненный.

Пренебрегая этикетом, я спросила у художественного руководителя театра: «Скажите, кто...» Он, не дожидаясь: «Как? Вы не видели ее спектаклей? Это — Медея!»

И потом доверительно, как другу: «Нельзя быть в Тбилиси и не увидеть «Провинциальный сюжет».

Сначала я подумала: «Из вежливости. Хочет, чтобы посмотрела все спектакли — и его, и других режиссеров». Но... вспомнила взгляд. Это был взгляд Театрального Человека. Который всегда помнит, что существует «четвертое измерение», и, стоит только произнести слово «занавес», и все житейские неприятности, беды, сложности, — все отступает.

Ее учителем был один из основателей парижского театра «Ателье» Василий Иванович Кушиташвили.

— Я только теперь поняла, не тогда, теперь, что такого профессионализма, такого высокого отношения к Театру, какое было в возглавляемой им труппе, не встречала потом никогда. Он пригласил меня в свой театр и предложил поставить спектакль... Мне кажется, я их завоевала, его актеров. Там не было молодых. Но как мне с ними легко работалось!

Неожиданно засмеялась:

— Знаете, как назывался его театр? Тбилисский театр Санкультуры. Там начинали Гуранда Габуния и Отар Мегвинетухуцеси. Я проработала с ними три сезона. Мне никогда никто не помогал. Но после спектакля «Дневник Анны Франк» меня пригласили в Театр Марджанишвили.

— Кто?

И она тихо — и просто, и торжественно — произносит:

— Верико Анджапаридзе... — Вы видели «Синее чудовище»? — спросила она.

— Да. Но... «Провинциальный сюжет» — потрясение. После «Вечера шутов» Бергмана и «Ночей Кабири» не помню, чтобы... так болела душа, и было ощущение... собственной избранности, что смог воспринять, что тебе это подарили, этим одарили... Провинциальные актеры, убогая, жуткая, нищая жизнь — «дно жизни» — и среди этого ада — Героиня, которая вопреки всему остается нежной, возвышенной, остроумной, искрящейся юмором, артистизмом и... добротой! Вот что меня потрясло больше всего. Может быть, я впервые задумалась о непобедимости Добра. И о его великодушии. О том, что оно, Добро — неподвластно никаким обстоятельствам.

И она, предугадывая мой вопрос, задумчиво:

— Мне помогали слова Шиллера: «Можно быть чистым в грязи и свободным в рабстве». Мне приходилось давать много интервью после «Провинциального сюжета». О чем эта пьеса? О том, что существует два круга общения. Самое трудное искусство — взаимоотношения близких людей. Это такие цепи, которые никуда не пускают. Но есть еще и твой внутренний мир...

Она не стала мне рассказывать, какой великолепной актрисой была сама. Это потом, осторожно перекладывая газетные вырезки о ее спектаклях, рассматривая фотографии студенческих постановок, вспоминая ее феерические спектакли, неожиданно — как озарение: так ведь это она сама им всем сначала все показывала.

— Медея, когда я смотрела «Страх», мне показалось, что актриса, которая играла пионерку Наташу, в чем-то неуловимо напоминала... вас.

— Да, актерам нравится, когда я показываю...

Может быть, в каждой грузинке есть нечто от Царицы Тамары? И от Владычицы Леса, Хозяйки зверей — златовласой Дали? Нечто царственное и волшебное, таинственное и непредсказуемое? И эта, поразившая меня в Медею, скромность? «Скромность — строгость фор-

мы. Инстинкт самосохранения для истинного художника», — как заметил один из грузинских композиторов, объясняя, почему так быстро погибают звезды эстрады. «Их не хранит жанр».

Медею Кучухидзе хранили «кулисы Театра». Те самые, о которых некогда сказал Станиславский: «Не трогайте кулисы!» Не прикасайтесь к святыням, не переходите на «ты» с раковыми и таинственными жрецами храма, именуемого Театром. «Театр — это жизнь». Вот так, в одной фразе могла бы определить свое восприятие театра режиссер и актриса, сидевшая напротив меня в пустой театральной гримерной.

Я не смела наблюдать за ней, мне мешало почтительное восхищение и тайное предчувствие: что стоит ей... повернуть голову, пристально посмотреть туда — в темные пространства костюмерных, макетных и прочих театральных мастерских, и — по мановению, в знак признательности — оживут декорации, зазвучит музыка, и возникнет, чтобы не исчезнуть уже никогда, веселое, звенящее, пестротканое таинство театрального действия.

— А вы могли бы поставить нечто сатирическое, беспощадное?

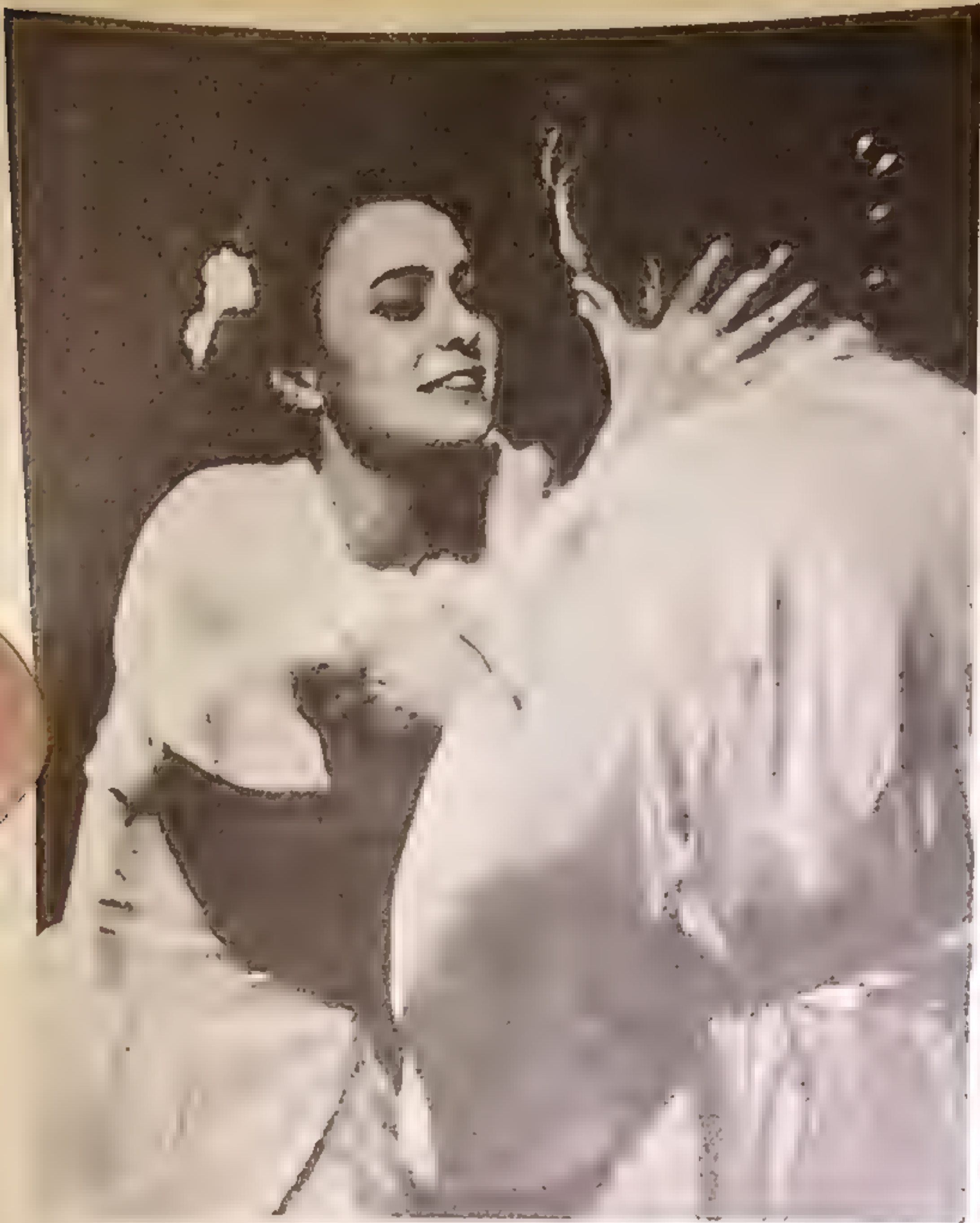
— Нет, — вздыхая, — не смогла бы. Мне всех жалко.

— Почему вы решили поставить «Самоубийство влюбленных на острове небесных сестер»?

— Японцы — мой любимый народ. У них безразлично, как к ним относятся. Они очень ценят благорасположение. Я еще в 1968 году хотела поставить этот спектакль, и Гоги Месхишвили сделал и макет и эскизы, но только в 1981-м, когда в наш Театр пришел Темур Чхеидзе, я поставила «Самоубийство влюбленных», и Гоги сделал второй вариант, и ни в чем не повторил самого себя. Он такой художник: он сделает то, что хочешь ты, режиссер, но неожиданное решение... А потом в Тбилиси приехала гостья из Японии, и ей показали «японский спектакль». Она пришла за кулисы и сказала, что, посмотрев его, вспомнила детство...

Я слушала, не прерывая, не смея прервать.





«Самоубийство влюбленных  
на острове небесных сетей»  
Сцена из спектакля  
Нана Чиквишвили,  
Реваз Чхиквишвили

— Когда человек вспоминает свое детство на спектакле в другой стране, значит, он... получился. Меня пригласили в Японию. Присылали телеграммы. В Токио есть Интернациональный Дом Японии. Существует специальный фонд, для тех, кто пропагандирует японское искусство за рубежом, некая форма благодарности. Я не сразу туда приехала, меня не сразу туда «пустили», но потом уговорили, и я прилетела в Токио осенью.

Засмеялась:

— Все наводнения, цунами, землетрясения были именно в те две недели. Я была первая грузинка. И первая — не представитель ученого мира.

Что ее привлекало в этой истории двух влюбленных, между которыми встал весь мир,

сословные и прочие предрассудки? Случайно обронено за: «Вы знаете, каждый сам приносит жертву, каждый испытывает боль, и жены, и мужа, и...» — каждой. Каждый отрекается от себя в пользу другого...? Не спорю, не возражаю, что «любовь не признает никаких жертв, не ищет и не ждет благодарности, любовь не гневается, не гордится, не знает страха» Вот почему Влюбленные и предпочли самоубийство.

Живая вода. Грузины называют ее «росой с лица Солнца». ...Как рассказать о спектакле, который не умирает, не исчезает, не тускнеет в твоей памяти? Который отныне и навсегда — остается событием твоей духовной жизни? Память о нем, как живая вода. Я все о нем же, о «Провинциальном сюжете» по пьесе Лали Росеба, в постановке Медеи Кучухидзе...

О, только тогда я поняла — почему театр всегда будет по-

беждать и кинематограф, и телевидение, и всевозможные видеосалоны, рок-фестивали и другие «массовые искусства», потому что Театр — это только сейчас и только для тебя, твою честь и ради твоей души, главное — и самое непостижимое — такого спектакля больше никогда не будет!

Честно говоря, я сначала никак не могла понять скромности Медеи, некой... нарочитой незаметности. И, только посмотрев спектакли, такие, как «Синее чудовище» Карло Гоцци и «Самоубийство влюбленных», поняла, почему она так поразительно скромна. Ее скромность — это просто-напросто темносиний дорожный плащ, скрывающий богатое, шитое золотом и украшенное драгоценными камнями бальное платье. Ее скромность — это скромность волшебницы, прекрасно знающей свои непредсказуемые возможности.

Но больше всего меня поразило ее умение раскрывать и делать неповторимым и единственным каждого актера.

Мне кажется, Медея была им всем, своим актерам, с кем многие годы работала в Театре имени К. М. Мджанишвили, — благодарна за то, что... не... что разделяли ее... и причуды, что все... «репети... день»

...спектакль — ...есе Афиногенова... блистательный... «киношно-балетно-яремочно-студенчески» (поразительным чувством меры и вкуса поставленный).

Союз театральных деятелей Грузии присудил три первые премии за этот спектакль: за лучшую женскую роль, за лучшую мужскую и за — режиссуру.

Помню, что в день Премии Медея задержалась за кулисами, и, когда мы все сели в машину, она, придерживая на коленях букет алых гвоздик, извинилась, что заставила себя ждать, и неожиданно по-девичьи засмеявшись:

— Меня наш пожарник остановил и стал показывать, как бы он поставил финал, я от возмущения попросила его еще раз показать... Ах, как же он талантливо импровизировал!



## «Мифы Киевской земли...»

Среди событий 1989 года не затеряется — останется в культурной летописи Украины и перешагнет за ее пределы — книга Александра Павловича Знойко «Мифы Киевской земли и события древности» (Киев, изд-во «Молодь». — На украинском языке). Примечательны не только тема и оригинальность ее раскрытия, примечательна личность автора — выдающегося физикохимика, открывшего закон периодичности атомных ядер. И вот книга — весьма далекая от специальности, но выношенная судьбой.

В 20-х годах будущий ученый приехал из Нежина, провинциального украинского городка, в Киев и поступил сразу в два вуза: на историко-филологический факультет университета и в политехнический институт. Когда пришлось выбирать — выбрал более созвучное времени. И не ошибся, внося немалый вклад в становление передовых технологий и обороноспособности государства. Но своего увлечения истоками Руси не оставил: при малейшей возможности окунался в архивы и библиотеки, поддерживал связи с видными историками, археологами, этнографами, лингвистами...

До начала 50-х годов Александр Павлович носил свои изыскания в конспектах да в голове. Затем его публикации стали появляться в газетах, а с 1962 года — в республиканских и всесоюзных журналах. (См., например, «Ст. М.», 1988 г.) Ими началось воскрешение целого пласта исторической науки, отсеченного было «антинационалистическими» и «антимарровскими» репрессиями сталинского режима; эти статьи знаменовали новое (или возрождение старого? — дворянского, а затем земского) явление: неформальное, народное

научное творчество. Можно проследить, как изобилующие гипотезами и версиями изыскания самодеятельного ученого-историка активизировали академические разработки проблемы происхождения и уровня развития языческой Руси. А. П. Знойко принадлежат открытия изначальных глубин магического числа 7, загадочной страны восточных славян Арты и истоков украинского казачества, ряд важнейших гипотез (как собственных, так и углубленных версий своих полузабытых предшественников) о восточнославянской прародине эллинизированных Аполлона, Артемиды, Дафны, Латы, о происхождении этнонима «русь», об астральной подоплеке Перуна, Сварога и других дохристианских божеств.

Открывая «Мифы Киевской земли...», читатель с первых же страниц попадает в мир удивительных переплетений. Где мысль соседствует с эмоцией, строгий вывод — с нетерпеливой догадкой, Троя — с Киевом, а «язык литовцев очень близок к санскриту и может быть ключом к расшифровке надписей киммерийского населения Надднепровья, которое оказалось протолитовцами, а следовательно, и протославянами». Прочитав такое, первокурсник любого истфака скажет, что это все чушь!.. Но с годами станет все больше задумываться — если и не над прозрениями автора, то над сложностями научного поиска. Вот это и есть главное достоинство книги: она будоражит мысль, заставляет искать.

В книге встречаются справедливые замечания о том, что можно «расшифровать любое слово с помощью любого языка, хотя такая расшифровка есть лишь иллюзия», и что автор оставляет за специалистами

«окончательное решение» предлагаемых им сопоставлений. Однако в общем тоне «Мифов Киевской земли и событий древности» преобладает безапелляционность суждений — характерный признак деятельных талантов и дремучих невежд, вторгающихся в заповедные зоны официозных спецов. Не будем столь же безапелляционны в восхвалении достоинств и в осуждении несуразностей книги! Это столь же неуместно, как односторонняя положительная или отрицательная оценка творений Пиромаски, Лентулова, Билокур с позиций академической живописи. Книга Знойко принадлежит к творчеству народа, жаждущего познать свои корни — и не удовлетворяемого трусливой, зажатой политиканством и ведомственными интересами официальной наукой. Не ей принадлежат «Мифы Киевской земли...», а, очевидно, области священных преданий. Преданий о подвижниках-ученых и прикрытых диктатом власти творческих направлениях, о высочайшей народной культуре, хранившей традиции древнейших цивилизаций планеты вплоть... «до периода сплошной перестройки села в 30-е гг. XX в.».

Александр Павлович Знойко оставил богатое наследие! Которому досталась счастливая, в общем-то, доля: оно увидело свет — да еще почти при жизни, да к тому же почти в том виде, в каком мечталось автору. Почти!.. Но все-таки, все-таки... Кто знает, к примеру, о судьбе всемирно значимых рукописей «Космогония первобытного общества» и «Этногенез славян» В. Н. Даниленко, упомянутого в «Мифах Киевской земли...» доктора исторических наук, покойного ныне сотрудника Института археологии АН УССР? Кто знал бы о работах самодеятельного языковеда Н. З. Суслопарова, если бы Александр Павлович не спас — буквально вырвал из небытия и смог опубликовать — несколько статей своего умершего друга?.. Отрадно видеть, что направление неформального исследования истории, возрожденное-заложенное трудами А. П. Знойко, продолжает набирать силу.

Юрий Шилов, кандидат исторических наук





## НАШИ ПУБЛИКАЦИИ

### Владимир Высоцкий: эпизоды творческой судьбы

Борис Акимов,  
Олег Терентьев

#### Год 1967-й

[18 января Владимир Высоцкий выступает в Ленинграде в клубе «Восток». В 1967 году он много раз бывал в городе на Неве: гастрольи театра, съемки, концерты, встречи со зрителями. Только в «Востоке» Высоцкий за год побывал трижды, но то первое выступление стало

определенной вехой в его творческой биографии: в этот момент на Ленинградской студии кинохроники снимался фильм об авторской песне. Съемки производились и во время этого концерта. Уже в конце года картина вышла на экраны, и написанная незадолго до этого выступления песня «Парус» стала известна по всей стране.

В. Высоцкого в клубе

1967 год.

...зрительская аудитория получила возможность не только увидеть работу Высоцкого на сцене, но и услышать его мнение о деле, которым он занимается; фильм позволил Высоцкому донести свои взгляды на авторскую песню до многих людей. — Авт.]

«Это было чисто случайно. В Ленинграде во время одного из вечеров авторской песни ленинградские кинематографисты сняли картину, которая так и называется «Срочно требуется песня». (15)

«...Это странный такой фильм. Он научно-популярный (...) Я даже не знал, что из этого будет картина, и [просто] пел (...) во время концерта». (16)

«Первые кадры нового документального фильма «Срочно требуется песня». На сцене — Владимир Высоцкий. Он гово-

рит о  
дни ст  
аудито  
ру. Го  
роумно  
дение»  
начина  
разгов  
Его  
делеев,  
бы раз  
очень  
ют и  
ками с  
пряжен  
ли с эк  
сты, и  
нители  
зритель  
ных пе  
что их  
(...). И  
мало по  
поет по  
щину  
«бардов  
Высоцк  
рокая  
мало и  
Вот по  
требуется  
крыто и  
левшие  
таким а

[Спек  
новая ра  
на ступе  
к верши  
ства. В  
слушайт  
циальны  
не январ  
вало ча  
Авт ]  
14.01.67  
ние, свет  
те!» (ре  
все заня  
«Идея  
ковского  
начала р  
который  
с «Дозна  
разделила  
«Дознани  
ровали в  
ковских т  
Насонов,  
Хмельниц  
каждого и  
Игра Вол  
памяти яр  
Здесь и  
мера дел  
как ссылки  
(опишь 2) I  
3»



рит о песне, которая в наши дни стремительно завоевывает аудиторию — о песне под гитару. Говорит очень точно и остроумно, а потом «в подтверждение» своих слов поет. Так начинается очень актуальный разговор о песне.

Его авторы [сценарист Менделеев, режиссер Чаплин], как бы раздвигая границы экрана, очень тонко и незаметно делают и нас, зрителей, участниками своей очень острой и напряженной дискуссии. Выступали с экрана многие: и специалисты (...), песен, и просто зрители. Все, говоря о камерных песнях, сходились на том, что их должно быть больше (...). Именно потому, что у нас мало подобных песен, молодежь поет подчас уличную вульгарщину (...). Настоящих же «бардов», таких, как Окуджава, Высоцкий, Визбор, Галич, широкая аудитория знает пока мало и весьма приблизительно. Вот почему фильм «Срочно требуется песня», который открыто и остро ставит и [а]болевшие вопросы, кажется нам таким актуальным». (21)

[Спектакль «Послушайте!» — новая работа театра — еще одна ступенька на пути Высоцкого к вершинам актерского мастерства. Впервые название «Послушайте!» встречается в официальных документах в середине января. До этого фигурировало название «Маяковский». — Авт.]

14.01.67. 11<sup>00</sup>. Сцена. Оформление, свет, радио... «Послушайте!» (репетиция). Вызываются все занятые. (...913, с. 12) \*

«Идея расчленив роль Маяковского возникла с самого начала работы над спектаклем, который готовился параллельно с «Дознанием». Труппа как бы разделилась: часть осталась в «Дознании», остальные репетировали в «Послушайте!». Маяковских там было аж пятеро — Насонов, Смехов, Золотухин, Хмельницкий и Высоцкий. У каждого из них была своя стезя. Игра Володи запечатлелась в памяти яркими, крепкими маз-

ками (...). Но спектакль опять-таки был сложным. Представьте себе, что нужно сыграть только одну грань человека — каждому. Это все равно, что играть, к примеру, левую ногу Маяковского. Но они как-то справлялись, образ поэта вырисовывался. Это еще одна загадка и достоинство любимовского метода» \*\* (6).

[Вряд ли можно назвать спектакль Театра на Таганке, рождение которого происходило легко и безболезненно. В этом смысле судьба «Послушайте!» традиционна — особых претензий нет, все вроде бы «за», но инстинктивное чиновничье «не пущать!» срабатывает и здесь. Протоколы заседаний художественных советов и обсуждений не дают полного представления о том кипении страстей, которое имело место в действительности, но и в них ощущается скрытое противостояние — конфликт Театра и Управления культуры. — Авт.]

29.03.67. (...1481, с. 2) ... [фамилия неразборчива]: «Текст читается неважно, пропадают стихи. Много возни с кубами. Наиболее сильное впечатление, [когда] читает Смехов, иногда Высоцкий. Маяковский и сегодня труден, и на скороговорках пропадает мысль»...

(с. 6 об.) ...Бояджиев Г. Н. (театровед): «...Пять Маяковских — «Я и мы» — это находка»...

8.04.67. (там же, с. 11) Кирсанов С. И. (поэт): «Это не написанная поэма «Плохо» — она бы звучала не о том, что Советская власть плоха, а о том, что плохого в нашей жизни (...). Я не очень знаком с театром, но этот спектакль — лучшее, что вы сделали»...

Арбузов А. Н. (драматург): «...Это лучший спектакль-представление [из тех], которые я видел (...). Желание жить так, как жил Маяковский — вот мое после этого спектакля»...

Анчаров М. Л. (писатель): «Очищение у меня сегодня — я обрелся (...). В Таганку я долго не ходил — говорили, «новый». И баловство с формой

меня не увлекает. А сегодня я увидел новую форму — самую простую (...). Я вижу на сцене красный флаг революции — и я плачу»...

Эрдман Н. Р. (драматург): «...Это лучший венок, который театр в юбилейный год возложит на могилу поэта»...

Родионов Б. Е. (начальник Управления культуры исполкома Моссовета): «...О судьбе [спектакля] говорить ни к чему — нужно играть (...). Благодарю театр за большую работу»...

11.04.67 (там же). Анастасьев А. Н. (доктор искусствоведения): «Театр этот я люблю, актеры эти сегодня великолепно работают — они в этом спектакле все сливаются, и не надо в этом театре мерить актеров по меркам других театров»...

Левитанский Ю. Д. (поэт): «Я постоянный поклонник (...). Театр делает большое дело (...). Может [нужно] что-то [то] подписать, написать, поручиться за театр (сейчас это модно)»...

Брик Л. Ю. «Этот спектакль мог поставить только большевик и сыграть только комсомольцы»...

[В середине апреля театр гастролировал в Ленинграде:

14.04.67. 19<sup>00</sup>. «Антимиры». [Затем] отъезд коллектива в Ленинград... 15.04.67. В Ленинграде в ДК имени 1-й Пятилетки репетиция: в 12<sup>00</sup> «Добрый...» Все занятые. (...916, с. 14—15).

Высоцкий в Ленинграде — тема отдельного разговора, который мы предполагаем вести в одном из ближайших номеров. А театр во время гастролей продолжает работать над спектаклем «Послушайте!», за который по возвращении в Москву предстоит «последний и решительный бой». — Авт.]

11.05.67. [Ленинград], 19<sup>00</sup>. «Добрый человек из Сезуана». Васильев... Высоцкий (муж)... и основной состав. [Далее] отъезд в Москву». (...917, с. 11)

«Наиболее горячий период пришелся на начало 1967 года — весной мы должны были выпустить спектакль. А рождался он очень сложно. Однажды, например, весь второй акт был переделан буквально за одну ночь. Но самое сложное было

\*\* Полнее о замысле режиссера и его реализации можно узнать из статьи Ю. Любимова «Пьеса о Маяковском» («Правда», 1967, 29 ноября).

\* Здесь и далее указываются номера дел и страниц в них, так как ссылки только на фонд № 2485 (опись 2) ЦГАЛИ.



даже не в том, чтобы его сделать, а в том, чтобы сдать. Его мучительно долго принимали, хотя спектакль поддерживали тогда практически все — Кирсанов, Кассиль, Шкловский, Лиля Брик». (4)

15.05.67. 12<sup>00</sup>. Сцена. Оформление, свет, радио, реквизит, костюмы. «Послушайте!» Сдача спектакля Управлению культуры. Занавес ровно в 12<sup>00</sup>. Явка актеров в 11<sup>30</sup>. (...917, с. 15)  
16.05.67. 12<sup>00</sup>. Сцена. «Послушайте!» Все заняты... [Прогон спектакля]... (там же, с. 16)

Из протокола обсуждения спектакля «Послушайте!» представителями Управления культуры от 16.05.67.

(...1482, с. 50 об. — 83)  
...Ушаков К. А. (заместитель начальника Управления культуры): «...Он не был одинок (...). Критика Маяковского не такая уж была сильная (...). Все-таки облик Маяковского — искаженный»...

Шкодин М. С. (главный специалист по культуре исполкома Моссовета) [существует и такая должность!]: «...Пять Маяковских — разные грани, а вот грани пролетарского поэта нет»...

Анастасьев А. Н. (доктор искусствоведения): «...Руководство состоит не в том, чтобы [заставить] делать все по-вашему»...

Смирнова А. А. (театровед, старший инспектор отдела театров Управления культуры): «Если следовать мнению Министерства, мы забредем в дебри. Затяжка спектакля противоестественна. Чем более мы затянем, тем более утратится его дыхание»...

Любимов Ю. П. «А вы еще два месяца «попомогайте», и спектакль умрет»...

Высоцкий В. С. «Хорошо бы все это прочитать в газете»...

...Анастасьев А. Н. «Общий итог [обсуждения]: мнение положительное, но по второй части [имеются] возражения».

16.05.67. ...19<sup>00</sup> [18<sup>30</sup>]. «Послушайте!» № 1. Премьера. Основной состав. (...917, с. 16)

«Мы поставили спектакль, который называется «Послушайте!» по произведениям Маяковского (...). Актер нашего театра, мой друг Веня Смехов,

написал инсценировку. Туда вошли много (...) стихов, воспоминаний, целая история жизни». (7)

«Это (...) замечательный спектакль, который лично на меня оказал громадное влияние, потому что... ну как (...) преподавание ведется в школах — вы знаете». (18)

«Тогда все-таки я был человек, который окончил и высшее учебное заведение, — не говоря уже о школе. Но (...) у нас преподавание, особенно по литературе, не всегда удачно — так иногда навязнет в зубах какой-нибудь поэт, что его и (...) открывать-то не хочется. Вот так очень часто происходит с Маяковским, потому что для всех он (...) всегда «достает из широких штанин» и говорит: «Смотрите, завидуйте!» и так далее. Это понятно. Он и это писал, и такой был. Но не только такой. Поэтому у нас в спектакле (...) развенчивается неправильно[е] чтение стихов Маяковского (...) И совсем по-другому все звучит, и совсем другая личность поэта встает после этого спектакля перед вами». (17)

«Причем впервые — мы первые сделали — пять человек играют одного поэта (...), совершенно пять разных (...): Маяковский-лирик, Маяковский-сатирик, Маяковский-трибун. Один Маяковский у нас просто (...) весь спектакль ничего не говорит (очень хорошая роль, он очень доволен!) — такой молчаливый Маяковский. Он только глубокомысленно смотрит в зал». (7)

«Мы (...) не пытаемся походить на него внешне. Мы играем различные грани его (...) таланта (...). По этому поводу было много споров и вне театра, и внутри. Потому что каждый из нас хотел отдельно играть Маяковского. Один. Я считал, что я могу сыграть, Веня Смехов — что он, Хмельницкий — что он, Золотухин — что он (...). Все мы считали, что один человек должен играть, каждый надеясь, что это будет он. Вот. Потом бросили мы эти споры, потому что спектакль выиграл намного оттого, что там было пятеро Маяковских, а не один». (8)

«Кто сейчас один сыграл бы

Маяковского, где найдется ком-гениальный актер? Слишком нетипичен, из ряда вон, несравним Маяковский. Мы поверим только кино- и фотодокументу. Актер, самый яркий, все равно окажется непохож — а приближенность в данном случае недопустима.

В театре роль поэта поручили пяти актерам (...). Между ними распределилась нагрузка стихотворного текста. Кроме того, пять актеров могли представить поэта в его многогранности, сделать спектакль «о разных Маяковских», как называлась ранняя статья поэта». (2)

«Поэта сыграть невозможно, повторяю, и мы играли просто различные грани его дарования (...) Одевались мы, как Маяковский был одет в разное время своей жизни, — по фотографиям. Один из нас — Боря Хмельницкий — был в желтой кофте и в цилиндре, я — в кепке и с кием и так далее». (17)

«В спектакле есть такой эпизод, когда выходят дети, пионеры, и начинают читать стихи Маяковского: Очень много всяких мерзавцев Ходит по нашей земле и вокруг...»

«...всех, конечно, скрутим, Но все скрутить — ужасно трудно... — читали дети радостно. А потом выходит Маяковский и говорит уже по-другому». (8)

«И выяснилось, что многие стихи, которые мы привыкли слушать такими бравурными, звучащими (...) невероятно жизнерадостно и оптимистично, — они, оказывается, не только такие, но и печальные: ...Товарищ Жизнь, давай быстрее протопаем по пятилетке дней остаток...»

«...Рассказывали нам люди, которые его видели, что он это читал очень печально и задумчиво (...). Был немножечко другой Маяковский со сцены показан зрителям». (9)

«...О чтении стихов. Нельзя, разумеется, требовать от актеров «маяковского» темперамента, но донести эти стихи в их чеканном ритме, тяжелой значительности, на широком дыхании — актеры обязаны. В неискренности никого не



ирекнешь. Заземление, установка на прозу, которые про- скальзывают у многих, идут-таки от хорошего. Это реакция на очередную догму — или легенду — на слишком громкого и парадного для задущенных разговоров Маяковского. Но от этой реакции, переклестнувшей меру, сужаются масштабы личности...

Высоцкий более опытный, чем другие, имеющий школу «Галилея». Он может быть и патетичным, и театральным — без фальши, при полной искренности, хотя не обладает, как и другие, пламенным «нутром» трагика XX века. Или А. Калягин, остро изображающий разного рода «дрянь». Ему, как и Высоцкому, легка синтетическая форма. Он свободно включается в сложнейший монтаж, все делает с обязательным азартом. Формальная изощренность и театральность, которые актеры в нем находят, — это не причины скупости. В массовых сценах — дружности, рвения, гольства и т.д.

«Три галереи» М. В. Золотухина и Б. Хмельницкого

рый был в прежних работах театра». (2)

«Этот спектакль был сделан очень наивной манере. Ну, например, это в увеличенном виде детские кубики в оформлении. А на них написаны азбука. И мы из этих детских кубиков очень часто там составляли какие то предметы. Например, так, что-то с трубой и написано «Печь». И мы на нее садились и читали «...Две морковинки несус за зеленый хвостик...» (8)

«Или, предположим, из этих же кубиков делается (...) два постаменты. На одном стоял Пушкин, на другом — Маяковский. И шел разговор: «Александр Сергеевич! Разрешите представиться: Маяковский...» — и так далее. Вот такой спектакль (...). Там было очень много (...) музыки, очень много прекрасных стихов Маяковского». (17)

[Он] вообще был трагичен своей жизнью, как он кончил. Мы не помним. Так что не имело для этого много думать, что закончить жизнь. Ну, просто я думаю о том, что, кроме того,

что они красивые, прекрасные по форме, — они еще имеют значение для людей, которые мало знают о поэтах, скажем, о Маяковском. Их имеет смысл смотреть». (18)

«Сейчас я вышел из этого спектакля, играет другой актер. Но он все равно очень мне дорогой спектакль, потому что тогда мы все прикоснулись к Маяковскому совсем по-другому (...), не по-школьному». (9)

[Сразу после премьеры «Послушайте!» театр приступил к подготовке следующего спектакля — «Пугачев»: 23.05.67. 11<sup>00</sup>. Верхний буфет. Столы, стулья. «Пугачев»... С 12<sup>00</sup> — Беляков... Высоцкий... Бортник. (...917, с. 22)

И еще одно событие, состоявшееся в мае, необходимо, как нам кажется, отметить: творческий вечер Высоцкого в Доме актера ВТО — первое его официальное выступление в Москве. — Авт.]

«31.05.67. Творческий вечер Высоцкого в ВТО. Вышел директор и предоставил слово Аниксту, сказав о нем только, что Аникст — член худсовета Театра на Таганке. Аникст





...долго. Вероятно, был  
...как его представили.  
Аникст подчеркнул, что это  
первый вечер Таганки в ВТО.  
И сам Высоцкий, и его това-  
рищи рассматривали этот вечер  
как отчет всего театра. И как  
это хорошо, что у входа такие  
же толпы желающих, как и пе-  
ред театром...

Еще Аникст сказал, что вот  
пройдет несколько лет, и в оче-  
редном издании театральной  
энциклопедии мы прочитаем:  
«Высоцкий Владимир Сергее-  
вич, 1938 года рождения, на-  
родный артист» (из зала кто-то  
поправил: Семенович!).» (23)

«...Директор театра Н. Ду-  
пак попросил меня открыть ве-  
чер Высоцкого в Московском  
Доме актера. Без ложной  
скромности скажу: я опытный  
оратор. Но в тот вечер мне  
пришлось испытать нечто для  
себя новое: я совершенно не  
мог овладеть аудиторией. Из  
зала шли волны настроения,  
которые нетрудно было разга-  
дать: у всех была одна мысль —  
когда же он (то есть я) за-  
кончит и появится Высоцкий.  
Уступая нетерпению собрав-  
шихся, я скомкал тщательно  
продуманное выступление и  
ушел под жидкие хлопки». (20)

«...Вечер как вечер. Отрывки  
из спектаклей, фрагменты из  
фильмов, приятные речи, крат-  
кий банкет за кулисами. Апло-  
дисменты, всем спасибо, разо-  
шлись (...). И все-таки это был  
отдельный случай — тот вечер  
в Доме актера. Да, мы сильны,  
когда мы вместе. Да, в театре  
все равны. Да, сегодня ты глав-  
ный герой, а завтра — в мас-  
совке. Да, четкое распределение  
в основной позиции: богу — бо-  
гово, актеру — исполнительст-  
во. И мы сильны, когда мы вме-  
сте. Да, но все-таки... Первый  
вечер театра на такой леген-  
дарной сцене не назван был  
иначе, он назывался: «Вечер  
Владимира Высоцкого». И это  
справедливо. Не только потому,  
что, кроме отрывков, звучал  
солидный (впервые на офи-  
циальном вечере!) блок песен  
поэта-певца. И не только пото-  
му, что на экране Дома актера  
показали фрагменты из филь-  
мов с его участием. И не пото-  
му, что о нем говорилось перед  
занавесом. Важнее всего то, что  
он был первым среди нас...

Вот хорошее слово — вожак.  
Высоцкий, играя главные роли,

не становился премьером труп-  
ны, капризным баловнем сла-  
вы и толпы, нет. Он оставал-  
ся пожаком племени». (5)

[К середине года относится  
один из первых (известных  
нам) опытов работы Высоцко-  
го в жанре прозы. В соавтор-  
стве с Д. М. Калиновской, при  
участии С. С. Говорухина им  
был написан литературный сце-  
нарий фильма, который назы-  
вался «Помните, война случи-  
лась в сорок первом».

Мы попросили подробнее рас-  
сказать об этом эпизоде его не-  
посредственных участников.  
Сначала предлагаем читателям  
фрагменты из интервью с лите-  
ратором и драматургом Диной  
Михайловной Калиновской  
(№ 27, Москва, 3.02.90.). —  
Авт.]

«История создания сценария  
такова. В 1966 году так случи-  
лось, что меня пригласили в  
театр-студию «Современник»  
для редактирования договорной  
работы.

Я жила в Одессе, но, полу-  
чив вызов из «Современника»,  
уволилась с работы, бросила  
все и приехала в Москву... у  
меня жили друзья. В М...  
я привезла свою пьесу... го  
актера — монопьесу, кото-  
рая называлась «Баллада о без-  
рассудстве». Требовалось на-  
актера, который захочет это  
играть.

И вот весной 1967 года я  
дала почитать ее Карине Диадо-  
ровой. Она предложила: давай  
покажем Высоцкому! Мне было  
все равно — имя это мне ниче-  
го не говорило, песен Володи-  
ных я тогда не знала. Карина  
позвонила ему — он немедлен-  
но приехал, забрал пьесу до-  
мой, вскоре позвонил нам:  
«Нет, девчата, это несерьез-  
но...» Потом Володя улетел в  
Одессу, и вдруг через несколь-  
ко дней — звонок: «Девки,  
пьеса гениальная! Я играю, я  
ставлю, я пишу песни. Я уже  
дал читать ее Говорухину. Ско-  
ро прилечу...» (27)

[Сохранились свидетельства  
о том, что Высоцкий пытал-  
ся сперва «пробить» постанов-  
ку пьесы — речь шла именно  
о пьесе — на Таганке. Он так-  
же читал ее (в виде пьесы)  
в кругу друзей — еще до  
своего творческого вечера в  
ВТО.

В то время начало входить

в моду понятие «моноспек-  
такль». Например, А. Калягин  
начал делать «Записки сума-  
шедшего», некоторые другие  
актеры в своих театрах тоже  
вынашивали подобные идеи.  
Высоцкий ухватился за это,  
увлекая своих коллег на Таган-  
ке тем, что если они поддер-  
жат его в этом начинании,  
то у них автоматически обра-  
зуется еще один выходной  
день.

Но идея моноспектакля по  
этой пьесе осталась нереализо-  
ванной — у Любимова были  
другие планы. И тогда уже  
Высоцкий повез ее в Одессу,  
только потому, что в Москве  
она не пошла как пьеса. А на  
Одесской студии в июне шло  
озвучание картины «Короткие  
встречи». — Авт.]

«Действительно, скоро Воло-  
дя приехал и очень напористо  
сказал: «Девчата, дело пойдет.  
Слава Говорухин хочет принять  
в этом авторское участие, он  
скоро приедет. А пока сделаем  
так...» И мы принялись за рабо-  
ту. Володя сказал, что, во-пер-  
вых, там виден женский почерк,  
а он бы хотел обжить пьесу  
внутри себя, по-мужски. А во-  
вторых, это была театральная  
пьеса. Но театр — совсем дру-  
гое искусство, нежели кино.  
Иное пространственное реше-  
ние, иные возможности — изо-  
бразительные, смысловые. Тре-  
бовался, словом, совершенно  
другой подход, киноподробно-  
сти. К тому же для конкрет-  
ного исполнителя, для Володи.  
А он уже придумал, как будет  
играть, что делать, какими  
средствами. Его привлекала  
именно возможность быть одно-  
му — самому принимать реше-  
ния и самому их реализовы-  
вать. Поэтому многие сцены по  
сравнению с пьесой трансфор-  
мировались, многое делалось за-  
ново.

Работали мы очень плотно и  
довольно длительное время.  
Володя продолжал репетиро-  
вать в театре. Все это происхо-  
дило обычно днем после репети-  
ций, но регулярно — букваль-  
но каждый день. Он приходил  
к Карине, у которой я жила,  
что-нибудь на скорую руку пе-  
рекусывал, и мы с ним сажались  
разговаривать по поводу  
очередного эпизода. Процесс  
шел студийный, в виде долгих  
консультаций, разговоров о вой-







детства», поскольку тема продолжалась) песни планировались изначально. То есть ему их уже заказывали. Причем это обговаривалось на сценарной коллегии. И сдавал он песни не так, как, скажем, мы оформляли их по предыдущему фильму — постфактум, а делалось это специально под картину. И все по договорам, с текстом — как полагается. Другое дело, что в процессе работы многое шлифовалось, и порой песни делались с опережением. Некоторые я имел еще до начала съемок. Например, «Как призывный набат...» он предложил для картины сам. Она была уже готова. То же с песней «У нас вчера с позавчера...» — она не планировалась в фильме. Просто однажды во время съемок он приехал и предложил ее, причем для конкретной сцены. Но песня в картину не вошла. «Небо этого дня...» — написана для начала фильма, под титры. Вариант «вороны-аисты»? При съемках альтернативных вариантов не существовало. Видимо, это его личные разночтения. «Темнота впереди...» писалась непосредственно для картины. Все эти песни записывались здесь у нас в Минске, в старом республиканском ателье для записи музыки...» (1)

«В этом фильме (...) я не играю роли, и ничего не делаю. Там меня чуть-чуть (...) на свадьбе сняли. Во время [сцены] свадьбы поется песня. Вот. И больше меня там нет». (11)

«На роль Володя не планировался и проб не проходил. Мы, кажется, даже речи не вели о его участии в фильме, потому что он в то время был чрезвычайно загружен. Однако время от времени он приезжал, иногда совершенно неожиданно. Вообще, когда у Володи было свободное время, он просто удирал ко мне. Видно, не очень сладко ему порой приходилось в Москве.

Так случилось и в тот раз, когда он сыграл в эпизоде. Просто у него тогда был люфт во времени и желание удрать из Москвы. А мы в то время снимали на Браславщине — Друя, есть такой поселок на Двине. Дело было летом. Володя приехал, а так как у актеров денег не так много, то почему бы заодно не сыграть в

эпизоде, не сняться? Все делалось экспромтом, то есть ничего специально не готовилось — он просто надел форму и сыграл. Это была сцена свадьбы: массовка в хате, Высоцкий изображал полиция». (1)

«Еще [записка]... — написано: «Почему в конце фильма «Война под крышами» песня звучит не в Вашем исполнении?» (...) Когда снимался фильм «Вертикаль», в мой адрес было очень много несправедливой критики (...): были статьи в газетах, в которых мне приписывались песни, которые мне не принадлежат. И в связи с этим, для того чтобы как-то спасти положение в этой картине (потому что уже были написаны мои песни, их нельзя было вытаскивать), мы сделали, чтобы обобщить — чтобы был просто нейтральный голос, чтобы не было [это] привязано к моему голосу». (12)

[Здесь Высоцкий — случайно или умышленно — сдвигает на год время появления статей, направленных против него. Воспоминания В. Турова и далее И. Добролюбова и С. Шухмана несколько проясняют вопрос, заданный в записке. — Авт.]

«Я родом из детства» — мой единственный фильм, который я сдавал относительно легко. «Войну под крышами», а затем и «Сыновья уходят в бой» уже тормозили. Что только с ними не делали: резали, арестовывали... Причины? Ну, в частности, к «Войне...» такое отношение было потому, что мы впервые пытались рассказать о начале войны и о том, что происходило на самом деле — по документам, по тем действительным событиям; там многое просто было сделано исходя из хроники, которую я видел. И это, естественно, многим не понравилось. Картину порезали, она долго лежала на полке и вид теперь имеет совершенно иной, чем было задумано». (1)

«Эта песня, которую я вам сейчас спел [«Полчаса до атаки, скоро снова под танки...»], — я ее никогда не исполнял в концертах, просто почему-то она мне сейчас пришла на ум. Я ее написал для фильма «Иван Макарович». Это такая должна быть жалостли-

вая песня, которую поет мальчик под аккомпанемент гармоники. И когда мы снимали этот эпизод под Минском (там снимали эпизод базара, когда он поет эту песню, мальчишка), там стояли женщины, которые продавали молоко, сметану, — и они все плакали. Значит, вот они вспоминали это время, потому что (...) они все через это прошли». (14)

[Этот рассказ — скорее художественный образ или же пересказ с чужих слов, поскольку, как видно из последующих материалов, на съемках Высоцкий не присутствовал. — Авт.]

«С просьбой написать песню для кинофильма «Иван Макарович», который я снимал на киностудии «Беларусьфильм», я обратился к Высоцкому где-то летом 1967 года, во время одного из его приездов в Минск. Мы были знакомы давно (я учился во ВГИКе вместе с его женой), еще в Москве. Поэтому не возникло никаких проблем.

Ему была задана не то чтобы «тема», а просто... Во время войны много существовало таких «эшелонно-вагонных» фольклорных песен. И просьба была: сделать что-то в таком ключе. Был подписан договор, и Владимир его выполнил — довольно быстро прислал песню. Все было сделано блистательно». (22)

«Съемки проходили в Гродно, в конце лета — начале осени. Фонограмма песни, записанная на скорости 38, была получена из Москвы. И в Гродно мы копировали ее прямо в Радиокомитете. Подогнали тоновое и с комитетского магнитофона, так как своего студийного магнитофона не было, мы копировали песню сразу на 450 — на широкоплечный магнитофон. И затем при съемке давали фонограмму Высоцкого.

Ее изучил наш мальчик — герой картины, и пел. А он в этом эпизоде вел за руку еще и второго мальчика, младшего. Старшему было лет шесть, а другому — годика три, три с половиной. И как-то мы упустили во время репетиций и съемок, что младший мальчик шевелил губами, повторяя песню. И когда мы затем посмотрели отснятый материал на эк-



ранее, то я ужаснулся. Потому что если шестилетний еще мог как-то спеть, то трехлетний наверняка не повторит этого. Но все же мы пригласили на озвучивание этих детей, и они смогли так спеть». (3)

«Съемки велись под фонограмму. Детишки выучивали отдельные места и цели. Затем озвучивание... И тут неожиданно последовало распоряжение песню из картины вырубить. Никаких новаций, все как обычно. Причина? Ну кто тогда объяснял причину: убрать! — и все. Я был еще совсем молодым режиссером, и со мной разговаривали, не утруждая себя разъяснениями.

Так песня и пропала. Фонограмму, как ни странно, никто не пытался арестовать или изъять. Но, знаете, как бывает на съемках: суета, гонка... Тогда этому не придавалось такого значения, и никто не подумал о том, чтобы сберечь копию». (22)

«В то время Высоцкий записал для Турова большой цикл, где были почти все его ранние «блатные» песни. И каким-то образом это разошлось по студии. Я к этому, собственно говоря, отношения не имел. Но, когда мы начали снимать следующую картину, эти песни всплыли — их транслировал мой механик. Сразу же у меня в машине сделали обыск, песни оттуда «аннулировали»... После этого я получил строгий выговор с предупреждением. Затем собиралось партбюро, где всерьез ставился вопрос: работать мне в этой должности или нет.

Они тогда все перепутали (в этих записях звучал и Виноградов — был тогда такой певец; и «Школа Соломона Пяра» — песня), все свалили на Высоцкого. Эпизод очень показательный для того времени». (3)

«Тогда все Володиные песни были записаны на студии, и не существовало практически ни одной съемочной группы, которая бы не переписала эти песни. И когда во всех экспедициях поголовно зазвучал голос Высоцкого, пошли жалобы, что якобы все слушают чуть не антисоветские песни. И на студии завели дело — стали выяснять: что? откуда? каким образом?..

А у нас было очень много его записей: не считая той, первой, мы писали Володю во всех экспедициях. И я, прекрасно понимая и отдавая себе отчет, чем все это может кончиться, — попросил сделать для себя копию и сдал ее в фонотеку. И когда меня пригласили по этому поводу — мол, это еще что такое? — я ответил, что в силу своей профессии могу иметь любой материал при условии, что не буду его распространять. Да, у меня есть копии, но я их отдавать не собираюсь... И в результате я оказался единственным, кто не пострадал — остальным крепко досталось: кому выговор, кому и похлеще. Вот такое отношение уже тогда было к песням Высоцкого». (1)

[С 5 по 20 июля в Москве проходил 5-й международный кинофестиваль, на котором Владимир Высоцкий познакомился с Мариной Влади. Об этом написано уже так много, что нет смысла повторяться. Заинтересованных читателей отсылаем к книге М. Влади «Владимир, или Прерванный полет», а также к многочисленным газетно-журнальным публикациям.

Сезон на Таганке завершился 12 июля, после чего Высоцкий выехал в Одессу на съемки картины «Интервенция». Его «одесский период» 1967 года был очень плодотворным: чуть позже он снимается в картине «Служили два товарища». Об этих работах мы расскажем в следующий раз, а пока речь пойдет о двух других фильмах, которые удивительно похожи степенью участия в них Владимира Высоцкого. Оба снимались в Одессе почти в одно время (параллельно со съемками «Интервенции»), в обоих Высоцкий запечатлен на киноленте, но на экране не появился (по разным, правда, причинам), в оба им написаны песни, но ни в том, ни в другом фильме они не прозвучали (опять-таки по различным обстоятельствам). Единственное отличие: одна из них широко известна, другая до сих пор не выяснена. — Авт.]

«Песня о лодке» — эту песню я написал специально для картины... Это тоже песня беспокойства, вроде «Паруса». (13)

[Данное выступление Высоцкого общеизвестно, однако песня эта написана все-таки не для картины. В опубликованном ниже фрагменте письма Высоцкий сам подтверждает это (сохранены авторская пунктуация и орфография). — Авт.]

«...Тут я продал новую песню в Одессу, на киностудию. Песню писал просто так, но режиссер услышал, обалдел, записал, и сел переписывать сценарий, который называется «Прокурор дает показания», а песня про подводную лодку. Он написал 2 сцены новых и весь фильм предложил делать про меня. В связи с этим возникли 2—3 съемочных дня, чтобы спеть песню и сыграть облученного подводника. Я это сделаю обязательно, потому что песню очень люблю. Еще он хочет, чтобы музыка была лейтмотивом всего фильма, значит, я буду автор музыки вместе с одним композитором, который будет только оркестровать мою мелодию. Вот! Приеду и спою тебе...» (25)

[Что же помешало Высоцкому сняться в фильме? Почему не прозвучала песня? Чтобы выяснить это, мы обратились к Виктору Сергеевичу Жилину, режиссеру-постановщику картины «Особое мнение» (№ 28, Москва, 17.03.90). Вот что он рассказал. — Авт.]

«С Высоцким мы встретились в Одессе в июле 1967 года, в «Куряже» (...). Володя в то лето приехал к Говорухину и поселился в его номере. А наши с Говорухиным номера располагались напротив — дверь в дверь. Я тогда работал над поправками к сценарию фильма «Особое мнение» (сперва он назывался «Прокурор дает показания»). Однажды я услышал — а слышимость в «Куряже» хорошая — песню «Спасите наши души», которую брэнчал Володя. Причем именно брэнчал — обкатывал какие-то куплеты, которые, видимо, у него не слишком получались. Через некоторое время он постучал, вошел ко мне, поздоровался, что-то попросил (не помню сейчас точно — что, кажется, кипятыльник) и предложил: «Вы не хотите послушать, я песню написал...» А у Володи была привычка: проверять первые ощущения — перед тем, как вынести песню



на широкую аудиторию, — на ком-то из друзей или знакомых...

Я зашел в их номер, и Володя показал эту песню. Она меня потрясла (...). И я тогда предложил: «Володя, не отдавай никуда эту песню. Я сделаю большой развернутый эпизод, просто для того, чтобы ты снялся и спел эту песню».

А картина была основана на детективной форме материала и посвящена борьбе со злом. Хотя в основном это делалось стандартными обкатанными способами, тем не менее на нее прекрасно ложился лейтмотив песни. И я написал эпизод о списанном с флота подводнике, получившем высокую дозу облучения (...). Он сидит на берегу, с гитарой. Поет песню. А вокруг ребятки маленькие, слушают. Ночная рыбалка, костер... Вот так был снят этот эпизод.

Потом началась за него борьба. Борьба с человеком, который возглавлял в те годы Одесскую киностудию (...), — его фамилия Збандуто. Он заявил мне, что этот эпизод, который я добавил в сценарий и который, естественно, не был в свое время утвержден, я снимаю за свой счет. В конце концов я сказал: хорошо, пусть будет так, — и начал снимать...

Осколки его в картину все-таки попали после долгой борьбы, так как, увлекшись процессом съемки, я превратил эпизод в большую сцену, которую уже нельзя было полностью выкорчевать (но ни Высоцкого, ни песни там не оказалось)». (28)

[Сохранился черновик песни «Если я богат как царь морской...», прозвучавшей впоследствии в фильме «Хозяин тайги», написанный на бланке съемочной группы фильма «Прокурор дает показания». Вообще, по воспоминаниям друзей и родственников поэта, он питал слабость к хорошей бумаге. И хотя наброски песен делал порой на чем придется, но любил пользоваться, например, фирменными бланками гостиниц, организаций и т. п. (в его архиве таких рукописей много), хранил их подолгу (иногда год) написания песни сильно разнится со временем, когда к Высоцкому мог попасть бланк, на котором она написана). Поэтому

возникает отнюдь не праздный вопрос: предполагалось ли в картине наличие других песен? — Авт.]

«Других песен в фильм не планировалось. Хотя, как я сейчас припоминаю, разговор об этом был. Мы обсуждали такую возможность — чисто теоретически — и пришли к выводу, что это будет как-то выводу, что это будет как-то... И Володя слишком притянута. И Володя в конце концов сам сказал, что, мол, не стоит вставлять еще песни. Действительно, «Спасите наши души» попала туда экспромтом, а картина тогда уже приобрела определенную конструкцию, и ломать ее было просто необоснованно.

Что касается черновика на бланке нашей съемочной группы, то он мог написать его позже, и не в связи с фильмом. Я довольно часто пользовался блокнотами с уже отпечатанной «шапкой» — названием фильма — и раздавал их всем, кто у меня работал. Володя тоже получил такой блокнот.

Никаких проб он не проходил — все на мой страх и риск. Это делалось буквально каким-то явочным порядком, партизанским путем, поскольку было связано со сметой, деньгами и еще с сотней обязательных условностей.

На песню был составлен договор. По форме, как и положено. Именно на основании его на меня и наложили потом денежный начет за съемку непредусмотренного эпизода». (28)

[Если песня не предназначалась для картины, то по какому же поводу она была написана? Удалось выяснить следующее.

Летом, во время съемок «Интервенции», в Одессе одновременно с Высоцким оказался Георгий Юматов. Они уже были знакомы по совместной работе в к/ф «Стряпуха». Высоцкий относился к Юматову с большим уважением и любовью. Восторженно отзывался о его таланте, с болью говорил о том, что гибнет великий актер. Сегодовал на неудачную актерскую биографию Юматова, который потенциально был способен на многое, но сперва ему пришлось находиться в тени Евгения Урбанского, а затем Юматова перестали снимать — интерес к нему угас.

Высоцкий жадно слушал рассказы Юматова о подводных лодках, о торпедных катерах, на которых тому довелось служить во время войны. — Авт.]

«Во время съемок «Интервенции» к нам стал приходить Жора Юматов. Он тоже снимался где-то неподалеку, в какой-то небольшой роли. Они с Высоцким дружили, Володя внимал Жориним рассказам. Юматов сам моряк, у него было много друзей среди моряков. А Володя, надо сказать, чувствовал большую потребность — петь. И так как в Одессе он публично не выступал, то «разряжался» на нас — пел нам буквально каждый вечер. А потом, с появлением Жоры, мы наладились ходить к его морякам — куда-то на окраину Одессы, в какие-то старые дома... Там собиралась очень разношерстная публика: какие-то инвалиды, старые моряки... Когда Володя пел, они плакали». (24)

[Песню «Спасите наши души» Высоцкий написал тогда под впечатлением любви к трагически несостоявшемуся актеру и посвятил ее Юматову. А в 1969 году в трех фильмах, к которым Высоцкий имел прямое или косвенное отношение («Опасные гастроли», «Внимание — цунами!» и «Один из нас»), Юматов сыграл с его «подачи». Но об этом позже. А пока о второй картине.

Восстановить подробности участия (точнее, неучастия) Высоцкого в фильме «Случай из следственной практики» нам помогли режиссер картины, лауреат Государственной премии СССР Леонид Данилович Агранович (№ 29, Москва, 7.02.90) и актриса МХАТа, заслуженная артистка РСФСР Любовь Васильевна Стриженова (№ 26, Москва, 5.02.90). — Авт.]

«С Высоцким мы лично до 1967 года знакомы не были. А попал он к нам на картину довольно просто. Ведь Одесса представляет собой большую кинематографическую деревню, а «Куряж», где мы жили, — что-то наподобие Дома кино местного значения. Все, кто приезжал в Одессу, обязательно бывали там. Все очень по-домашнему — не то, что наши московские заборы. Не сущест-

вовало проблем комства, предс но так и появи просто пришел ствуйте, вот, м тистку привел нужны?.. А м «Случай из сле тики» [рабочее ма — «Убийс следов», над к работал, действ валась актриса Шацкой кинопр с Геной [опер Карюк] постро выгородку и сн огромное удово смеялись, шутил большую сценку, надо сказать, оче стро сыграли — листа». Эта ка кость была, несом татом его участи. Сцена получила шая, но Шацкая это сказать, чер нашего филь ка. Играла, стара тов ар лицом. Э Красивая женщи ка, но — черес вырывалась из карт то ведь спокойный чии. Роль эту сыг стии Мила К





В. Высоцкий и Т. Иваненко  
в спектакле «Послушайте!».  
1967 год.

вовало проблемы какого-то знакомства, представления. Именно так и появился Высоцкий — просто пришел и сказал: здравствуйте, вот, мол, Шацкую, артистку привел. Вам артистки нужны?.. А мне для картины «Случай из следственной практики» [рабочее название фильма — «Убийство и никаких следов»], над которой я тогда работал, действительно требовалась актриса. И я устроил Шацкой кинопробу. Мы вместе с Геней [оператор Геннадий Карюк] построили небольшую выгородку и сняли: получили огромное удовольствие, много смеялись, шутили. Я дал им небольшую сценку, которую они, надо сказать, очень ловко и быстро сыграли — буквально «с листа». Эта кажущаяся легкость была, несомненно, результатом его участия...

Сцена получилась очень хорошая, но Шацкая была, как бы это сказать, чересчур яркой для нашего фильма. Темпераментная, резкая, как дикая кошка. Играла, стараясь показать товар лицом. Экспрессивно. Красивая женщина, интересная, но — чересчур. Она бы вырывалась из картины. Фильм-то ведь спокойный по интонации. Роль эту сыграла впоследствии Мила Кулик.

Высоцкому мы тогда предложили сняться, сказали: сыграете? Он: с удовольствием, но не могу... И действительно, он был очень занят, буквально нарасхват. А роль, которую он играл с Шацкой и которую мы ему предложили, сыграл Вильдан...

Немного позже у меня возникла идея устроить в картине какую-то передышку. Там все напряженно по сюжету: допросы, камеры и т. п. Вы понимаете? И надо было дать разрядку. А главная героиня — актриса певучая, вот мне и захотелось, чтобы она спела что-нибудь. Мы придумали небольшой эпизод (в сценарии его не было) — это сцена, где героиня бродит по городу, возвращается домой, а там у нее гости. Такая групповочка. Я сейчас уже не помню, но возможно, что вся эта сцена делалась для того, чтобы Любовь Васильевна спела.

Все это происходило уже зимой 1967/68 года. Мы вернулись в Москву, но этот эпизод еще не был снят. Требовалась песня. Я позвонил Высоцкому, он приехал ко мне и мы тогда провели, по-моему, вместе два полных вечера. Он что-то сочинял. Причем я сейчас не при-

помню ни одного слова. А смысл: сплошные дела, заботы, повседневность заела, словом, суeta суeta. Что-то о неустойчивости женской судьбы — такой монолог. И к тому же песня должна была быть шаловливая, ироничная...

Композитор фильма М. П. Зив задал Высоцкому довольно сложную музыкальную фразу — такую «рыбу», а я, кроме того, ему еще и целый сюжет этой песни «выдал». Я-то по наивности полагал, что получится романс по смыслу близкий к тому, о чем идет речь в картине. Это было, конечно, изначально глупо. Но Владимир точно выполнил мои пожелания, он довольно виртуозно и ловко это сделал. В результате получилась очень сложная для исполнения песня. Люба честно пыталась ее напеть, но ничего у нее не получилось. Выходило как-то нарочито и громоздко. Поэтому она спела другой романс — «Вы меня пленили, вы меня сгубили...» — это есть в картине». (29)

«В этом фильме я должна была петь песню Высоцкого,



которую он специально написал для меня. Но мне как-то не показалось, что я смогу ее спеть. Вообще исполнять Володины песни чрезвычайно трудно, а тут еще была сложная мелодия. И тогда эту тему сняли. Мне Леонид Данилович сказал: «Пой что хочешь, что вспомнишь — любой романс, любую шутку». И я спела какой-то старинный малоизвестный романс... Володя, по-моему, не огорчился: ну не получилось и не получилось...» (26)

«Не думаю, что песня, написанная Высоцким, широко известна и когда-либо впоследствии исполнялась им на концертах. Там все было ему противопоказано — и конкретный сюжет, и навязанные извне ритмы. Словом, не его тема. Владимир в данном случае просто продемонстрировал свой высокий профессионализм и симпатию ко мне. Но песня в картину не попала и на этом все закончилось. Я очень жалею, что этого не случилось — была бы хоть какая-то память о совместной работе». (29)

В. Высоцкий на съемках фильма «Интервенция».

[Этот год был для Высоцкого очень насыщенным — в одной публикации рассказать о нем невозможно. Мы остановились как раз посередине. В ближайших номерах надеемся завершить разговор о творчестве Высоцкого в 1967 году. — Авт.]

#### Материалы, использованные в публикации:

1. Туров В. (кинорежиссер, на родной артист СССР). Из ответов на вопросы авторов повести. Минск, 1988, 4 ноября.
2. Шах-Азизова Т. Маяковскому. — «Театр», 1967, № 12.
3. Терентьев О. Из интервью с С. И. Шухманом, звукооператором киностудии «Беларусьфильм». Минск, 1990, 14 марта.
4. Тучин В. Из интервью с Э. П. Левиной, бывшим завлитом Театра на Таганке. Москва, 1988, 24 июня.
5. Смерков В. В главной роли — Владимир Высоцкий. — «Дружба народов», 1988, № 7.
6. Акимов Б. Из интервью с режиссером телевидения Л. А. Буслаевым. Москва, 1988, 4 апреля.
7. Высоцкий В. Выступление в Макеевке Донецкой обл., 1973.
8. Высоцкий В. Выступление в МВТУ имени Баумана. Москва, 1976, 6 марта (1-й концерт).
9. Высоцкий В. Выступление в ДК «Юбилейный». Ивантеевка

Московской обл., 1976 (2-й концерт).

10. Высоцкий В. Выступление в Центральном статистическом управлении. Москва, 1971, 17 ноября.

11. Высоцкий В. Выступление на станкостроительном заводе имени Орджоникидзе. Москва, 1968.

12. Высоцкий В. Выступление в ДК работников пищевой промышленности (клуб «Восток»). Ленинград, 1973, 28 февраля.

13. Высоцкий В. Там же, 1967, 3 октября.

14. Высоцкий В. Выступление в Институте проблем управления. Москва, 1972.

15. Высоцкий В. Выступление в ДК «Современник». Учкунд Узбекской ССР, 1979, 21 июля (16<sup>00</sup>).

16. Высоцкий В. Выступление в Государственном комитете Совета Министров СССР по материально-техническому снабжению. Москва, 1970, февраль.

17. Высоцкий В. Выступление в авиагородке. Ст. Чкаловская Московской обл., 1976.

18. Высоцкий В. Выступление в санатории Госплана и Госстроя СССР Вороново Московской обл., 1977 лето.

19. Акимов Б. Из интервью с кинорежиссером Станиславом Сладковичем Говорухиным. Москва, 1990, 12 февраля.

20. Аникст А. Воспоминания о Владимире Высоцком. — «Я, конечно, вернусь...» М. «Книга», 1987.

21. Мельцер И., Домни





ков В. Вопрос остается открытым... — «Волжский комсомолец» (газета) г. Куйбышев, 1967, 10 декабря.

22. Терентьев О. Из интервью с народным артистом Белорусской ССР, кинорежиссером Игорем Михайловичем Добролюбовым. Минск, 1990, 22 марта.

23. Ершова А. Безгранично верю (из личного дневника Ольги Ширяевой). — «Советская Россия», 1987, 11 января.

24. Тучин В. Из интервью с актрисой Театра сатиры, народной артисткой РСФСР Ольгой Александровной Аросевой. Москва, 1989, 19 февраля.

25. Высоцкий В. Из письма А. В. Абрамовой. Одесса, 1967, 9 августа.

#### Примечания.

Оба приведенных текста печатаются по черновым автографам. «Вот Вы докатились до сороковых...» — написано к 40-летию О. Н. Ефремова. «Я тут подвиг совершил...» — в рукописи отсутствует последний припев. Тот, что приведен в публикации, взят из набросков песни (в другой рукописи). В этом случае песня имеет, на наш взгляд, логическое завершение. Но тем не менее, это — лишь версия публикаторов.

\* \* \*

Вот Вы докатились до сороковых...

Неправда, что жизнь скоротечна:

Ведь Ваш «Современник» — из «Вечно живых»,  
А значит, и быть ему — вечно!

На «ты» не назвать Вас — теперь Вы в летах,  
В царях, в королях и в чекистах.  
Вы «в цвет» угадали еще

в «Двух цветах»,  
Недаром цветы — в «Декабристах».

Живите по сто и по сто пятьдесят,  
Несите свой крест — он тяжелый.

Пусть Вам будет сорок полвека подряд:  
Король оказался не голый!

1967

\* \* \*

Я тут подвиг совершил —  
Два пожара потушил.  
Про меня в газете напечатали.  
И вчера ко мне припер

Вдруг японский репортер —  
Обещает кучу всякой всячины:

— Мы, — говорит, — организм ваш

Изучим до иот,  
И мы запишем — баш на баш —  
Наследственный ваш код.

Припев: Но ни за какие иены  
Я не продам свои гены,  
Ни за какие хоромы  
Не уступлю хромосомы!

Он мне «Сони» предлагал,  
Джиу-джитсоу страдал,  
Диапозитивы мне прокручивал.  
Думал он, пробьет мне брешь  
Чайный домик, полный

гейш, —  
Ничего не выдумали лучшего!

Досидел до ужина —  
Бросает его в пот.

— Очень, — говорит, — он нужен нам —

Наследственный ваш код!

Припев.

Хоть японец желтолиц —  
У него шикарный «блиц»:  
Дай! Хоть фотографией

порадую!  
Я не дал, — а вдруг он врет?  
Вот, с газеты пусть берет —  
Там я схожий с ихней микадою.

Я спросил его в упор:  
— А ну, — говорю, — ответь:  
Код мой нужен, репортер,  
Не для забавы ведь?

Припев.

Он решил, что победил, —  
Сразу карты мне открыл.  
Разговор пошел без

накомарников:  
— Код ваш нужен сей же час, —  
Будем мы учить по вас  
Всех японских нашенских  
пожарников...

Эх, неопытный народ,  
Где до наших вам!  
Лучше этот самый код  
Я своим отдам.

Припев: Ни за какие иены  
Я не отдам свои гены —

(...)

Только для нашей науки  
Ноги мои и руки!

1967  
Публикация Б. Акимова  
и О. Терентьева

## О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе

Окончание. Начало на стр. 10

даться под радужными лучами, любованье которыми рождает в нем положительные эмоции. Он не завидует этому учителю, но благодарен ему за наглядный пример другой, более свободной жизни. Этот учитель не поднимает его до себя — нечем; но если б ученик все-таки захотел всплыть, учитель, желая поддержать его усилия, стал бы так загружать его память, что он тут же камнем пошел бы на дно.

Этот учитель не может научить мыслить, не может научить жить, но он останется в памяти ученика-раба приятным добрым огоньком.

#### Случай девятый:

ученик-раб и учитель-творец  
Творец провоцирует раба на сотрудничество. Для этого:

1) пускает его на свою территорию и дает понять, что на ней раб в безопасности (учитель стремится, чтобы ученик сам раскрыл створки своей раковины полностью);

2) дает понять, что он такой же, ничем не отличим (кроме уровня эпок — но эти тонкости ученик поймет позже, когда поднимется до учителя), значит, чем владеет один — доступно и другому;

3) точно выбирая действие — небольшое, но интересное и доступное ученику, он увлекает ученика за собой; тот подражает — и получает удовлетворение от свободной траты своего энергипотенциала; сперва — минимально, затем — больше, потом — совсем смело, пока однажды ему не придется затратить все, что он успел накопить, но зато — прогрызшись сквозь стену — он с изумлением узнает, что решил задачу, и это ему так понравится, что он навсегда останется творцом этой бесконечно прекрасной работы.

Продолжение следует



## Элиас Канетти

Элиас Канетти — имя, увы, почти неизвестное нашему читателю. А жаль. Ведь для того, чтобы научиться понимать себя самого, нужно читать не одного только Фрейда — и знать не только советы Карнеги, чтобы ладить с окружающими. Канетти обладает редким даром: умеет высветить узким и точным, как лазер, лучом главное в характере человека — и показать так, что мы вдруг пугаемся: как же так, неужели мой школьный друг — почти законченный Бумажный Пьяница, а некий коллега по

работе весьма напоминает Имялиза. Да и я сам, по правде говоря... Ох, вот говорить-то как раз не хочется: обидно. А если это замечают другие? Если да (а ведь наверняка — «да»; раз я самого себя смог разглядеть, то другие уж точно разгадали мою «тайну»!), значит, нужно срочно меняться — к лучшему. А для этого...

Стоп! Вот это-то и есть самый главный вывод, которого и добивается от нас автор книги «Недреманное Ухо. 50 характеров». Тот, кто

внимательно прочитает ее, сделает шаг вперед в познании себя самого и окружающих нас людей — то есть, если обобщать, природы человеческой... Через гротеск, аллегорию (согласитесь: «с ними» лучше, да и легче смотреть «в глаза» не слишком приятным нам же самим фактам) мы добрались до тайного тайных — психологии человека. И, обогащенные новым знанием и узнаванием, другими глазами посмотрим теперь на себя и на мир...

### Эссе

#### Имялиз

Имялиз хорошо знает, что ему нужно, он чувствует это за тысячу верст и не жалеет сил, чтобы добраться до Имени, которое намерен полизать. С автомобилями и самолетами это сегодня дело немудреное, труд не так уж велик, но следует, однако, сказать, что он, будь это необходимо, не пожалел бы и больших усилий. Его аппетит разгорается при чтении газеты; что в газеты не попадает, не будит его страсти. А если Имя мелькает раз за разом и уж тем более появляется в заголовках, тогда влечение становится необоримым и он спешно отправляется в путь. Хватает денег на поездку — отлично, нет — занимает сколько нужно и рассчитывается сиянием своего великого намерения. Его речи на эту тему всегда впечатляющие. «Мне надо полизать И. И.», — говорит он, и это звучит так, как звучали когда-то сообщения об экспедициях к недостижимому Северному полюсу.

Он умеет объявиться неожиданно, и ссылается он на кого-нибудь или нет, всякое слово стоит таких усилий, будто он в последней стадии изнеможения. Именам льстит, что кто-то чуть не погиб от жажды, иссушаемый горячим стремлением к встрече с ними, что весь огромный мир — пустыня, а они — единственный источник, и имена, не забывая предварительно посетовать на недостаток времени, изъявляют готовность принять Имялиза. Можно даже сказать, что они ожидают его появления с некоторой долей нетерпения. Приготавливают для него лучшие свои части, моют их (правда, лишь их — как следует) и полируют до полного блеска. Появляется Имялиз. Он ослеплен. Его безудержное желание тем временем разрослось; и он не делает из него тайны, приближается без стыда и хватается Имя. Основательно и не жалея времени облизав его, он щелкает затвором камеры. Разговоры не относятся к делу; возможно, он и бормочет что-то, напоминающее славословия, но

на эту удочку никто не попадает: всем известно, что ему требуется только одно — пройти языкком. «Вот этим моим языком», — заявляет он после, старательно высовывая его и принимая выражения благоговейного трепета, каких еще не выпадало на долю ни единому Имени.

#### Переносчик

Переносчик не в силах держать при себе ничего такого, что может кого-то обидеть. Он поспешает усердно и является раньше всех прочих из Переносчиков. Порою доходит до жестокой гонимости, и хотя не все устремляются из одного и того же пункта, он, чувствуя, как близко уже остальные, обгоняет их гигантскими скачками. Он сообщает свое быстро и торопливо, и всегда по секрету. Никто не должен проводить о том, что ему все известно. Он ждет в ответ благодарности, а она — в соблюдении тайны. «Говорю об этом только вам. Это не касается никого, кроме вас». Переносчик всегда в курсе, если чье-то положение под угрозой. И поскольку он движется с такой быстротой (он торопится изо всех сил), опасность по дороге все нарастает. Вот он на месте, и все уже совершенно точно. «Вас увольняют». Собеседник бледнеет. «Когда?» — спрашивает он и — «Как же так? Мне ничего не говорили!» — «Скрывают. Скажут в самый последний момент. Я должен был вас предупредить. Но только не выдавайте меня». Тут он долго и подробно распространяется о том, как было бы ужасно, если б его выдали, и жертва, еще не успевшая до конца осознать всю меру грозящей ей опасности, уже полна сочувствия к Переносчику, этому лучшему другу.

Переносчик не упускает ни единого оскорбления, высказанного в порыве гнева, и заботится о том, чтобы оно достигло ушей оскорбленного. С меньшей охотой переносит он похвалы, однако в доказательство своей благожелательности при случае не спешит, тянет, прежде чем отправиться в путь. Похвала — будто гадкая отравка на

языке. И пока что он вот-вот выкладывает, впрочем, и сданаготой.

А в остальных вращение. «Ваше что-то делать! лотить!» Он уже потому, что его того сорта, него-то ведь главе может он п

#### Поспешив-Словесник

Поспешив-Словесник опережает тех, у него изо рта, кусты, но их задром, но и это словечко не горпоразмыслил, он него не из сердца, нигнув, он дает продолжат, затем пор, пока друи станет слушать. Поспешив-Словесником это домишка на катках, ту подобные втоубегает. Газетуто сам ее говоритма переходит в е





языке. И пока он ее не выплюнет, ему кажется, что он вот-вот задохнется. В конце концов он выкладывает свои новости, весьма застенчиво, впрочем, и сдержанно, как бы робея перед чужой наготой.

А в остальном — ему неведомы ни стыд, ни отращивание. «Вам нужно защищаться! Вы должны что-то делать! Не можете же вы это вот так проглотить!» Он охотно наставляет пострадавшего, уже потому, что так все тянется дольше. Советы его того сорта, что страх жертвы возрастает. Для него-то ведь главное — человеческое доверие, разве может он прожить без доверия.

### Поспеш-Словечко

Поспеш-Словечко говорит — на коньках бежит и опережает тех, что ходят пешком. Слова сыплются у него изо рта, как пустые орехи. Легки, поскольку пусты, но их зато много. На тыщу пустых один с ядром, но и это чистая случайность. Поспеш-Словечко не говорит ничего такого, над чем бы поразмыслил, он говорит до того. Слова рвутся у него не из сердца, а с кончика языка. Да и какая разница, что говорить, стоит только начать. Подмигнув, он дает понять, что еще не все, что он продолжает, затем мигает снова и подмигивает до тех пор, пока другой не потеряет всякую надежду и станет слушать.

Поспеш-Словечко не удосуживается присесть, слишком это долгая канитель, предпочитая резвиться на катках, где светло и гладко и где другие ему подобные второпях любят им. Темноты он избегает. Газету — проглатывает, читает так, будто сам ее говорит, с тою же быстротой; и вот уже она переходит в его слова, кувыркком выкатывает-

ся изо рта и вещает о вчерашнем и послезавтрашнем. Время ему не помеха; пока другие бьются и мучаются с этой упрямой штукой, он обгоняет его и оставляет далеко позади, никогда не останавливаясь, чтобы перевести дух. Так что не имеет значения, что за газету он читает; выуживает какую-нибудь из первой попавшейся кучи, годится любая, ни одна не стара, лишь бы другая, ну а заголовки — те все на одно лицо.

Поспеш-Словечко никогда не меняется, потому что все скатывается с него как с гуся вода. Что люди, что наряды — все едино, все — мимо: еще не приглядевшись и к этим, он уж с другими [...]

### Недреманное Ухо

Недреманное Ухо не утруждает себя гланием, но зато и слышит он — лучше некуда. Он приходит, становится, не приметно притулившись, где-нибудь в уголке, полистывает книжку или разглядывает товары на полках, прислушивается к тому, что удастся услышать, и отбывает прочь, чуждый всему, с отсутствующим видом. Можно подумать, его здесь и вовсе не было, столь искусен он в своих исчезновениях. И вот он уж где-то еще, уже прислушивается снова; ему известны все места и местечки, где есть что послушать, он запрягивает услышанное подальше и ничего не забывает.

Не забывает ничего. Он стоит того, чтобы на него посмотреть, когда приходит время все это выложить. Уж тут он совсем другой, вдвое толще и на десяток сантиметров выше. И как только ему это удастся, специальные башмаки у него, что ли, на высокой платформе для моментов выбалтывания? Набивает он под одежду подушек, чтобы увесистей



и значительней звучали его слова? Ничуть не бывало. Ничего он такого для этого не делает, говорит все точно, как слышал, и не у одного возникает запоздалое желание, чтобы сказанное когда-то осталось несказанным. Куда всем этим новомодным аппаратам да устройствам: его ухо лучше и верней всякого аппарата — ничто не стирается, ничто не заглушается и не забивается; и пусть это будет как угодно ужасно, пусть будет вранье или крепкое словцо, проклятья, непристойности всех родов и оттенков, ругательства из самых неожиданных малоизвестных языков — даже то, чего не понимает, он засекает до последней подробности и выдает без искажений, только пожелай.

Недреманного Уха не подкупить никому. Коли дело касается этой его полезной способности, свойственной только ему одному, то уж тут он не станет считаться ни с женщиной, ни с ребенком или собственным братом. Что слышал, то слышал, уж здесь и самому Создателю ничего не поделать. Однако человеческое нечуждо и ему, и как бывают у других выходные и свободное время, когда они отдыхают от работы, так и он, хоть и редко, но опускает порой клапаны-заглушки на свои уши и прекращает накопление услышанного. Делается это куда как просто: достаточно дать себя заметить и смотреть людям в глаза; то, что они говорят при подобных обстоятельствах, абсолютно неинтересно и недостаточно для того, чтобы отправить их на гильотину. Когда он отключает свои потайные уши, то становится милейшим малым и всякий с ним доверителен, всякий рад пропустить с ним стаканчик, перебраться безобидными замечаниями. Никто и не подозревает тогда, что перед ним — палач собственной персоной, этот разговаривающий с ним. Трудно даже поверить, до чего безвинны люди, когда их не подслушивают.

### Попорченнная

Попорченнная изучает и изучает себя и натывается на все новые изъяны. Она недовольна своей кожей,

запирается с ней наедине и никогда не обследует больше крошечного пространства за один присест. Она исследует его при помощи луп и пинцетов, смотрит, колет, щиплет и проверяет опять, многократно одно и то же место, поскольку то, что при первом обследовании казалось безупречным, уже при следующем оказывается подпорченным. Когда она принялась за это впервые, после одного тяжкого разочарования, ей и невдомек было, сколько у нее недостатков. Теперь она прямо-таки усеяна разного рода дефектами и знает еще далеко не все. Однажды обнаружив что-то, она как следует это примечает, и когда дойдет очередь, педантично проверяет снова.

Нелегко Попорченнной жить под грузом такого знания о себе, ведь лучше так и не становится. Что найдено, то найдено и никогда уже больше не меняется, всегда на месте и отыскивается без труда. Хорошо, что так много еще предстоит обследовать, ведь если бы она покончила со всей своей кожей, то бремя знания просто раздавило бы ее, а так мысль о том, что впереди столько работы, помогает держаться.

Иного подобная задача повергла бы в отчаянье. Она же посвящает себя этому занятию охотно, потому что живет ради собственной истины. Она ни с кем об этом не говорит (кому есть до этого дело) и желала бы, прежде чем умрет, довести начатое до конца. Что будет, когда дойдет до спины, она не осмеливается и думать. Это она оставляет напоследок и надеется на вдохновение, на какую-нибудь идею, которая подскажет, как обследовать и спину.

Попорченнная мечтает о том, что вот стянули бы с нее кожу, всю целиком, до последнего пятнышка, и распялили удобно в укромном месте на чердаке. Там, где вешают для просушки белье, можно, будго невзначай пристроить и кожу; если сделать это тихо, то никто ничего и не заметит. Тогда бы многое упростилось. Проблема со спиной была бы разрешена, и можно было бы действовать спокойней и справедливей. Все бы



понимало ра-  
ощущении  
предпочт  
Попорч  
что они  
поскольку  
приглядел  
то она и  
и относил  
видует ни  
щим личн  
все выгля  
мужчины  
ной провер  
и годы, об

### Бумажный

Бумажный  
может быть  
стым и тру  
рые у всех  
позабытые,  
случалось, п  
тому что он  
наконец сво  
усваивает и

### «Результ

Организац  
основанная  
США, пред  
тип «Я  
не смогу из  
ганизации  
лия обществ  
с нищетой  
доленностью  
На наш п  
ли читательс  
январе с. г. о  
встреча един  
московской э  
С тех пор  
активисты гр  
ты» собирают  
где обсуждают  
сы.

На второй  
решение вы  
бюллетень, в  
дят отражени  
сковской груп  
ты», помещаю  
периодики на б  
ганизации тем  
Наш сердечн  
ла статья Тиму  
Выдвинуто пр  
редить для пуб  
мающих  
ния



пошло равномерней и не было этого неотвязного ощущения, что тут да там один участок возмущен предпочтением к какому-то другому.

Попорченная всех женщин подозревает в том, что они тайком занимаются похожими вещами, поскольку кому же, кто хоть раз действительно пригляделся, даст его кожа успокоиться? Потому то она и зудит: желает, чтобы ее разглядывали и относились к ней серьезно. Попорченная не заводит никого, она разбирается что к чему, цветущим личиком ее не проведешь, в других местах все выглядит совсем по-иному, и ее удивляет, что мужчины позволяют себя надувать и без тщательной проверки, для которой потребовались бы годы и годы, обзаводятся женами.

### Бумажный Пьяница

Бумажный Пьяница читает все книги подряд. Это может быть все что угодно, было бы только увесистым и трудным. Его не устраивают книги, которые у всех на языке: годятся лишь редкостные и позабытые, какие нелегко разыскать. Иную ему, случалось, приходилось раздобывать целый год, потому что она никому не известна. Заполучив же наконец свою книгу, он скоренько прочитывает ее, усваивает и мотает на ус, всегда готовый проци-

тировать подходящее к случаю место. В семнадцать у него уже был такой вид, как теперь, в сорок семь. И чем больше читает, тем больше остается таким, каков есть. Всякая попытка заставить его врасплох и поразить каким-нибудь именем кончается неудачей: он одинаково хорошо подкован во всех областях. Но поскольку всегда найдется что-то, чего он еще не знает, ему никогда не доводилось скучать. Однако он остерегается распространяться о том, что ему неизвестно, не ровен час, кто-то возьмет да и опередит его с чтением.

Бумажный Пьяница напоминает ларь, который никогда не обрывался — только б ничего не потратить. Он избегает говорить о своих семи диссертациях и упоминает лишь три; ему не составило бы труда защищать каждый год новую. Он благожелателен и любезен и любит поговорить; чтобы иметь возможность сказать свое, дает высказаться и другим. Если он заявляет: «Этого я не знаю», — следует ждать подробной и содержательной лекции. Он подвижен и быстр, потому что все время ищет людей, готовых его послушать. И никого из них не забывает, мир для него состоит из книг и из слушателей. Он весьма ценит чужое молчание, сам же молчит недолго, в кратких паузах перед началом нового доклада [...]

### «Результаты»: работа за полгода

Организация «Результаты», основанная в 1980 году в США, предлагает сломать стереотип «Я все равно ничего не смогу изменить». Цель организации — направить усилия общественности на борьбу с нищетой и голодом, с обездоленностью.

На наш призыв мы получили читательские отклики. И в январе с. г. состоялась первая встреча единомышленников на московской земле.

С тех пор трижды в месяц активисты группы «Результаты» собираются на заседания, где обсуждают текущие вопросы.

На второй встрече принято решение выпускать пресс-бюллетень, в котором находят отражение действия московской группы «Результаты», помещаются статьи из периодики на близкую для организации тему.

Наш сердечный отклик нашла статья Тимура Пулатова.

Выдвинуто предложение учредить для публицистов, общественных деятелей, поднимающих в своих выступлениях проблемы, близкие зада-

чам организации, премии.

Полугодовое заседание «Результатов», состоявшееся 12 мая, подвело итог работы за истекший период. Названы первые лауреаты организации «Результаты».

Ими стали авторы следующих материалов:

1. Т. Пулатов, «Там, где не вырастает посох...» («Московские новости», апрель, 1990 г.)

2. Г. Пьяных, В. Гуревич, «За чертой». («Московские новости», март, 1990 г.)

3. П. Воцанов, А. Бушуев, «Здесь легко обрывается детская жизнь». («Комсомольская правда», апрель, 1990 г.)

4. В. Астафьев, «Кто мы?». («Московские новости», май, 1990 г.)

Всем лауреатам присуждается премия в размере 50 рублей каждому.

Кроме того, был принят план работы на второе полугодие.

Ольга Чистенкова

P.S. Если вы хотите принять участие в деятельности «Результатов», пишите в редакцию.

Заполните нашу анкету:

Имя, фамилия: \_\_\_\_\_

Почтовый адрес: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

Ваши возможности в борьбе с нищетой: \_\_\_\_\_



Осип Мандельштам

\* \* \*

Бессонница. Гомер. Тугие паруса.  
Я список кораблей прочел до середины:  
Сей длинный выводок, сей поезд журавлиный,  
Что над Элладю когда-то поднялся.

Как журавлиный клин в чужие рубежи, —  
На головах царей божественная пена, —  
Куда плывете вы? Когда бы не Елена,  
Что Троя вам одна, ахейские мужи?

И море, и Гомер — все движется любовью.  
Кого же слушать мне? И вот Гомер молчит,  
И море черное, витийствуя, шумит  
И с тяжким грохотом подходит к изголовью.

Петербургские строфы

Над желтизной правительственных зданий  
Кружилась долго мутная метель,  
И правовед опять садится в сани,  
Широким жестом запахнув шинель.

Зимуют пароходы. На припеке  
Зажглось каюты толстое стекло.  
Чудовищна, — как броненосец в доке, —  
Россия отдыхает тяжело.

А над Невой — посольства полумира,  
Адмиралтейство, солнце, тишина!  
И государства жесткая порфира,  
Как власяница грубая, бедна.

Тяжка обуза северного сноба —  
Онегина старинная тоска;  
На площади Сената — вал сугроба,  
Дымок костра и холодок штыка...

Черпали воду ялики, и чайки  
Морские посещали склад пеньки,  
Где, продавая сбитень, или сайки,  
Лишь оперные бродят мужики.

Летит в туман моторов вереница,  
Самолюбивый, скромный пешеход,  
Чудак Евгений бедности стыдится,  
Бензин вдыхает и судьбу клянет!

TRISTIA

Я изучил науку расставанья  
В простоволосых жалобах ночных.  
Жуют волю, и длится ожиданье,  
Последний час вигилий городских;  
И чту обряд той петушиной ночи,  
Когда, подняв дорожной скорби груз,  
Глядели в даль заплаканные очи  
И женский плач мешался с пеньем муз.

Кто может знать при слове расставанье —  
Какая нам разлука предстоит?  
Что нам сулит петушие восклицанье,  
Когда огонь в акрополе горит?  
И на заре какой-то новой жизни,  
Когда в сениях лениво вол жует,  
Зачем петух, глашатай новой жизни,  
На городской стене крылами бьет?

И я люблю обыкновенье пряжи:  
Снует челнок, веретено жужжит.  
Смотри: навстречу, словно пух лебяжий,  
Уже босая Делия летит!  
О, нашей жизни скудная основа,  
Куда как беден радости язык!  
Все было встарь, все повторится снова,  
И сладок нам лишь узнаванья миг.

Да будет так: прозрачная фигурка  
На чистом блюде глиняном лежит,  
Как беличья распластанная шкурка,  
Склонясь над воском, девушка глядит.  
Не нам гадать о греческом Эребе,  
Для женщин воск что для мужчины медь.  
Нам только в битвах выпадает жребий,  
А им дано, гадая, умереть.

\* \* \*

Умывался ночью на дворе, —  
Твердь сияла грубыми звездами.  
Звездный луч — как соль на топоре,  
Стынет бочка с полными краями.

На замок закрыты воротá,  
И земля по совести сурова, —  
Чище правды свежего холста  
Вряд ли где отыщется основа.

Таает в бочке, словно соль, звезда,  
И вода студеная чернее,  
Чище смерть, соленее беда,  
И земля правдивей и страшнее.

\* \* \*

Кому зима — арак и пунш голубоглазый,  
Кому — душистое с корицею вино,  
Кому — жестоких звезд соленые приказы  
В избушку дымную перенести дано.

Немного теплого куриного помета  
И бестолкового овечьего тепла;  
Я все отдам за жизнь — мне так нужна забота —  
И спичка серная меня б согреть могла.

Взгляни: в моей руке лишь глиняная крынка,  
И верещанье звезд щекочет слабый слух,  
Но желтизну травы и теплоту суглинка  
Нельзя не полюбить сквозь этот жалкий пух.



Тихонько гладить шерсть и ворошить солому,  
Как яблоня зимой, в рогоже голодать,  
Тянуться с нежностью бессмысленно к чужому  
И шарить в пустоте, и терпеливо ждать.

Пусть люди темные торопятся по снегу  
Отарю овец и хрупкий наст скрипит,  
Кому зима — полынь и горький дым к ночлегу,  
Кому — крутая соль торжественных обид.

О, если бы поднять фонарь на длинной палке,  
С собакой впереди идти под солью звезд,  
И с петухом в горшке прийти на двор к гадалке,  
А белый, белый снег до боли очи ест.

1 января 1924

(Отрывок)

Кто время целовал в измученное темя, —  
С сыновней нежностью потом  
Он будет вспоминать, как спать ложилось время  
В сутроб пшеничный за окном.  
Кто веку поднимал болезненные веки —  
Два сонных яблока больших, —  
Он слышит вечно шум, когда взревели реки  
Времен обманных и глухих.

Два сонных яблока у века-властелина  
И глиняный прекрасный рот,  
Но к млеющей руке стареющего сына  
Он, умирая, припадет.  
Я знаю, с каждым днем слабеет жизни выдох,  
Еще немного — оборвут  
Простую песенку о глиняных обидах  
И губы оловом зальют.

О глиняная жизнь! О умиранье века!  
Боюсь, лишь тот поймет тебя,  
В ком беспомощная улыбка человека,  
Который потерял себя.  
Какая боль — искать потерянное слово,  
Больные веки поднимать  
И, с известью в крови, для племени чужого  
Ночные травы собирать.

Век. Известковый слой в крови больного сына  
Твердеет. Спит Москва, как деревянный ларь,  
И некуда бежать от века-властелина...  
Снег пахнет яблоком, как встарь.  
Мне хочется бежать от моего порога.  
Куда? На улице темно,  
И, словно сыплют соль мощеною дорогой.  
Белеет совесть предо мной...

\* \* \*

Я вернулся в мой город, знакомый до слез,  
До прожилок, до детских припухлых желез.

Ты вернулся сюда, — так глотай же скорей  
Рыбий жир ленинградских речных фонарей.

Узнавай же скорее декабрьский денек,  
Где к зловещему дегтю подмешан желток.

Петербург, я еще не хочу умирать:  
У тебя телефонов моих номера.

Петербург, у меня еще есть адреса,  
По которым найду мертвецов голоса.

Я на лестнице черной живу, и в висок  
Ударяет мне вырванный с мясом звонок.

И всю ночь напролет жду гостей дорогих,  
Шевеля кандалами цепочек дверных.

\* \* \*

За гремучую доблесть грядущих веков,  
За высокое племя людей  
Я лишился и чаши на пире отцов,  
И веселья, и чести своей.

Мне на плечи кидается век-волкодав,  
Но не волк я по крови своей,  
Запихай меня лучше, как шапку, в рукав  
Жаркой шубы сибирских степей.

Чтоб не видеть ни труса, ни хлипкой грязцы,  
Ни кровавых костей в колесе,  
Чтоб сияли всю ночь голубые песцы  
Мне в своей первобытной красе.

Уведи меня в ночь, где течет Енисей  
И сосна до звезды достает,  
Потому что не волк я по крови своей  
И меня только равный убьет.

\* \* \*

Холодная весна. Голодный Старый Крым,  
Как был при Врангеле — такой же виноватый.  
Овчарки на дворе, на рубищах заплаты,  
Такой же серенький кусающийся дым.

Все так же хороша рассеянная даль,  
Деревья, почками набухшие на малость,  
Стоят как пришлые, и вызывает жалость  
Вчерашней глупостью украшенный миндаль.

Природа своего не узнает лица,  
А тени страшные — Украины, Кубани...  
Как в туфлях войлочных голодные крестьяне  
Калитку стерегут, не трогая кольца.

\* \* \*

Мы живем, под собою не чуя страны.  
Наши речи за десять шагов не слышны.  
А коль хватит на полразговорца,  
Так припомним кремлевского горца.

Его толстые пальцы, как черви, жирны,  
А слова, как пудовые гири, верны,  
Тараканьи смеются усища,  
И сияют его голенища.

А вокруг него сброд толстошеих вождей,  
Он играет услугами полулюдей,  
Кто свистит, кто мяучит, кто хнычет,  
Он один и собачит и тычет.

Как подкову, кует за указом указ —  
Кому в лоб, кому в пах, кому в бровь, кому в глаз.  
Что ни казнь у него — то малина.  
И широкая грудь осетина.





У нас в гостях газета  
Новосибирского университета  
имени Ленинского комсомола  
«Университетская жизнь».

В ответ на создание в США  
подводной лодки «Муму» в  
СССР создан противолодочный  
крейсер «Герасим».

Узнав, что к 2000 году каждая  
советская семья получит от-  
дельную квартиру, смекалистые  
сибиряки уже сейчас разверну-  
ли соревнование за право назы-  
ваться «каждой советской се-  
мьей».

Создание совместных пред-  
приятий с западными фирма-  
ми — кратчайший путь к неиз-  
бежному краху капитализма.

Вот раньше была молодежь...  
Все, как один, аплодировали  
стоя и голосовали «за». Теперь  
этот период так и называют:  
период застоя.

Посмотрев Париж, нам хочет-  
ся сказать: «Пролетарии кап-  
стран, не прибедняйтесь!»

В больнице города Новосибир-  
ска впервые в мире осущест-  
влена пересадка... грыжи!

У нас Великая Отчизна,  
Передовой рабочий класс,  
Но бродит призрак  
Коммунизма  
в Европе где-то — не у нас.

Тест на новое мышление

1. Как называется корабль мно-  
горазового пользования, озна-  
меновавший собой новую эру?

«Буран» — 5

«Шаттл» — 4

«Аврора» — 25

2. С кого надо начинать пере-  
стройку?

С себя — 20

С тебя — 10

С понедельника — 35

3. Почему мы рассекречиваем  
данные о наших ракетах сред-  
ней дальности?

Это секрет — 10

Да больно надо — 15

По кочану — 20

4. Придумайте рифму к слову  
«паспорт».

Придумал — 15

Не придумал — 15

5. Читали ли Вы поэму Блока  
«Двенадцать»?

Да — 12

Нет — 11

6. В меру ли Вы берете хлеба  
к обеду?

5 кусков — 5

1 кусок — 10

В меру — 30

7. Однажды в студеную зим-  
нюю пору вы из лесу вышли,  
был сильный мороз?

Да — (-40°)

Нет — (-10°)

8. Как Вас зовут?

Лена — 10

Вова — 5

Сева Новгородцев —  
(10 000)

Количество баллов

— 10 тыс.

Привет, Сева!

0—103

Поздравляем, вы обладатель но-  
вого мышления

103—603

Поздравляем, у вас новое мыш-  
ление

603—900

Пришлите, пожалуйста, фото-  
графию и автограф.

Вы врете, столько не бывает.

900 и более

Примечания:

Если количество баллов получи-  
лось дробное — у вас барахлит  
калькулятор (голова).

Если число получилось отри-  
цательное — то вы приняли  
черточки перед числами за ми-  
нусы или был очень сильный  
мороз.

Валерий Тихонов

Би-зделушки

Вот и вся разница

Есть в горных птицах польза,  
нет в городских ее;  
У первых из помета выходит  
мумие.

Дискриминация

Стрекоза, детей не делав,  
выспавшись и пообедав,  
Начинает цепенеть.  
Ну а я, проделав то же, должен  
выйти на работу.  
Обалдеть!

А что надо коровам?

Странно: коровы, не зная про  
строй,  
Разный дают в разных странах  
удой.

Круговорот воды в природе

Пять часов сплошного лета не  
утерпит человек.  
Вот теперь мне все понятно —  
что такое дождь и снег.

Стихотворение о том, как  
к любому гражданину нашей  
Родины, к любому нашему  
товарищу может прийти удача,  
если он будет неподкупен  
Будь, товарищ, неподкупен,  
И придет к тебе удача!

Александр Гольдбурт

К вопросу о любви

— Ты меня любишь?

— Не люблю.

— Это не правда — скажи,  
чтобы я поверила.

— Не лю-блю!

— Ты — лгун, даже сейчас  
не можешь сказать правду.

— Честно — не люблю.

— Я все равно тебе не пове-  
рю, ты никогда не бываешь от-  
кровенным!

— Не люблю же!

— И все равно — не верю.  
Не верю, не верю, не верю!!!

— Ну хорошо — люблю! До-  
вольна?!

— Вот видишь: какой ты!  
Сколько мне нужно отдать сил,  
чтобы ты сказал правду!



СТЕЛТАЙ  
ПАРАЛЛЕЛ

Свое реше-  
ние

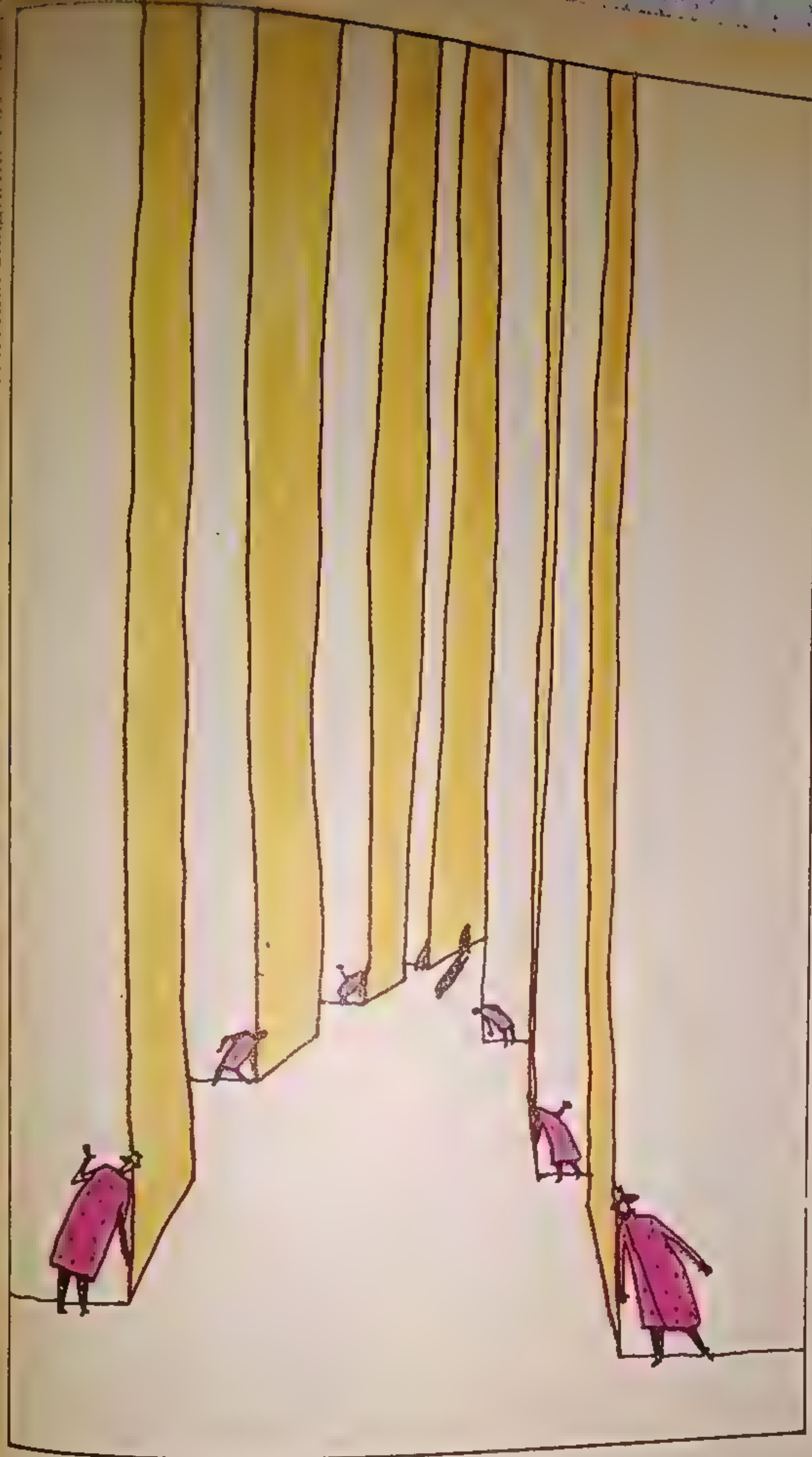
образовым  
житие мех

его адми-  
монта студ

будут.  
Макиенко

Реклама  
Если вы забы-  
ли вы забы-  
ли жев-  
Кифрейный  
дажу





## С ТЕЛЕТАЙПНОЙ ЛЕНТЫ «ПАРАЛЛЕЛИ»

Смелое решение

Образцовым решила сделать общежитие механического института его администрация. После ремонта студентов сюда селить не будут.

И. Макиенко

Реклама

Если вы забыли запах кофе — покупайте жевательную резинку «Кофейный аромат». Скоро в продажу поступят резинки с

ароматами остальных продуктов питания.

Из жизни города Ушуйска

В г. Ушуйске применяется интересный метод борьбы с очередями. Уже второй месяц там кушаются не только цены, но и продавцы.

Родня

Вчера город Москва вылетел в гости к своему побратиму — городу Сан-Франциско. «Остаюсь за меня!» — заявил он провожавшим его Мытищам,

которые не имеют родственников за рубежом.

М. Горшман

Из автобиографии

Холост, семеро детей.

Безобразие

Однодневную забастовку провели вчера проститутки пос. Коровино. Основное требование бастовавших — реконструкция и расширение местной гостиницы «Хлебороб».

А. Перлюк

Хроника

Компетентные органы сообщают, что факт просмотра гражданином Массиным А. Б. антиперестроечного сна не подтвердился.

С. Власов

## СЛОВАРЬ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА

АСКОРБИНКА — обидчивая девушка.

Б. Ревчун

ПРЕЛЮДИЯ — человекообразная обезьяна.

А. Баранов

ПОЙЛО — хор студентов.

К. Котлярская

ПУТАНИЦА — собрание валютных проституток.

В. Юрин

ДЕТОНАТОР — роддом.

О. Якушев

МАСТЕР ЗАЛИВАТЬ — сосед сверху.

А. Хлудеев

## ФРАЗЫ

Красная книга — это первое издание, выпущенное за счет автора.

Кнут дает возможность не заботиться о качестве пряников.

А. Беренштейн

Какой смысл в любви за деньги — ведь в итоге ни денег, ни любви?

Настоящее мини — это когда юбка кончается раньше, чем начинаются ноги.

При существующем качестве восстановительных работ реставрация капитализма у нас в стране практически невозможна.

А. Ботвинников



## Ламбадамания или ламбадизация

Все новое, как известно, должно быть предварительно хорошо, на совесть забыто. Шестого июля прошлого года популярная французская радиостанция «Европа 1» передала в эфир простенький, но зажигательный мотив, взорвав наконец заложенную лет эдак пятьдесят назад бомбу. «Ламб-аа-да-а!» Да, да, десятилетия борьбы с реакционным ханжеством эксплуататорских классов не лишили этот парный (наконец-то) танец грациозности и полуинтимного изящества. Между тем первый «взрыв чувственности», как поэтично именуют «Ламбаду» в Бразилии, отмечен был еще в 30-е годы в столице штата Пара Белеме, портовом городке, расположенном значительно ближе к карибским островам, чем к Рио.

Однако радость любителей танца под аккордеон оказалась недолгой. Власти попросту запретили новаторские телодвижения под предлогом их непристойности. В 70-х годах экзотический танец стал дополнительной приманкой для богатых туристов, приезжавших проветриться в Порту Сегуро, дорогой бразильский курорт, где за разумную плату можно было даже разучить прихотливые па «Ламбады» в специальных «ламбетериях».

Кто знает, может быть, «Ламбада» и впредь оставалась бы чем-то вроде курортного аттракциона, не появившись на местных пляжах Оливье Лорсак, французский продюсер, обладающий удивительным кассовым чутьем. Его звонок антрепренеру Жану Каракосу и решил все дело. Оба безобидно почувствовали, что «Ламбада» по своему характеру удивительно отвечает появившейся в конце XX века потребности в новом танго.

К тому же, как теперь выясняется, будучи истинными

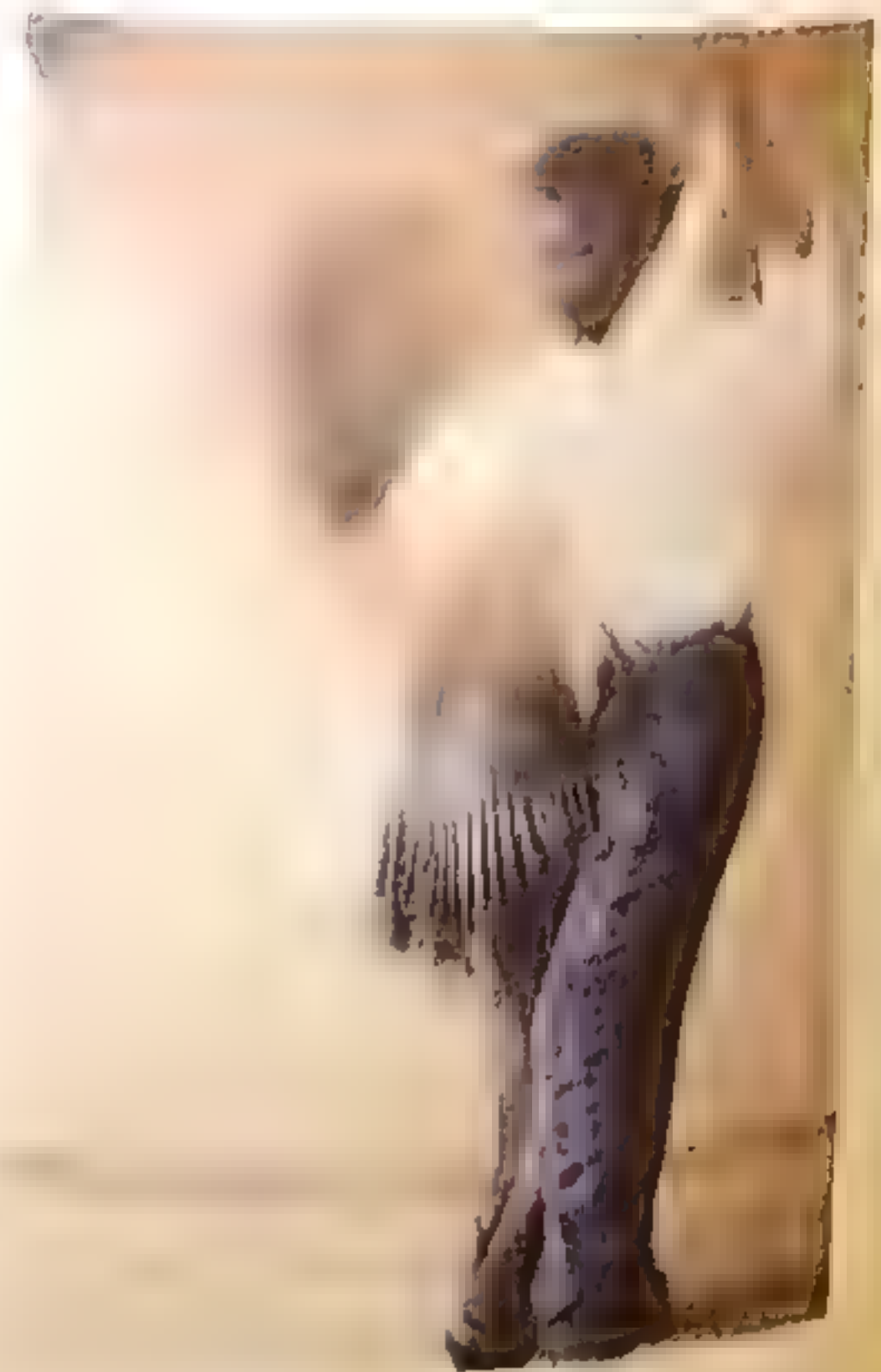
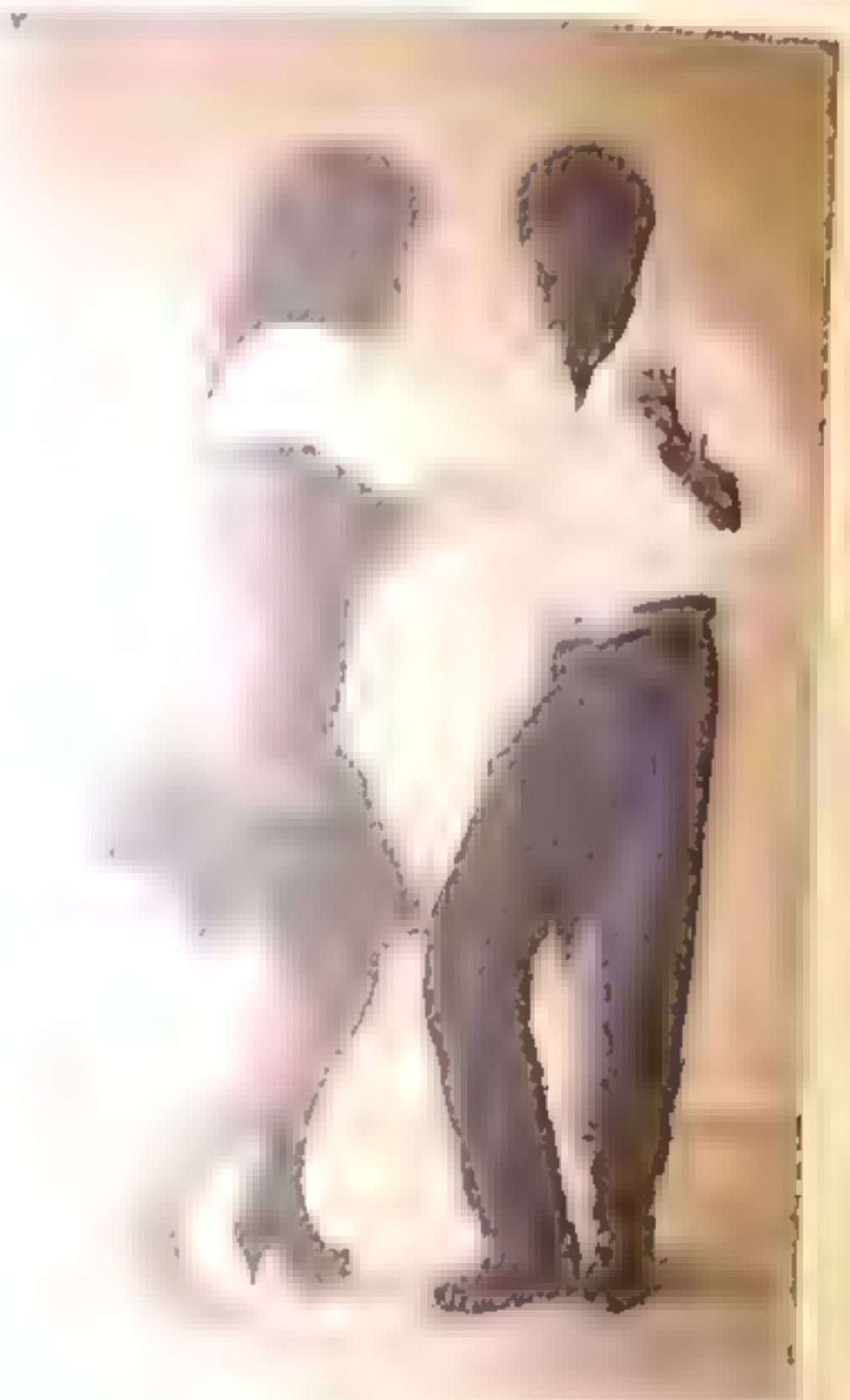
французами, Лорсак и Каракос увидели в «Ламбаде» вызов, который «латинская культура» может бросить холодному англосаксонскому року. И работа в ритме «Ламбады» закипела тот же час. Самый популярный французский телеканал «ТФ-1» за два месяца показал 250 раз видеоклип «Ламбады», снятый на испанских пляжах на деньги мощного спонсора-фирмы, производящей прохладительный напиток «Оранжеина». У испанских лимонадных королей в этом деле свой четкий интерес: убедить молодежь, что только в их газировке можно черпать силы для бразильского танца.

Правда, там, где пахнет большими деньгами, никогда не обходится без скандала. Выявилось, что дивная мелодия, под которую в 90-х годах танцуют «Ламбаду», принадлежит вовсе не бразильцу Шикву Оливейре, как это обозначено на миллионах уже разошедшихся пластинок, а боливийцам братьям Эрмоса, восемь лет назад сочинившим незатейливую песенку «Ушла в слезах». Однако «фанов» нового танца такие мелочи волнуют мало. Для них «Ламбада» ассоциируется прежде всего с таинственной группой («Ламбада-оркестром»??) «Каома».

Собственно, «Каома» — это стержень операции по ламбадизации Западной Европы, законы музыкального маркетинга требуют, чтобы «звездная мелодия» была бы прочно связана с именами вполне конкретных звезд. Так что не «Каома» познакомила мир с «взрывом чувственности», а саму группу срочно формировали для наглядной демонстрации «Ламбады». И собрали целый интернационал «детей разных народов»: музыканты из Франции, Алжира, с далеких Гваделупы и Мартиники, солистка и тан



ФОТО АЛЕКСАНДРА СЛЮСАРЕВА









церы из Бразилии, хористка из Сенегала и т. д. Двадцать первого июля прошлого года «Каома» дала свой первый концерт в Париже на открытой площадке при стечении несметного числа зрителей.

Так что же такое феномен «Ламбады»? Для одних — это торжество парного танца, стремление молодежи к хотя бы символическому единению в то время, когда СПИД еще больше разъединяет и разделяет людей. Для других «Ламбада» — это своеобразный антирок, новый способ демонстрации молодежного неконформизма, возможность дать новую пощечину общественному вкусу, на что уже неспособны обласканные и сытые виртуозы электрогитар.

Так или иначе, но ламбадамания не спадает. «Каома» семь недель кряду занимала первую строчку в перечне наиболее ходовых пластинок, так называемом «Топ 50». Пластинки с мелодией «Ламбады» чаще других спрашивали в Бельгии, Швейцарии, Израиле, Франции. На волне всеобщего обожания в Порту Сегуро скромные «ламбетерии» были срочно преобразованы в академию танца, созданную специально для европейцев: ставки растут. Множатся национальные конкурсы «ламбадистов», победители которых командированы за счет премиального фонда в Бразилию для совершенствования своего мастерства.

Впрочем, достаточно слов, пора переходить к танцу. Не забудьте только совет балерины, солистки «Каомы» Паолы: «Самые сильные эмоции от «Ламбады» можно получить, только танцуя с близким человеком».

Михаил Александров

## 1991-й: Английский без переводчика

В «Ст. М.» 1991 года будут опубликованы новые уроки любившегося читателям курса «Английский — для всех». Наталья Алешкина даст навыки и все необходимые слова и выражения для эффективной переписки на английском языке.

# ПРАКТИКУМ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Дейл Карнеги



## Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей

### Глава 5. Секрет Сократа

Вступая в разговор, не начинайте его с тех вопросов, по которым вы расходитесь с нашим собеседником во мнениях. Наоборот, с самого начала разговора сделайте акцент на те вопросы — и подчеркивайте их и далее, — в которых вы согласны с ним. Подчеркивайте чаще, если это соответствует действительности, что вы оба стремитесь к одному и тому же и различие ваших взглядов касается лишь методов, а не конечной цели.

Заставьте с самого начала собеседника говорить: «да, да». Удерживайте его, насколько это будет возможно, от слова «нет».

«Отрицательный ответ, — говорит профессор Оверстрит в своей книге «Влияние на поведение человека», — наиболее труднопреодолимое препятствие. Когда человек сказал «нет», его самолюбие требует, чтобы он оставался верен раз высказанному, позднее он может почувствовать, что это «нет» было неразумно, однако существует его драгоценная гордость, с которой он не может не считаться. Она вынуждает его упорно держаться однажды высказанного. Именно поэтому так исключительно важно с самого начала направить собеседника в сторону подтверждения и согласия».

Искусный собеседник умеет добиться с самого начала не скольких «да». Этим он настраивает своего слушателя на положительную реакцию, как бы придавая его психологическим процессам общую направленность на утверждение.

Психологическая схема происхождения предельно ясна. Когда человек говорит «нет» — и на самом деле так думает, —

Продолжение. Начало в № 2—7, 10, 12 за 1989 год и в № 2—3, 5 за 1990 год

он делает гораздо больше, нежели произносит слово «нет». Весь его организм — нервы, железы внутренней секреции, мускулы — настраивается на положение отрицания.

Происходит это обычно мгновенно, но иногда можно заметить как бы отклонение назад, психологическое отчуждение. Вся нервно-мускульная система занимает оборонительную позицию неприятия. И наоборот, когда человек говорит «да», никакого отчуждения не возникает. Организм, как бы поддавшись вперед, открывается для восприятия. Поэтому, чем больше поддакиваний удастся нам извлечь из нашего собеседника в начале разговора, тем более вероятно, что мы преуспеем в намерении увлечь его воображение главным своим предложением.

Этот метод утвердительных ответов крайне прост. И тем не менее находится в крайнем пренебрежении. Порой кажется, что люди думают придать себе больше значительности тем, что с самого начала занимают позицию отрицания. Радикал приходит на совещание со своим консервативным собратом и чувствует себя обязанным как можно скорее довести его до бешенства. Какую же цель он преследует при этом? Если он просто хочет доставить себе удовольствие, его еще можно извинить. Но если он рассчитывает чего-нибудь добиться подобным образом — он непроходимо глуп.

Использование методов этих «да, да» дало возможность Джеймсу Эберсону, кассиру нью-йоркского сберегательного банка в Гринвиче, удержать предполагаемого клиента, который был бы потерян.

«Этот человек пришел, чтобы открыть у нас счет, — рассказывал мистер Эберсон, — и я дал ему заполнить наш обычный бланк. Он охотно ответил на некоторые вопросы, но категорически отказался отвечать на другие.

Если бы это произошло до



рою, как я начал изучать человеческие отношения, я сказал бы этому будущему вкладчику, что в случае его отказа дать банку необходимую информацию мы откажемся принять вклад. Теперь я стыжусь того, что поступал подобным образом раньше. Естественно, что ультиматум такого рода доставляет мне чувство удовлетворения. Я показывал, кто здесь хозяин; давал понять, что правилами и предписаниями банка пренебрегать нельзя. Но, конечно, подобная позиция не производила приятного впечатления на человека, пришедшего оказать нам свою финансовую поддержку.

Этим утром я решил проявить капельку здравого смысла, то есть говорить не о том, что желательно банку, а только о том, чего хочет вкладчик. И, кроме того, был намерен применить метод утвердительных ответов. Итак, я согласился с ним. Сказал ему, что никакой абсолютной необходимости в информации, которую он отказался дать, у нас нет.

«Однако, — сказал я, — допустите ли вы, что в случае вашей смерти у нас могут остаться ваши деньги? Не хотели бы вы, чтобы банк перечислил эти деньги в подобном случае на имя вашего ближайшего родственника, имеющего на это право по закону?»

«Да, конечно», — ответил он. Он опять сказал «да».

Позиция этого молодого человека изменилась и стала менее жесткой, когда он понял, что мы просим дать эту информацию нам, но делаем это не для своей, а для его собственной пользы. Прежде чем покинуть наш банк, он не только дал нам полную информацию относительно себя самого, но открыл, по моему совету, кредитный счет на имя своей матери и охотно ответил на все вопросы о ней как о лице, получающем право на пользование его денежными средствами.

Под влиянием собственных утвердительных ответов можно было проследить, как он легко забыл о своей первоначальной позиции и стал охотно делать все, что я ему советовал...

Сократ был замечательнейшим из людей, невзирая на то, что любил разгуливать по Афинам босиком. Имея сорок лет за плечами и плешь на го-

лове, женился на девятнадцатилетней девушке. Он совершил нечто такое, что удавалось сделать только ничтожной горсточке людей за всю человеческую историю: коренным образом изменил мышление, и теперь, спустя двадцать три столетия после смерти, его почитают как одного из мудрейших наставников человечества.

В чем же заключался его метод? Говорил ли он людям, что они не правы? О, нет! Кто угодни другой, но только не Сократ. Он был слишком мудр для этого. Его приемы доказательства, известные теперь под именем «сократовского метода», основывались на получении утвердительных ответов. Он задавал вопросы, с которыми его оппонент вынужден был соглашаться. Он выигрывал одно утверждение за другим, пока не накапливалась целая охапка выигранных «да». Он продолжал ставить вопросы до тех пор, пока его оппонент, не успев сообразить, как это произошло, обнаруживал, что пришел к заключению, против которого резко возражал несколькими минутами ранее.

В следующий раз, когда нас охватит жгучее желание сообщить человеку, что он не прав, вспомним старого, босоногого Сократа и мягко зададим такой вопрос, на который может последовать положительный ответ.

У китайцев есть пословица, в которой заключена многовековая мудрость Востока: «Далеко идет тот, кто мягко ступает».

Они потратили пять тысяч лет на изучение человеческой природы, эти трудолюбивые китайцы, и они собрали в свои житницы обильную жатву проникательных наблюдений: «Далеко идет тот, кто мягко ступает».

Если вы хотите склонить людей к своей точке зрения, Правило 5-е гласит:

Пусть ваш собеседник с самого начала будет вынужден отвечать вам «да, да».

**Глава 6.**  
**Предохранительный клапан для предупреждения недовольства**

Большинство людей, пытаюсь убедить собеседников в своей точке зрения, слишком много говорят сами. Коммивояжеры особенно подвержены этой дорогой обходящейся ошибке. Пусть говорит ваш собеседник. Он знаком со своим делом и со своими проблемами лучше, чем вы. Задавайте ему вопросы. Пусть он говорит.

Не поддавайтесь искушению прервать своего собеседника, если вы с ним не согласны. Ни в коем случае! Это опасно. Он не обратит на вас внимания, если у него имеется еще уйма собственных соображений, которые он хочет вам выложить. Поэтому слушайте его терпеливо и с интересом. Будьте в этом искренни. Пусть он полностью изложит свои соображения, поощряйте его в этом.

Окупается ли такое поведение в деловых отношениях? Посмотрим. Вот история о человеке, который был вынужден поступить подобным образом.

Несколько лет назад один из крупнейших автомобильных магнатов США вел переговоры о приобретении обивочных тканей для удовлетворения годичной потребности своего производства. Три крупных фабриканта представили образцы своих изделий. Образцы были рассмотрены экспертами автомобильной компании, и каждому фабриканту было послано извещение с просьбой прислать своего представителя в назначенное время для обсуждения всех вопросов, связанных с предполагаемым контрактом.

Представитель одного из фабрикантов, Г. Б. Р., прибыв в город, заболел ларингитом в тяжелой форме. «Когда наступила моя очередь быть заслушанным администраторами автомобильной компании, — рассказал мистер Р., — у меня пропал голос. Я с трудом мог говорить шепотом. Меня пригласили в комнату, где оказался лицом к лицу с экспертом по тканям, агентом по снабжению, коммерческим директором и президентом компании. Я встал и сделал героическую попытку говорить, но оказалось, что с трудом могу лишь пищать.

Все сидели вокруг стола, поэтому я написал на листке



блэкнота «Господа, я потерял голос и не могу говорить».

«Я буду говорить за вас», — сказал президент. Он показал образцы наших тканей и отметил их положительные качества. Началось оживленное обсуждение достоинств моих товаров. И поскольку президент говорил вместо меня, естественно, что во время обсуждения он встал на мою сторону. Единственное участие с моей стороны заключалось в улыбках, кивках и нескольких жестах.

В результате этой единственной в своем роде конференции я заключил контракт больше чем на полмиллиона ярдов обивочных тканей общей стоимостью 1 600 000 долларов — самый большой заказ, когда-либо полученный мною.

Точно знаю, что не потерял голос, контракт со мной не был бы подписан, так как у меня были совершенно превратные представления о всех обстоятельствах дела. Таким образом, совершенно случайно обнаружил, как выгодно дать выговориться другому...

Недавно на финансовой полосе газеты «Нью-Йорк Геральд Трибюн» появилось объявление о предложении работы высококвалифицированному специалисту с большим опытом. Чарльз Т. Кубелис откликнулся на объявление, послав ответ по указанному адресу. Через несколько дней он получил письмо с приглашением явиться на собеседование. Прежде чем явиться, он провел много времени на Уолл-стрите, наводя справки и стараясь узнать как можно больше о главе фирмы. Во время беседы он заметил: «Мне было бы чрезвычайно лестно работать в учреждении с такой репутацией, как ваша. Я слышал, что вы начинали, имея одну комнату с письменным столом и одну стенографистку. Это верно?»

Почти каждый преуспевающий делец любит вспоминать о своих первых шагах. Этот человек не был исключением. Он долго распространялся о том, как начал, имея всего четвереста пятьдесят долларов в кармане и оригинальную идею в голове. Он рассказывал, как он старался не падать духом, не обращая внимания на насмешки, как работал по двенадцать-шестнадцать часов в день, даже по воскре-

сеньям и праздникам; как, наконец, он преодолел все препятствия, и теперь крупнейшие дельцы Уолл-стрита обращаются к нему за содействием и информацией. Он гордился своей репутацией и имел право гордиться. И он с воодушевлением рассказывал все это. В конце концов, он кратко спросил мистера Кубелиса о его опыте, затем вызвал одного из своих вице-президентов и сказал: «Я думаю, это именно тот человек, которого мы ищем».

Мистер Кубелис потрудился предварительно узнать о достижениях своего предполагаемого нанимателя. Он проявил интерес к нему и к его проблемам. Он дал ему возможность рассказать о себе и благодаря этому произвел благоприятное впечатление.

Правда состоит в том, что даже наши друзья гораздо больше любят рассказывать нам о своих достижениях, чем слушать, как мы хвастаем нашими.

Французский философ Ларошфуко сказал: «Если вы хотите приобрести врагов, давайте вашим друзьям почувствовать ваше превосходство над ними, но если вы хотите иметь друзей, предоставляйте вашим друзьям возможность ощущать превосходство над вами».

Почему это верно? Потому что, когда наши друзья превосходят нас, это создает у них впечатление своей значительности; но когда мы превосходим их, мы вызываем у них чувство собственной неполноценности, и это приводит к зависти и ревности.

У немцев есть пословица, которая в переводе звучит приблизительно так: «Наибольшая радость — это злорадство, которое мы испытываем при виде несчастья тех, кому мы завидуем», или иначе: «Наибольшую радость нам доставляют беды других».

Да, некоторые из наших друзей радуются нашим несчастьям больше, чем нашим удачам.

Так что лучше преуменьшать наши достижения. Будем скромны. Это всегда оправдывается.

Итак, если вы хотите убедить кого-нибудь в своей точке зрения, применяйте Правило 6-е:

Дайте собеседнику возможность выговориться.

Продолжение следует

«СТ. М.»

## — ПОСРЕДНИК Только «Геркулес»

Утверждают, что скупой платит дважды. Применительно к нашему случаю сперва, когда он не приобретает тренажеры спортивно-производственного объединения «Геркулес» и, увы, когда за него уже приходится раскошелиться родным и близким. Но не будем о грустном. Еще не поздно. Атлетизму покорны все возрасты.

Фирма «Геркулес» заключает договоры на производство и поставку тренажеров для залов атлетической гимнастики вузов, техникумов и училищ. Комплекты тренажеров можно размещать в зависимости от размеров помещения для тренировок. Их стоимость от 7 до 18 тысяч рублей.

Напоминаем: девиз «Геркулеса» — максимум удобств для заказчика. Работники фирмы оснастят вам тренажерный зал, как только вы изъявите свое желание. В комплект входят свыше 15 различных видов оборудования. Конструкторские разработки учитывают все особенности при занятиях культуризмом.

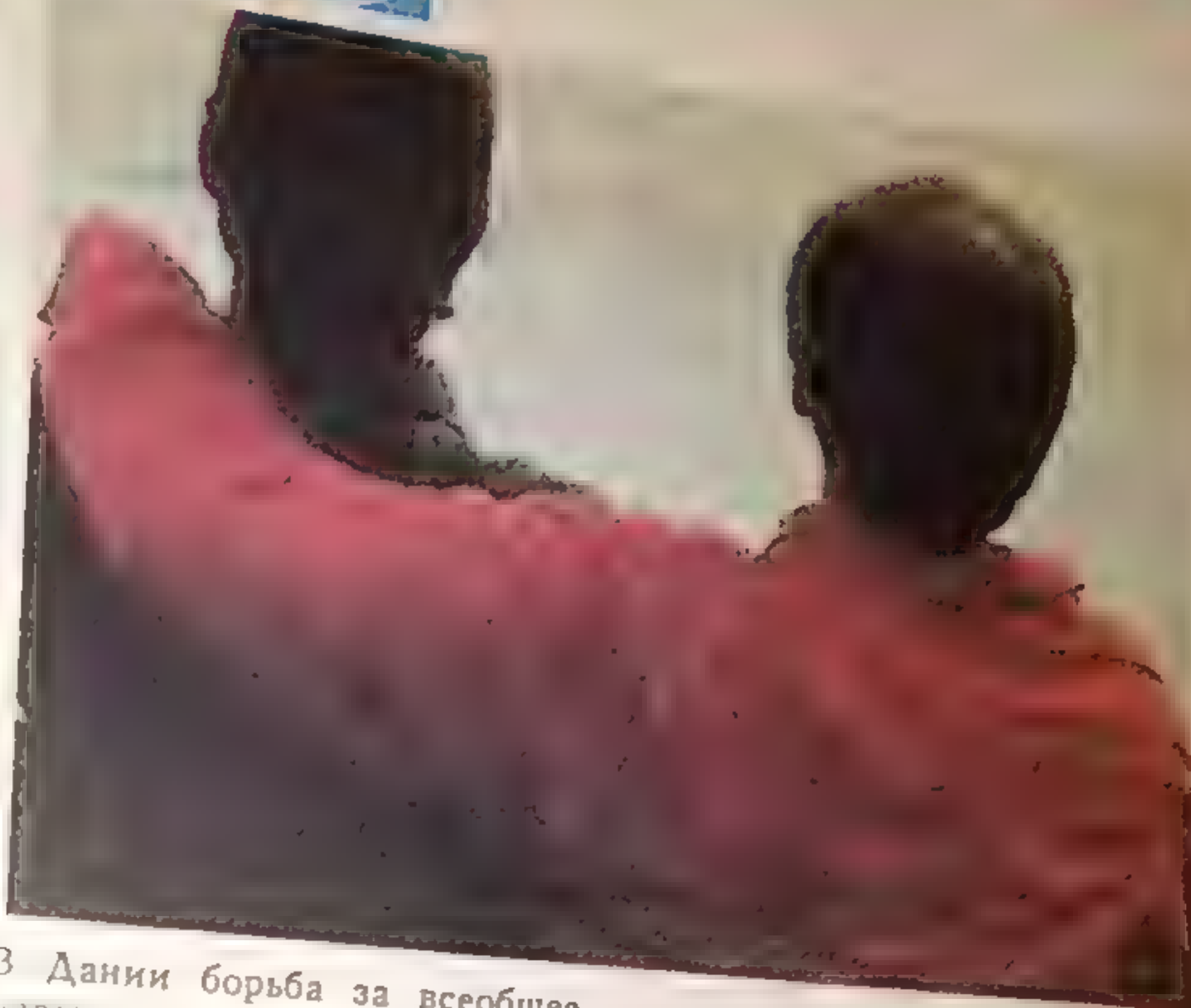
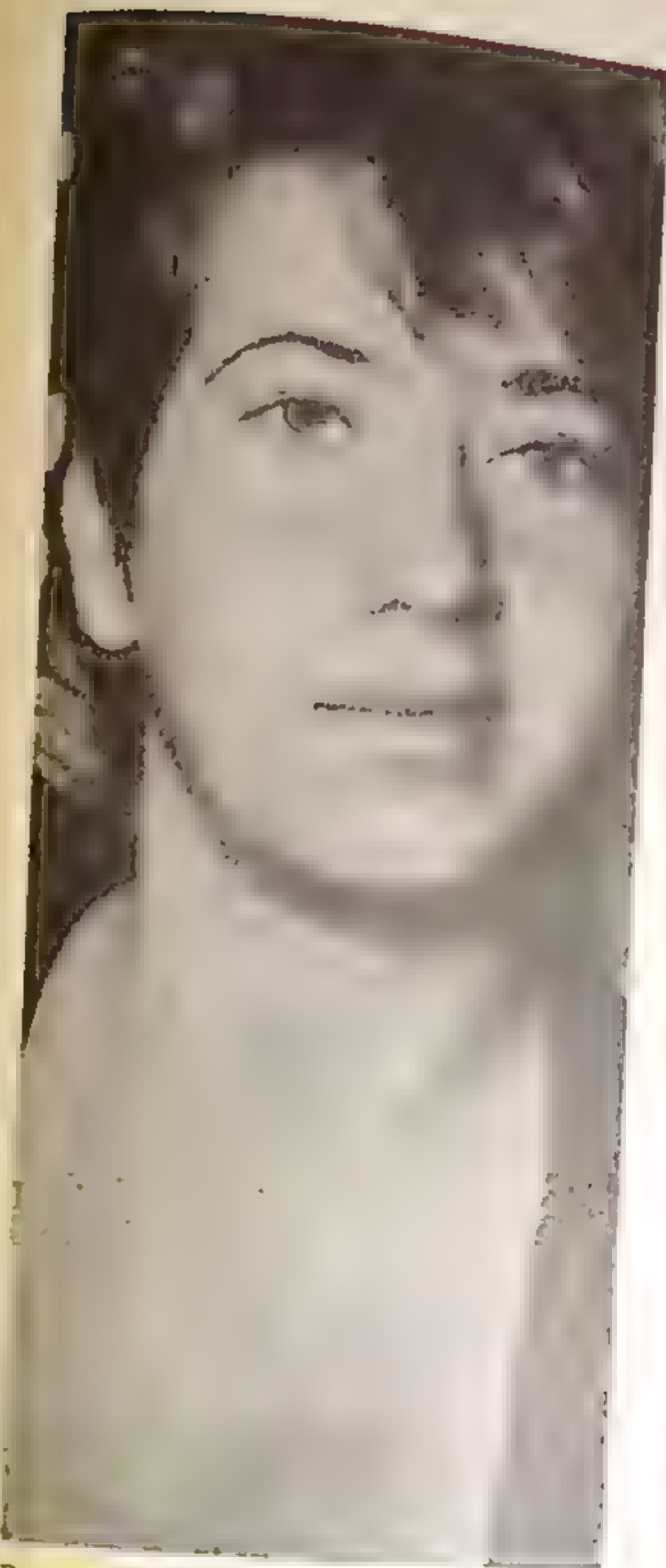
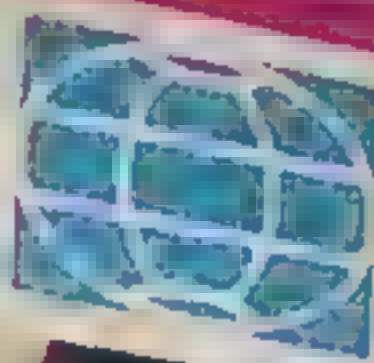
Теперь о главном. Цены «Геркулеса» обоснованы и ниже государственных. При этом гарантируется отличное качество и надежность.

Стоимость отдельных, некомплектных тренажеров от 140 до 1050 рублей. Выполнение заказа находится в непосредственной зависимости от объема заказа и от вашей финансовой оперативности. Перечисление будет производиться по безналичному расчету.

Не упустите свой шанс. Помните, скупой платит дважды. Только «Геркулес» может дать вам гарантии силы, красоты и здоровья. На страницах «Ст. М.», кроме того, мы будем давать уроки Геркулеса для новичков. Спешите!

Заявки присылайте по адресу: 125015, Москва, ул. Новодмитровская, д. 5а, «Ст. М.» — посредник.





В Дании борьба за всеобщее равенство в правах приобрела совершенно невиданные формы. Отныне в воспетом Шекспиром королевстве местные гомосексуалисты могут официально регистрировать свои браки по полному гражданскому разряду. По своему социальному и имущественному статусу вновь образованные и освященные авторитетом власти пары не будут отличаться от обычных банальных семей, за исключением то-

го, что они не смогут усыновлять детей и в официальных документах будут именоваться не супругами, а партнерами. Характерно, что во время голосования в парламенте этого шокировавшего многих закона почти треть депутатов предпочла вообще не появиться на рабочих местах. Но в целом же, как выяснилось, 57 процентов опрошенных датчан восприняли «голубые свадьбы» достаточно спокойно.

Ванесса, дочь Джейн Фонда и режиссера Роже Вадима, открывшего Брижит Бардо, оказалась замешанной в скандале с наркотиками. Девушку 21 года от роду задержали в компании приятеля, прогуливавшегося с пакетом героина в кармане. У самой Ванессы зелья обнаружено не было, однако она не совсем корректно обошлась с чересчур проникательными полицейскими. В результате районный суд Нью-Йорка приговорил ее к весьма нетрадиционному наказанию: отработать, вероятно, в профилактических целях три дня в одном из городских госпиталей. Ванесса ограничится ролью временной санитарки при том условии, если в течение последующих шести месяцев у нее не будет больше столкновений с компетентными органами.



Честь позировать для бюста Марианны, девушки во фригийском колпаке, являющейся символом Французской республики, обернулась неожиданными неприятностями для Инес де ля Фрессанж, манекенщицы № 1 Франции. Дело в том, что подобное общенациональное признание манекенщицы пришлось явно не по вкусу ее постоянному модельеру Карлу Лажерфельду, заявившему, что он, дескать, не одевает памятники. Не исключено, правда, что пикантный привкус скандала лишь усилит тягу муниципалитетов, имеющих возможность выбирать между различными типами Марианн, к приобретению именно бюстов Инес де ля Фрессанж, символизирующей гиль Шанель.





**ДОСЬЕ «СТ. М.»**

## Мадемуазель поет блюз

Эту голубоглазую девушку сравнивают с морским прибором. Ее дивный голос накрывает вас с головой, обволакивает и уносит вдалеке от родного берега в мир грез. Ее имя звучит как удар волны о причал: К-а-с. Но лучше все-таки один раз увидеть, чем семь раз ставить кассету с чарующим блюзом. Голоса бывают еще более обманчивыми, чем внешность. Миллион обладателей первого и пока единственного альбома Патриции предвкушают встречу с роковой женщиной — холодным вампиром, обладающей безутешных поклонников горьковатым сигаретным дымом. А на сцене позникает хрупкий Гаврош с грустными глазами усталого ребенка: «О мама, мужчины приходят и уходят».

Ее тексты просты, а движения подчеркнута скованность. Тепло слегка наклонено словно для того, чтобы дать выход не-

данной силе «свингующего» голоса. Патрицию уже вполне судят по меркам даже не звезд, а целых сценических галактик. Чрезмерно требовательные критики, не делающие скидки на неполные двадцать четыре года Кас, хотят видеть у нее выразительность Эдит Пиаф и легкость Лайзы Миннели.

Если в чем Кас и уступает, например, Мирей Матье, так это, безусловно, по числу братьев и сестер. Их у Патриции всего шестеро. Причем она младшая в семье: словно какой-то голос свыше подсказал родителям будущей эстрадной дивы, что именно эта девочка станет их главным утешением в старости. Сейчас Патриция, давая концерты в парижской «Олимпии», посылает за разросшейся родней целый автобус.

Вообще с семьей Патрицию продолжает связывать самая нежная привязанность. Не случайно ее первый альбом песня-

нетрадиционно посвящен «моей матери, моей семье, всем, кого я люблю». С пяти лет дочь шахтера из Форбака, что в Лотарингии, умиляла зрителей на различных песенных конкурсах. В девятилетнем возрасте девочка уже могла похвастаться собственным постоянным оркестром местных любителей песни. А еще через четыре года она вступила на сцену профессионального кабаре. Отец каждый день спускался под землю, мать же продолжала неотступно следовать за дочерью, в судьбе которой как бы материализовалась наконец ее собственная фантастическая мечта о славе певицы. Как часто в своих детях мы любим самих себя.

Любители исторических аналогий, естественно, не преминули сравнить путь к признанию Патриции с тернистой дорогой к славе самой Пиаф: те же выступления на народных праздниках, концерты под ненадежными куполами шашито, упорный, неблагодарный труд, и с молодых ног почти никаких иллюзий о «волшебном мире» сцены. Но завсегдатаи «Олимпии» не любят таких сравнений: «Пиаф — это Пиаф, а я — это я». Из всего иконостаса парижской эстрады Кас делает, пожалуй, исключение для покойного Клода Франсуа: «Именно он привил мне любовь к песне». Хотя, казалось бы, что могло быть общего у «загадочной и недоступной» Патриции с дребезжащим дискантом ловкого танцора.

И все-таки слишком многое роднит Кас с великой Эдит. В песне она вся без остатка. Есть артисты «записывающиеся», студийные отшельники, общающиеся с аудиторией через свои диски-послания. Патриция буквально погружается в биополе своих зрителей: «Лучше всего я чувствую себя на сцене, я там живу».

На сцене она появляется со скромной короткой стрижкой, в клетчатой юбке: обычная девушка из средней семьи. Но пройдет мгновение, и сквозь призму блюза зритель увидит протягивающую к нему руки чудную диву, женщину своей мечты. Начнется гипноз настоящего искусства.

Михаил Александров

В 1975 году встреча на стран Евро. Подготовит Соединения в Европе п  
1. Финляндия  
2. Финляндия  
3. Австрия

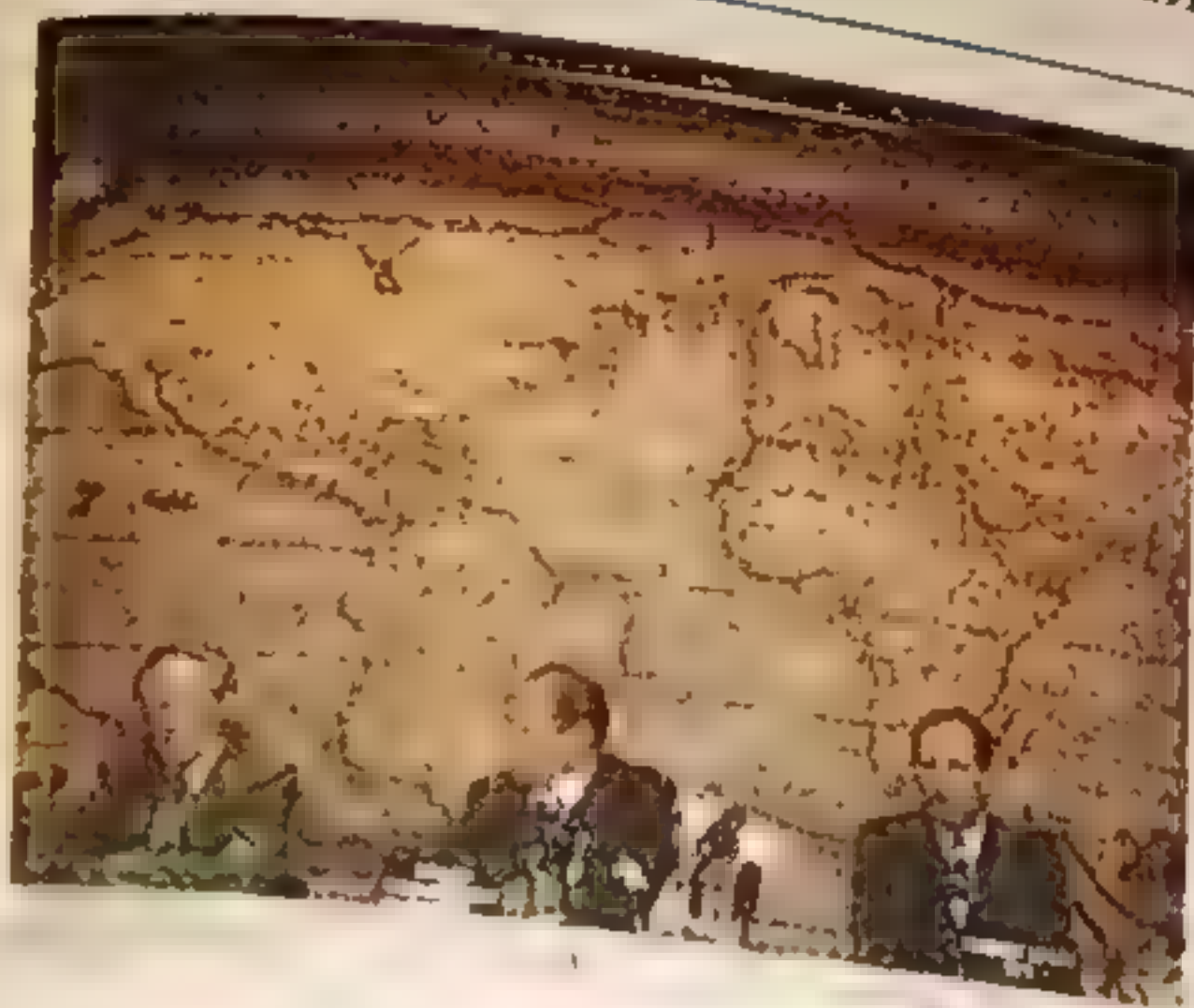


Нынешний год «Битлз»...  
...десять лет...  
...билей мог...  
...Леннон?  
1. Пятидесяти...  
2. Двадцати...  
3. Тридцати...  
...ательности



# КОНКУРС-МАРАФОН «ЕВРОПЕЙСКИЙ ДОМ»

Все лишнее вычеркнуть



В 1975 году в Хельсинки состоялась первая встреча на высшем уровне представителей 33 стран Европы, а также США и Канады. Подготовительная же работа по созыву Совещания по безопасности и сотрудничеству в Европе проводилась в двух странах. Каких?

1. Финляндия и Швейцария
2. Финляндия и Австрия
3. Австрия и Швейцария



Еще в 1987 году были отчеканены «общеευропейские» монеты-эку. Изображение какого исторического деятеля поместило на своей валюте Европейское сообщество?

1. Карл V
2. Наполеон
3. Карл Великий.



Нынешний год — это год трагических юбилеев для «Битлз»: двадцать лет распада группы, десять лет гибели Джона Леннона. А какой юбилей мог бы отметить в этом году сам Леннон?

1. Пятидесятилетие
2. Двадцатилетие свадьбы
3. Тридцатилетие начала профессиональной деятельности



Великий скульптор Роден является автором бюста не менее великого музыканта. Кто удостоился такой чести?

1. Клод Дебюсси
2. Игорь Стравинский
3. Густав Малер

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

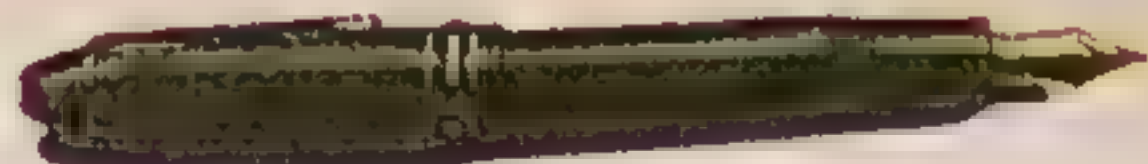
Адрес \_\_\_\_\_

Не опаздывайте с ответами. Последний срок — 15 августа с. г.



## Конкурс-марафон «Европейский дом»

## СПРАВОЧНОЕ БЮРО



Итак, первый тур (№ 2) нашего конкурса-марафона позади. Позади и наши волнения: понравился ли конкурс читателям, интересны ли им проблемы Европейского дома, захотят ли они тратить свой досуг в библиотеке?

Естественно, что далеко не все сумели вычеркнуть действительно все лишнее во всех четырех иллюстрированных вопросах и записать на свой счет по первому выигрышному баллу. К сожалению, камнем преткновения для многих оказался вопрос о музыкальном символе Европейского сообщества. Многие решили, что сообщество может строиться и развиваться только под звуки монументальных мелодий Вагнера, хотя в действительности западноевропейцы отдали предпочтение Бетховену. Впрочем, подробные ответы на вопросы четырех туров (№ 2—5) журнал опубликует в № 11.

Понравилось нам, что для многих конкурсантов, если судить по их сопроводительным запискам, главное не победа, а участие, позволяющее открыть для себя совершенно неожиданный пласт проблем, древних и недавних событий. Ведь любой конкурс — это не только приятные призы, но и ни с чем не сравнимое чувство торжества победителя.

Теперь о конкретных результатах. На все поставленные в первом туре (№ 2) вопросы правильно ответило 20 участников. Однако до промежуточного финиша в конце года еще далеко, и совсем не обязательно, что те, кто пока вырвался вперед, окажутся и в дальнейшем фаворитами. Еще, как говорится, играть и играть. Это относится и к тем, кто только собирается подписаться на «Ст. М.». Даже начавшие отвечать на вопросы «Европейского дома», скажем, с № 1 1991 года будут иметь все шансы победить.

«Пишет вам бывшая студентка Ставропольского политеха — меня отчислили с 3-го курса за академическую неуспеваемость. Когда захотела восстановиться на заочное отделение, в деканате сказали, что я могу это сделать только после заключения договора, по которому предприятие, где я работаю, выплатит институту 3 тысячи за мое обучение. Но предприятие на хозрасчете. И в связи с тяжелым финансовым положением заключить договор отказывается. Как мне быть?»

Е. Матвеева, г. Пятигорск».

Институт не имеет права ставить таких условий для восстановления на заочное отделение.

Такой порядок установлен ныне только для студентов, обучающихся на дневном отделении согласно постановлению ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 13.03.87, № 325

«Я закончила школу в 83-м году, медучилище в 85-м, сейчас в отпуске по уходу за ребенком. Хочу попробовать поступить в институт. Но на работе мне отказали в характеристике, мотивируя это тем, что я долго не работала, и новое руководство меня не знает. Могу ли я в таком случае поступать без характеристики?»

Е. Барсукова, г. Чаган».

В настоящее время при поступлении в высшее учебное заведение предоставление характеристики с последнего места работы или учебы не обязательно.

Основание: Указание Гособразования СССР от 18.04.89, № 27/10.

«Случилось так, что моя дочь, единственная на факультете, заслужила право быть проводницей на рейсах международного сообщения. По независящим от нее причинам она приехала на занятия на месяц позже. Отчет о практике преподаватель порвал на ее глазах, мотивируя тем, что она опоздала. Результат — отчисление. Посоветуйте, что делать?»

Н. И., г. Саянск».

Студенческие отряды работают только в период летних каникул. Поэтому опоздание вашей дочери на месяц, где бы она ни работала, является грубым нарушением учебной дисциплины. Ректор вуза имел право (с учетом мнения профкома студентов) отчислить вашу дочь из учебного заведения.

Основание: п. 54 Типовых правил внутреннего распорядка вузов, утв. приказом Гособразования СССР от 14.04.86, № 255.

«Четвертый год работаю учителем физики в вечерней школе. Хотела бы продолжить образование. Куда я могу поступить еще? В аспирантуру? Какие документы необходимо предоставить и в какие сроки? Я хотела бы учиться без отрыва от производства.

А. Абуллина,  
пос. Новоаганск».

Если у вас есть способности к научной работе, то вы можете поступать в аспирантуру. Для этого после окончания вуза необходимо иметь стаж практической работы (не менее двух лет) по профилю будущей научной специальности.

При отсутствии научных статей представляется научный доклад (автореферат) по избранной специальности. Кроме этого, к заявлению на имя ректора вуза, где имеется аспирантура, прилагается личный листок по учету кадров, характеристика-рекомендация с места работы, копия диплома об окончании института и выписка из приложения к диплому.

Основание: Положение об аспирантуре, ут. приказом Минвуза СССР и ВАК СССР от 15.09.87, № 637/63. С вопросом о том, в какую конкретно аспирантуру поступать, рекомендуем обратиться в институт, который вы закончили, или в отдел аспирантуры министерства по подчиненности.





кусает грудь женщины. Хочу в этой связи напомнить, что сексуально возбужденная набухшая женская грудь в не меньшей степени чувствительна к физической боли, чем яички (семенники), находящиеся в мошонке мужчины.

Говоря о сексуальной чувствительности кожи человека, следует подчеркнуть, что тело мужчины намного меньше иннервировано, чем тело женщины. Осязательная чувствительность мужчины ограничивается преимущественно областью половых органов, полостью рта и нередко ушами. Этим типичный мужчина сильно отличается от типичной женщины.

Мужчине достаточно посмотреть на женщину, прикоснуться к ней плечом или обнять — и он уже готов к половому акту, который доставляет ему полное сексуальное удовлетворение. Женщине необходимо для этого привести в движение множество механизмов возбуждения, включая раздражение рецепторов груди, а затем — и половых органов.

Если в начальный период половой жизни мы не сумеем пробудить чувствительность нервных окончаний, которые являются мотором эrogenных механизмов, то женщина скорее всего останется сексуально недоразвитой и не сумеет дать партнеру в минуты любви всего того, на что способны ее тело и психика. Терпеливость и любознательность, проявленные в процессе обучения женщины ласкам, окупятся сторицею, когда она станет для мужчины полноправным партнером в любви. Говоря о сексуальной чувствительности, необходимо отметить, что встречаются женщины, у которых она целиком концентрируется, так же как и у мужчин, в области половых органов, не затрагивая рецепторов груди и кожи.

Вместе с тем имеется немало мужчин с повышенной чувствительностью кожи, которым, так же как и женщинам, необходимы предварительные ласки для полноты полового акта. Партнерша такого мужчины должна взять на себя труд найти его эrogenные зоны: чаще всего они локализируются вокруг рта, глаз, ушей, на

## АЗБУКА ДЛЯ ДВОИХ

# Юношеская любовь

Михалина Вислоцкая



### Чувство осязания

(Окончание)

Лаская женское тело, надо всегда помнить о главном: чем нежнее и деликатнее внешний раздражитель, тем сильнее сексуальный эффект. Грубые, с применением физической силы, ласки подавляют, а не обостряют чувственность женщины. Их можно сравнить, наверно, с действием мощного громкого голоса, который не способен

вызвать у человека никаких других эмоций, кроме боли в ушах. Исключение из этого правила составляют иногда очень полные женщины, у которых рецепторы скрыты под толстым подкожным жировым слоем. В этом случае щипки и довольно сильные похлопывания могут дать такой же благоприятный результат, как нежные ласки у большинства женщин.

Известны случаи, когда сильно возбужденный мужчина больно сжимает или



запах, плечах, а также на внутренней поверхности бедер. Нередко и у мужчин встречается значительная иннервация грудных сосков. Поглаживание, поцелуй, щекотание кончиком языка сосков, губ и других чувствительных участков тела такого мужчины способствуют полному раскрытию его полового темперамента в процессе интимной близости. Некоторых мужчин также сильно возбуждает, в особенности перед наступлением оргазма, царапание ногтями и покусывание кожи зубами.

Половая жизнь прекрасно складывается, когда мужчине с повышенной чувствительностью кожи встречается энергичная и активная во время ласк женщина, потому что такой союз будет наиболее удачным для семейной жизни. Если же подобралась пара двух «сексуальных ленивцев», каждый из которых искренне считает, что он осчастливит партнера, предоставив ему возможность себя ласкать, то такой брак неминуемо даст трещины, не выдержав бремени взаимных претензий на супружеском ложе.

Продолжая рассказ о технике ласк и прикосновений, мы видим, как рука мужчины, оставив женскую грудь, постепенно продвигается вниз, к области вульвы, медленно скользит вдоль половой щели, и, наконец, упирается пальцами в малые половые губы и клитор, который, почувствовав поглаживание и щекотание, превращается в продолговатый твердый валик толщиной в мизинец. Не рекомендую, кстати, прикасаться к головке клитора, который не находится в состоянии полной эрекции, потому что это может причинить физическую боль.

Хочу также подчеркнуть, что, раздражая область клитора, надо все время варьировать осязательные воздействия, так как непрерывное повторение одних и тех же прикосновений снижает интенсивность возбуждения. Так, движения пальца, массирующего клитор в вертикальном направлении (сверху вниз), должны стать поперечными, как только вы почувствуете затвердение этого органа: таким образом массаж будет распространяться

и на боковые поверхности (ножки) клитора, причем его необходимо постоянно чередовать нежным похлопыванием в области лонного бугорка, а также в паху. Смена и разнообразие внешних раздражений ускоряют эрекцию и затвердение клитора. В процессе ласк партнер не должен, разумеется, забывать о прерывистом ритме прикосновений, поскольку монотонность и однообразие не возбуждают, а угнетают наружные женские половые органы.

Головку клитора можно увидеть, когда наступает полная эрекция и она высвобождается от складок крайней плоти. Мужчина ни на секунду не должен забывать, что она так же нежна и чувствительна, как и головка мужского полового члена. Грубое или чересчур сильное прикосновение к ней вызывает у женщины болевые ощущения. Для того чтобы избежать неприятного трения, палец необходимо увлажнить, а в тех случаях, когда выделения в области вульвы незначительны (в особенности у молодых неопытных женщин), его можно смочить слюной или другим увлажняющим средством.

Известно, что щекотанием клитора женщину можно довести до оргазма. Такой опыт, приобретенный партнершей в процессе обучения сексуальным ласкам задолго до начала совместной половой жизни, уменьшает ее страх перед первым половым актом и пробуждает интерес к дальнейшим любовным играм. Для женщины, делающей первые шаги в мире сексуальной чувственности и не пробовавшей никогда заниматься мастурбацией, это наиболее подходящий путь для пробуждения эротических эмоций.

Говоря об осязательных ласках, затрагивающих область наружных половых органов, нельзя не сказать несколько слов и о мужчинах, у которых преимущественно в этой части тела находятся рецепторы, воспринимающие эрогенные раздражения. Чувствительные участки у них размещены в местах сосредоточения нервных пучков, иннервирующих мужские половые органы. В главе, посвященной иннервации половых органов, можно

проследить направление движения нервных импульсов по нервным проводникам к мозговым центрам (я имею в виду рецепторный воспринимающий аппарат кожи). Путь нервных импульсов начинается в области заднего прохода, вокруг наружного сфинктера заднего прохода. Оттуда импульсы устремляются вдоль срединного шва промежности, продолжаясь в шов мошонки. Поглаживание и раздражение подушечками пальцев этой области (между задним проходом и мошонкой), отличающейся повышенной сексуальной чувствительностью, дарят мужчине мгновения чувственного наслаждения, способствуя одновременно резкому притоку крови в венозные сосуды полового члена.

Чрезвычайно богато иннервирована также кожа мошонки — многослойного мышечного мешочка, в котором находятся яички (семенники). И здесь нежные прикосновения или поглаживание мошонки женской ладонью доставляют мужчине чувственную радость и удовольствие. Любовная «игра» женщины с мужским половым членом может осуществляться разными способами, но если необходимо ускорить его эрекцию и увеличить упругость и напряжение, то можно прибегнуть к легкому надавливанию и сжатию, обхватив пальцами и ладонью основание члена и нежно массируя его в направлении головки. Особой чувствительностью к внешним раздражениям отличается кожа нижней (при эрекции передней) поверхности полового члена, прилегающая к шву, который кзади продолжается на кожу мошонки и промежности. Окончание шва находится в «уздечке», которая соединяет крайнюю плоть с головкой полового члена и почти достигает края наружного отверстия мочеиспускательного канала. Эта область полового члена характеризуется наибольшей сексуальной чувствительностью.

Любовники со стажем, предшествующим началу совместной половой жизни, практикуют еще одну форму ласк — так называемые «поверхностные сношения», заканчивающиеся обычно одновременным



**Граб: 2—11 декабря;  
4—13 июня**

Статное дерево, но не очень привлекательное, смолоду иногда бывает красиво, но со временем теряет свое очарование, человек, похожий на граб, относится ко всему с несколько снисходительным равнодушием, это тип эстета, для него форма важнее содержания. В личной жизни его более всего интересует собственное совершенство, сильно выражено стремление к дисциплине и послушанию, любит, чтобы его отличали, мечтает о наградах, почестях, хочет, чтобы окружающие удивлялись ему. Больше всего его устраивает подчинение установленным правилам, поэтому он редко проявляет инициативу, всегда боится ошибиться, зато обладает чувством долга и законности. Не любит отступать от принятых правил, неохотно сворачивает с прямой, проторенной и проверенной дороги, к новым идеям относится сдержанно, но враждебен принципу: «все равно». В любви его характеризует большая честность, чувство считает делом серьезным, бывает приятным и милым партнером, но если придется выбирать между любовью и долгом — наверное, выберет долг.

*Под этим знаком родились:* Корнель, Т. Манн, Гоген, Веласкес, А. Хачатурян, Шуман, Рильке, Мария Стюарт.

*Черты характера:* ум, интуиция, фантазия, чувство синтеза, любовь к искусству, особенно изобразительному.

**Фиговое дерево: 12—21 декабря; 14—23 июня**

Деликатное дерево с четкими очертаниями, не отличается красотой, зато его нельзя не заметить. Фиговое дерево очень впечатлительно и с комплексами, не везде хорошо себя чувствует, ему нужно пространство и тепло, в неблагоприятных условиях чахнет, ему трудно переносить превратности судьбы, становится грустным, полным

горечи и засыхает. В такие периоды его защитные силы ослабевают и нужно быть очень осторожным, иначе его легко погубить. У него сильно развиты родственные чувства, ощущает потребность в постоянном контакте с близкими, даже если они не могут этого почувствовать и оценить или не оправдывают всех его ожиданий. У него есть также потребность в стабильности, хотя он сам не очень устойчив. Ласковый и эмоциональный, платит за это порой хорошим настроением и жизнерадостностью, тем более что не очень устойчив перед искушением. Хоть непостоянен (обычно только в мыслях), старается усердно выполнять повседневные обязанности, на него можно положиться, в сущности, работает непрерывно, а в глубине души ленив, чувствителен и полон добрых намерений, поэтому его жизнь идет в непрерывном преодолении собственных слабостей. Он реалист и бывает деятельным и предприимчивым, он истинное сокровище для своих близких, его усилия приносят плоды, посади его в саду и заботься о нем, не пожалеешь — оно принадлежит к деревьям, с которыми стоит вступать в брак. Однако не жди от него чудес: оно не из романтических любовников, простые чувства ценит выше всяких фантазий. Дерево без комплексов, сумейте его понять, это могло бы ему помочь, но внимание: оно очень чувствительно.

*Под этим знаком родились:* Гейне, Бетховен, Стравинский, Григ, Гуно.

*Черты характера:* чувствительность, практический ум, наблюдательность, реализм, организаторские способности.

**Бук: 21—22 декабря  
(зимнее противостояние)**

Стройный и интересный, бук принадлежит к тем деревьям, которые доживают до поздней старости, сохраняя все достоинства и способности молодости, умеет удерживаться в хо-

оризмом. Речь идет о поверхностном контакте клитора и головки полового члена в форме прикосновений и взаимного трения. При этом достигается двойная цель: происходит не только пробуждение эротической чувствительности женщины, но и ее «знакомство» с видом мужского полового члена в процессе интимного общения партнеров. Ласки такого типа более эффективны, чем прикосновения ладони, потому что слизистый секрет, выделяющийся из желез, протоки которых открываются в мочеиспускательный канал, обеспечивает необходимое увлажнение и создает благоприятные условия для «поверхностных сношений». Тот факт, что они заканчиваются, как правило, оргазмом обоих партнеров, означает, что они начали познавать мир чувственного наслаждения во всем его богатстве и многообразии нюансов.

Вместе с тем хочу предостеречь, что при поверхностном контакте можно забеременеть, несмотря на то, что не происходит разрыва девственной плевы. Мне не раз приходилось встречать в консультации беременных девиц, пребывавших в недоумении, каким чудом это могло случиться. Следует опасаться попадания спермы в область промежности и половых губ, потому что сперматозоиды, оказавшись во влажной среде, без труда проникают затем через отверстие девственной плевы внутрь влагалища и матки, где может произойти оплодотворение яйцеклетки. Другими словами, женщина может забеременеть.

Мы уже говорили, что поверхностное сношение или достижение оргазма мужчиной и женщиной путем взаимного раздражения эрогенных зон без соприкосновения половых органов называется «петтингом». Этот вид ласк, познаваемый влюбленными в школе любви, заполняет время ожидания совместной половой жизни, учит умению управлять своими эмоциями и культуре секса, а также помогает фиксировать реакции партнера в сфере интимных отношений.

Перевод с польского Льва

Волгина  
Продолжение следует



рошей форме, кокетливый, всегда ухоженный. В благоприятных условиях ему удается добиться успеха в любой области, так как он ловок и находчив, создает проекты (и не только в мечтах) и умеет их реализовать. Его трудно сбить с пути, умеет неплохо организовать свою жизнь, бывают у него приступы щедрости, хотя в общем-то он не бескорыстен и прекрасно строит свой бюджет. Не слишком любит делиться своим добром, что не мешает ему говорить о себе, что он добрый человек. Дорожит своим трудом, экономит. Это человек порядочный, имеющий много солидности, всегда взвешивает «за» и «против», никогда не полагается на случай. В любви ему недостает воображения, бывает отличным мужем или женой, стремится иметь детей, образцово поставленный дом.

Под этим знаком родился Пуччини.

Черты характера: находчивость, точность, организаторские способности, реализм.

**Яблоня: 23 декабря — 1 января;  
24 июня — 4 июля**

Редко бывает высокой, приятна для глаз, симпатична, есть в ней секспривлекательность, много очарования и сердечности. Внушает мысли о любви, даже тогда, когда сама о ней не думает (что бывает довольно редко). Яблоня — дерево весьма сентиментальное, а также и чувствительное, больше всего ее интересует любовь, не только в теории, но и на практике. Может решиться вступить в брак не по страстной любви (яблоня дерево предусмотрительное), но это не означает, что раз и навсегда она зареклась любить и вызывать нежные чувства. Если случайно найдет подходящего партнера, супружество будет идиллией, яблоня всегда верна в любви — все равно в свободной или супружеской — до старости. Она бескорыстна, иногда ее можно даже надуть (не похоже с виду, правда?), не способна на расчеты, готова отдать последнюю рубашку, однако при этом яблоня серьезна, хоть и живет сегодняшним днем, хотя влезает в долги и забывает о них. Впро-

чем, она забывает обо всем, это философ с богатой фантазией, который не старается ни удивить, ни убедить, а просто отдает свою философию для служения радостям жизни. Не принимайте ее, однако, за легкомысленное создание, умная, мыслящая, логичная, яблоня любит науку, усердно читает, чтобы удовлетворить свою любознательность, научные теории интересуют ее не меньше, чем хорошее вино и вкусная еда.

Под этим знаком родились: Рубенс, Генрих VIII, Руссо, Жорж Санд, Мартин, А. Нексе.

Черты характера: эмоциональность, интеллектуальность, склонность к размышлению, логичность, аналитический ум.

**Пихта: 2—11 января;  
5—14 июля**

Красота ее несколько суровая и холодная, она любит старинные драгоценности, а также приглушенный свет, запах духов, старинные дома и торжественные праздники. Она капризна и часто трудна в общении, у нее есть ощущение своей исключительности, поэтому часто чувствует себя одинокой, даже в большом обществе. Не податлива на чужие влияния, но и свое мнение высказывает редко, впрочем, она вообще не очень общительна и не слишком веселая, она честолобива и умеет добиваться осуществления поставленных целей. В любви ее трудно удовлетворить, она требовательна и не очень уравновешенна, у нее большие требования, так как она осознает свои достоинства и обычно добивается своего. Случается ей также влюбляться без памяти, и тогда рушится весь ее внутренний мир, любовь ее не знает границ. Она исключительно умна, большие аналитические способности и любовь к наукам, но здесь не всегда преуспевает, случается даже, что работает в области, не связанной с ее интересами и дипломом. К работе относится серьезно и выполняет ее тщательно и добросовестно, поэтому обычно завалена работой; если надо принять решение, она из многих вариантов большей частью выбирает самый трудный. Трудности свои и чужие — это ее специальность, что бы ни случилось, можно на нее поло-

житься, в каждой ситуации умеет сохранить надежду и веру.

Под этим знаком родились: в январе — Жанна д'Арк, А. Толстой. В июле — Наполеон, Голсуорси, Мопассан.

Черты характера: интеллектуальность, аналитический ум, логика, склонность к размышлению, аскетизм.

**Вяз: 12—24 января;  
15—24 июля**

Крупный, складный, интересный, на улице часто оглядываются на женщину-вяз, что же касается мужчины, родившегося под этим знаком, ну что ж, жаль, что в нем нет ничего от Дон Жуана — он бы имел успех. Он действительно статен, и притом в нем есть какое-то обаяние, однако не очень следит за собой, одевается несколько небрежно и часто не может расстаться с любимым свитером. Займитесь им, когда он еще молод, у вяза нет особых притязаний, и он не усложняет себе жизнь, для него характерны спокойствие, уравновешенность, его самый простительный недостаток — медлительность, его несомненное достоинство — склонность к морализированию вопреки видимости. У него слабое здоровье, он прямолинеен и открыт. Его искренность обезоруживает, верит в доброту людей. Принципы, которые он отстаивает, всегда честны, поэтому он верит, что рано или поздно они будут признаны, и поэтому он сильнее других переживает разочарования. Умеет многое совершить для блага близких (у него есть чувство долга), чувства его горячи, может быть, даже пылки, если он сделает удачный выбор, любовь в его доме доживет до бриллиантовой свадьбы, любит руководить, гораздо меньше слушать. Оказывает влияние на других и часто этим влиянием умеет пользоваться, умело управляет людьми, его требования так же велики, как его любовь, надо быть к нему терпимым, он этого стоит. Умеет быть очень преданным. Он одарен, у него ловкие руки, отличается живостью ума, ум имеет конкретный, практический. Обладает также чувством юмора и именно это спасает его в минуты разочарования.

Продолжение на стр. 68



## Библиотека «Ст. М.»

Кажется, есть повод верить, что мы начинаем жить не только во время неожиданных идей, но и во время их вполне реального и близкого осуществления. Наконец-то давняя наша (думаем — и ваша) мечта о том, чтобы вы получили возможность приобрести в виде отдельной книги или сборника самые интересные, популярные, полюбившиеся публикации «Ст. М.», обретает шансы на воплощение. Информационно-творческое объединение «Простор» (г. Харьков) при Союзе журналистов СССР, местное партийное издательство готовы нам помочь в реализации этой идеи.

Постоянные читатели «Ст. М.», вероятно, помнят, что в декабрьском номере журнала за 1988 год было опубликовано обращение к желающим приобрести книгу Б. Акимова и О. Терентьева «Владимир Высоцкий: эпизоды творческой судьбы». Редакция получила с той поры более 10 тысяч заявок. Значит, игра, которую мы затеяли, стоит свеч! Дело теперь за авторами сериала, а им, к вашему сведению, еще предстоит исследовать целое десятилетие из творческой биографии Владимира Высоцкого. Так что наберемся все вместе терпения!

Но сегодня у нас есть не менее интересное предложение, которое мы готовы немедленно осуществить, если, конечно, вы нас поддержите. Это — сборник фантастики, приключений и детективов «Час ноль», куда вошли впервые опубликованные на страницах «Ст. М.» рассказы и повести А. Азимова, А. Кристи, Ж. Сименона, Р. Брэбери, Ж.-К. Дюнака, С. Брюсоло и других не менее популярных авторов. Сборник будет проиллюстрирован репродукциями картин и оригинальными работами всемирно известных и молодых, но талантливых художников-авангардистов, с которыми вы также могли встретиться на страницах «Ст. М.».

А теперь — внимание: что

нужно сделать, чтобы получить вышеописанный сборник?

Во-первых, до 1 сентября с. г. направить в редакцию (125015, г. Москва, ул. Подмитровская, дом 5а, «Ст. М.», Библиотека «Ст. М.») заявку на книгу (она публикуется). Это поможет определить минимальный тираж книги. Затем аккуратно и разборчиво заполните все графы заявки, а также обязательно сообщите адрес и номер почтового отделения, где вами оформлена подписка на наш журнал на следующий год.

Почему? Потому, что возможность получить данную книгу сможет только тот, кто станет подписчиком журнала «Студенческий меридиан» на 1991 год. Право претендовать на эту книгу даст только направленный в редакцию отрезной талон, который будет опубликован в первом номере журнала за 1991 год. В том же номере мы подробно расскажем об условиях получения сборника «Час ноль», которым мы намерены открыть серию «Библиотека «Ст. М.».

Подписка на «Студенческий Меридиан» — надежная возможность пополнить свою библиотеку.

### Заявка на книгу

Название — «Час ноль». Сборник фантастики, детективов и приключений

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя, отчество \_\_\_\_\_

Адрес \_\_\_\_\_

Дата оформления подписки на 1991 год \_\_\_\_\_

Адрес и номер почтового отделения, в котором оформлена подписка на 1991 год \_\_\_\_\_

Вырезать и отправить в редакцию.

## ЭКСПРЕСС-АНКЕТА

### Изучаем спрос на перспективу

Совместно с нашими партнерами-издателями обсуждена перспектива выпуска (в 1991 — 1992 гг.) следующих книг и сборников:

А. Лосев. «Трагедия интеллекта». Избранные философские страницы.

В. Астафьев. «Пастух и пастушка». Повесть. Рассказы.

В. Пикуль. «Миниатюры». Рассказы. Повести.

В. Пикуль. «Нечистая сила». Роман.

Д. Давиташвили. «Слушаю свои руки»; М.-И. Риги. «Болит? — Помоги себе сам». Сборник советов по мануальной терапии и самоисцелению.

Н. Алешкина. «Английский — без переводчика». Усовершенствованный курс английского языка.

И. Акимов и В. Клименко. «О мальчике, который умел летать...» Повесть-практикум о воспитании таланта, воли, целеустремленности.

М. Анчаров. «Повести». Сборник.

Укажите также, какие книги, кроме названных, вы хотели бы приобрести в рамках «Библиотеки «Ст. М.»:

Нужное подчеркнуть. Свободные строчки заполнить разборчиво. Вырезать и отправить в редакцию.





## Задание на лето

Мы предлагаем старшеклассникам, учащимся техникумов, ПТУ, абитуриентам и студентам (в возрасте до 17 лет включительно) задание на лето.

Как мы и ожидали, сообщение о новом конкурсе вызвало большой интерес читателей. Многие подписчики просят изложить еще раз и более подробно условия и задачи конкурса. Выполняем вашу просьбу.

Задача конкурса — помочь молодым людям в СССР и США подружиться.

Всего будет 10 000 победителей. Их имена попадут в большую книгу (400 страниц!) «Друзья по переписке. СССР — США», выпуск которой состоится в 1991 году.

Как стать одним из 10 000 победителей?

Для этого нужно, чтобы вы отлично выполнили условия конкурса. Вот они.

Вам должно быть не более 17 лет на момент отправки письма (условие американской стороны).

Если это необходимое условие есть, то срочно садитесь за работу. Вам надо написать сочинение всего на 250 слов: о себе, своей жизни, друзьях, семье, об интересах и увлечениях. То есть — о чем хотите, лишь бы было интересно.

Ваше сочинение должно быть написано разборчивым почерком на английском языке. В конце сочинения буквально одной или двумя фразами допишите небольшое послание «Всем друзьям мира». К английскому тексту при-

ложите экземпляр полного русского перевода.

Выберите одну-две самые хорошие (ясные, профессионально сделанные желательно) ваши фотографии (черно-белые, размер не более, чем 9×14).

Пообещайте самому себе и нам, вашим друзьям, ответить на все письма, которые вы получите.

Вы должны рассказать об условиях конкурса всем вашим друзьям и знакомым. Привлечь их к участию в нем.

Когда выполните перечисленные условия на каждой странице английского и русского вариантов сочинения, на каждой фотографии аккуратно, разборчиво укажите имя и фамилию, дату рождения (так, например, 2.3.1974) и почтовый адрес (с индексом).

После этого тексты сочинения и фото вложите в конверт и отправьте в редакцию с пометкой «Друзья по переписке. СССР США».

Кроме того, вложите чистый конверт за 6 коп. с четко написанным вашим домашним адресом (с индексом). Он нужен на всякий случай, если у нас возникнут к вам вопросы.

Главные победители, которые совершат поездку по СССР и США, будут выявлены в очном конкурсе. О том, как, когда и где он будет проходить, читайте в следующих публикациях. Последний срок отправки работ на конкурс 19 октября с. г. (по календарному штемпелю). Кстати, знаете ли вы, чем знаменателен этот день?

Результаты конкурса будут объявлены на страницах журнала.

Что касается всех промежуточных этапов нашего конкурса, то, пожалуйста, следите за рекламой. Читателям, кто не подписан на журнал, советуем оформить подписку.

## Гороскоп

Продолжение. Начало на стр. 65

Под этим знаком родились: Мольер, Эдгар По, Стендаль, Альберт Швейцер.

Черты характера: наблюдательность, организационные способности, реализм.

Кипарис: 25 января — 3 февраля; 25 июля — 4 августа

Стройный, но сильный, изящный силуэт и правильные черты, не лишен стиля, однако есть в нем что-то суровое, что-то от человека природы, не испорченного цивилизацией, довольствуется малым и легко применяется к ситуации, может жить в любых условиях и при этом быть счастливым, быстро достигает зрелости и самостоятельности. Он не гонится за успехом в жизни, не придает особого значения ни деньгам, ни славе — просто хочет быть счастливым, избегает всего, что могло бы создать для него проблемы. Любит лесные прогулки, животных и охоту, это именно его ты видишь в лодке, задумавшегося над удочкой, и при этом он не любит одиночество (что может показаться парадоксом), поэтому он старается устроить свою жизнь так, чтобы быть в большой семье, либо, особенно смолodu, в постоянном кругу друзей.

Обычно его жизнь протекает спокойно и мирно среди тех, кого он любит, его присутствие успокаивает, кипарис — мечтатель и скорее подчиняется жизни, чем формирует ее. Погружен в мечты, мысли его где-то бродят, избегает острых споров, что бы ни было их предметом. Именно благодаря гибкости его характера к нему льнут друзья, в верности он уникален, верен своей любви, дружбе, воспоминаниям и если отдает кому-то свое чувство, то навсегда. У него аналитический ум, выводы его обоснованны и разумны, ведь раздумье — его любимое занятие, обычно его жизнь протекает спокойно и мирно.

Под этим знаком родились: Шуберт, Моцарт, Ромен Роллан, Рузвельт.

Черты характера: постоян-

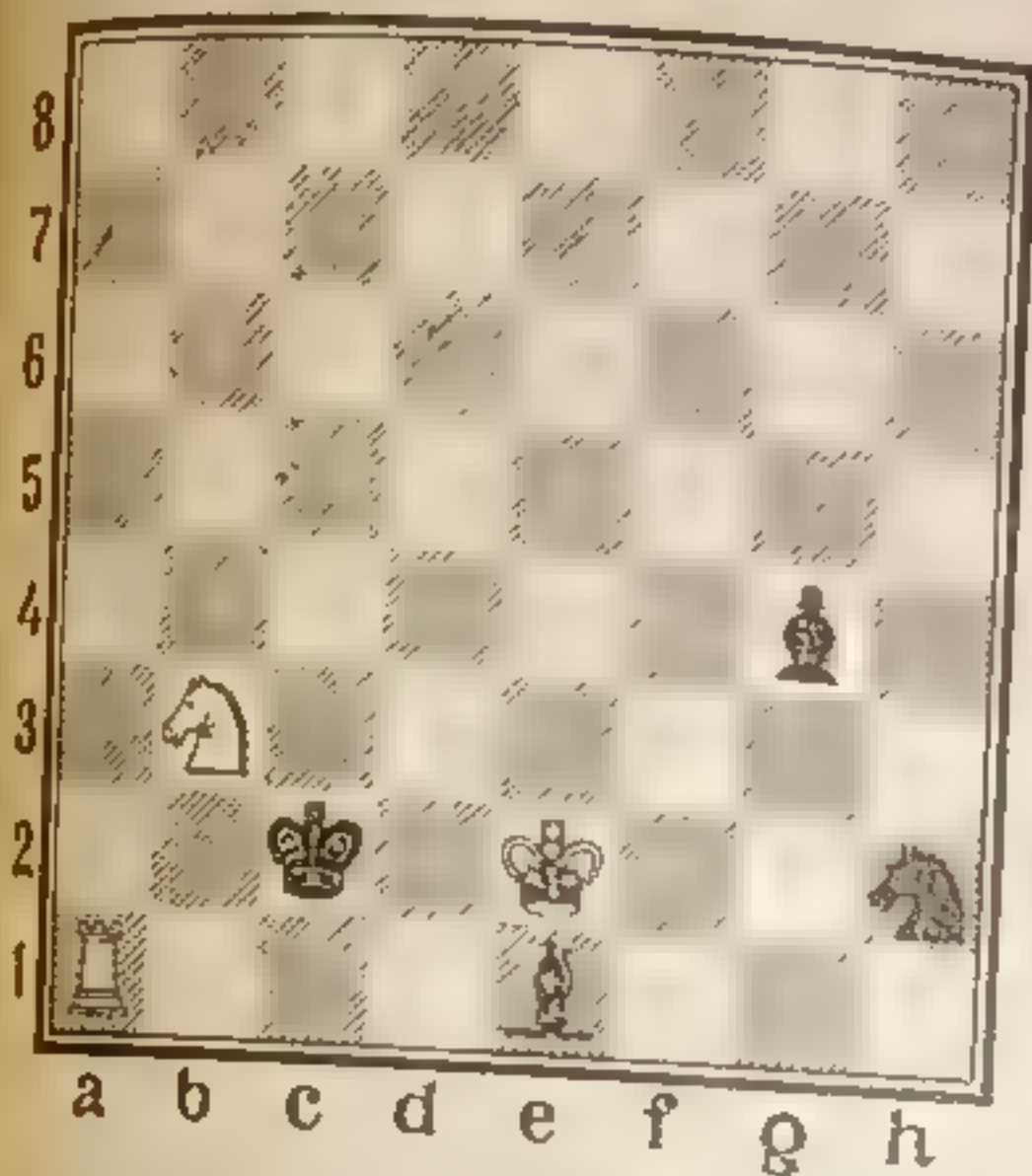
Окончание на стр. 77



Под редакцией  
Анатолия Карпова

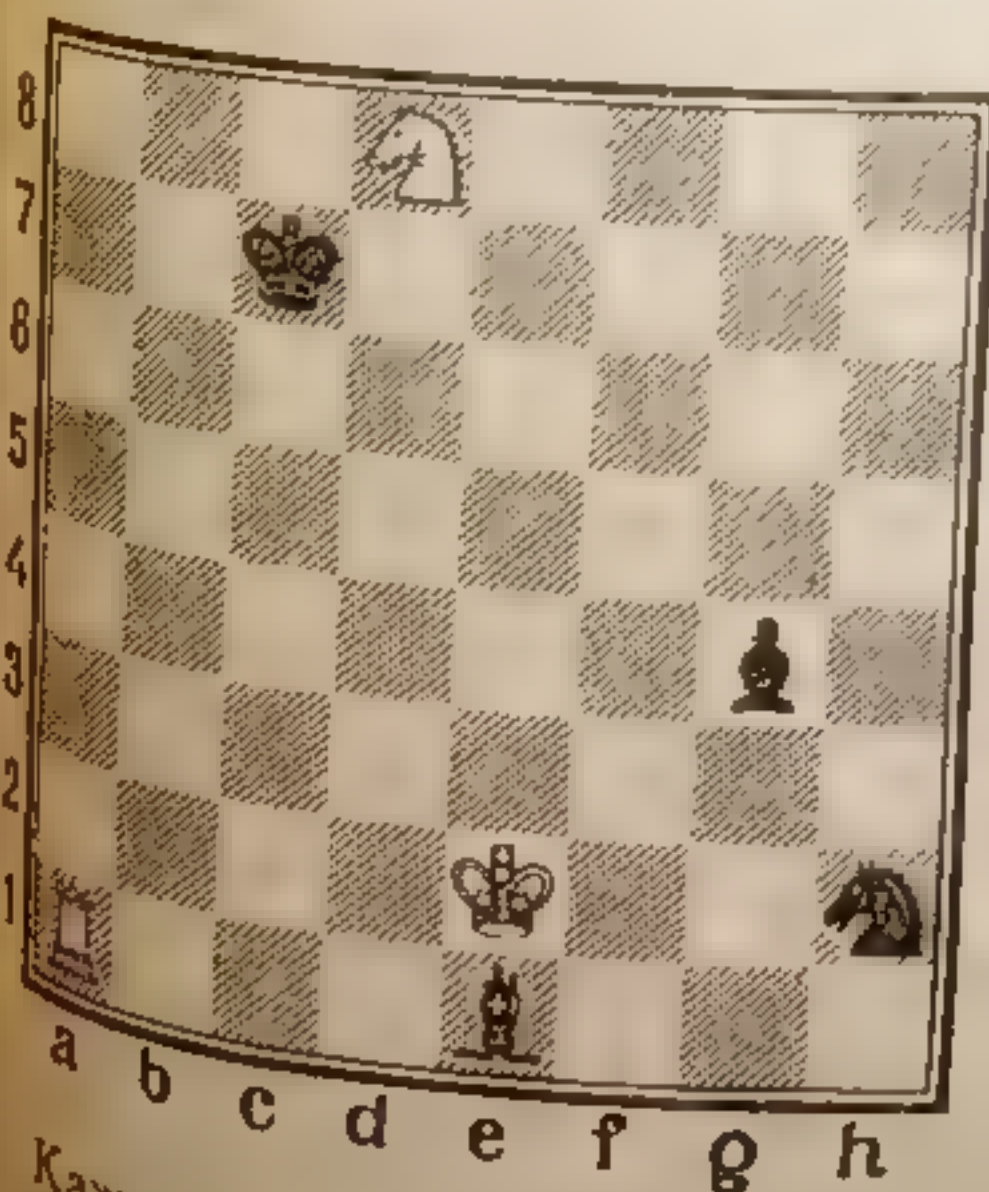
## Не расставляя фигур

Попробуем отойти от установившейся традиции и разберем не партию, сыгранную за доской, а произведение шахматной поэзии.

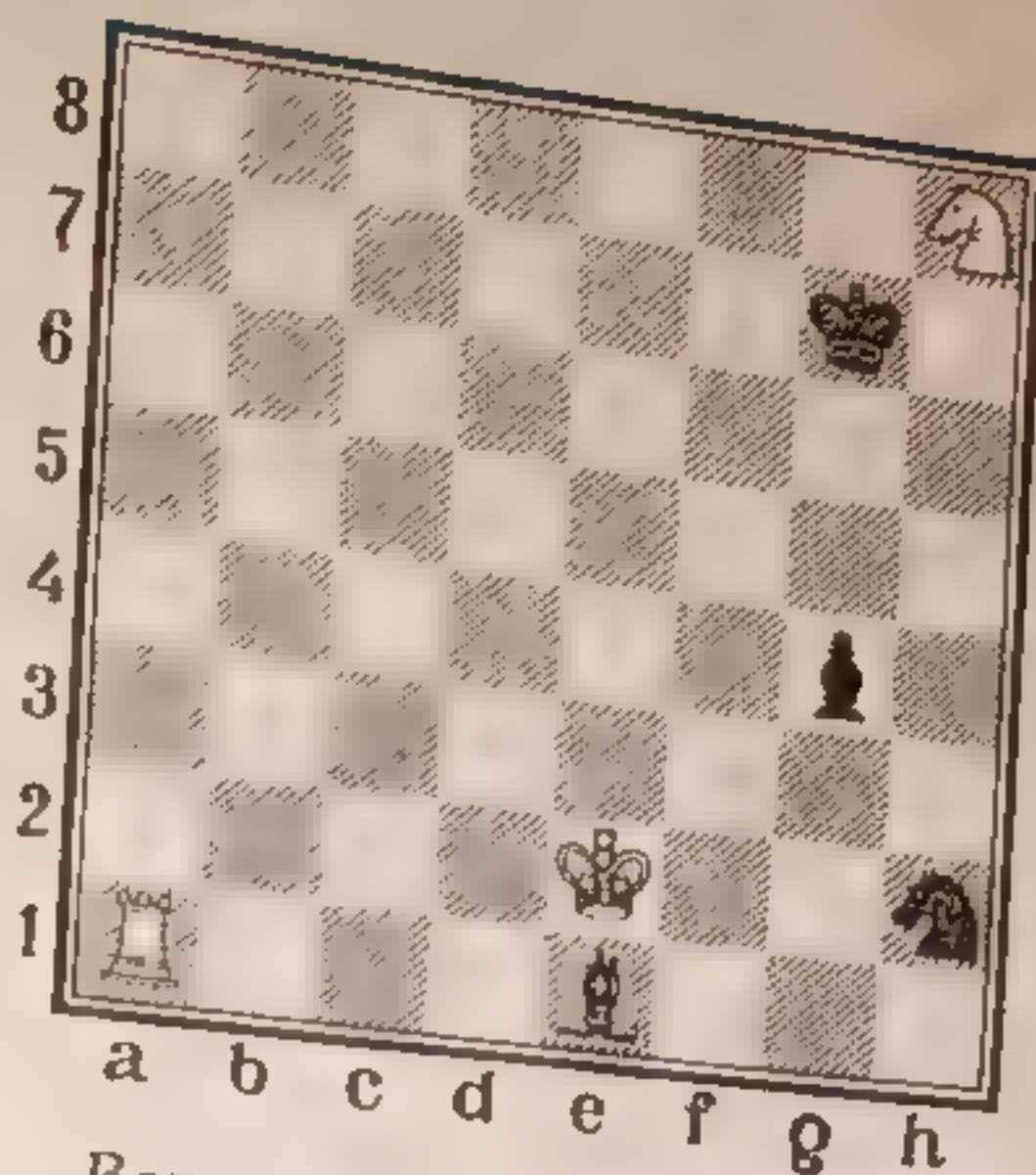


Условие этюда М. Либуркина — белые начинают и выигрывают. Легкие фигуры обеих сторон взаимно находятся под ударами. Белые победят, если их конь с темпом оторвется от черного короля.

1. Kd4+Kpc3 2. Kb5+Kpc4 (черному королю нельзя становиться на одну вертикаль с конем, чтобы не попасть под шах ладьей) 3. Kd6+Kpc5 4. Kb7+ (в другую сторону коню не убежать, можете проверить) 4...Kpc6 5. Kd8+Kpc7.

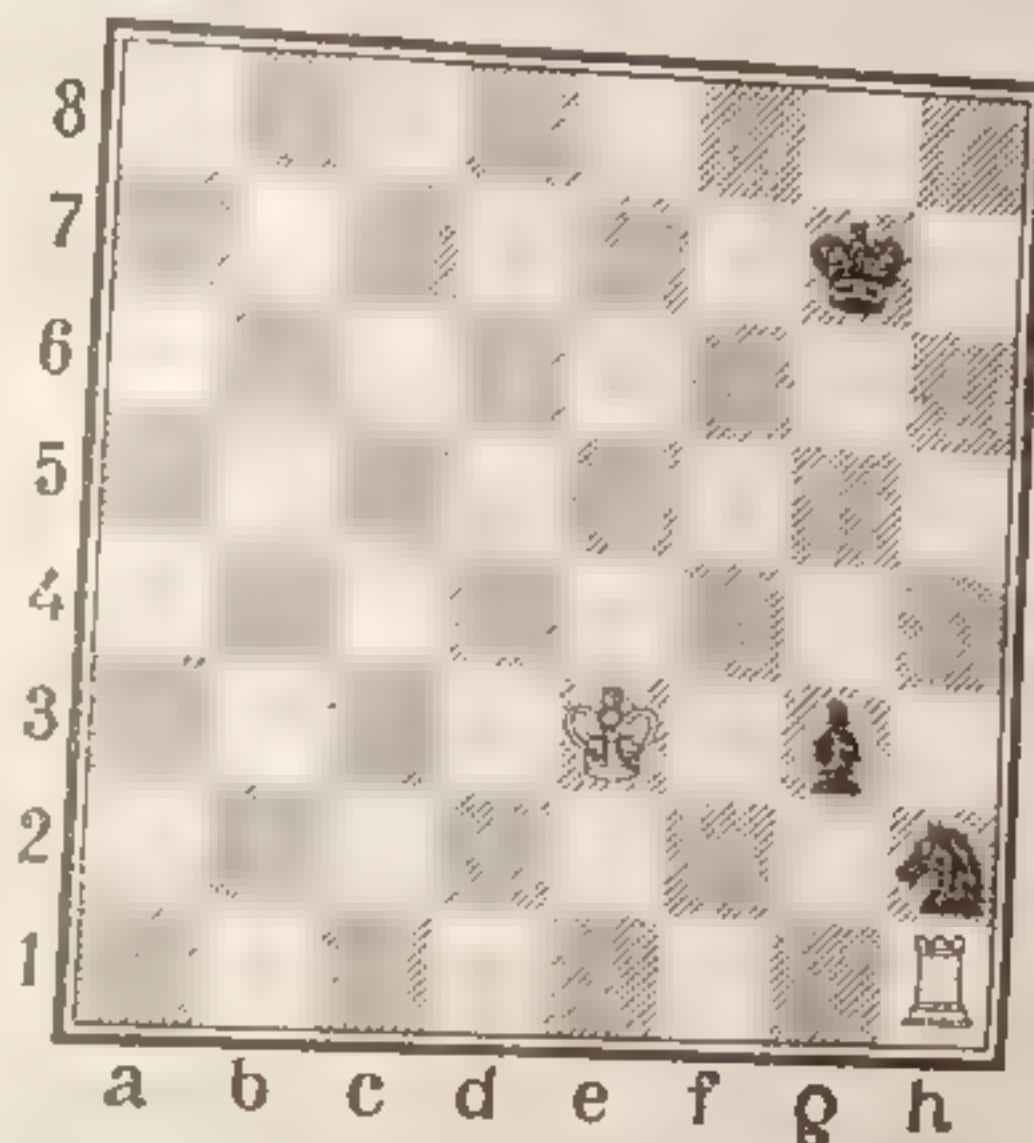


Кажется, доска закончилась, но челночные движения коня продолжаются!  
6. Ke6+Kpd7 7. Kf8+Kpe7 8. Kc6+Kpf7 9. Kh8+Kpg7.

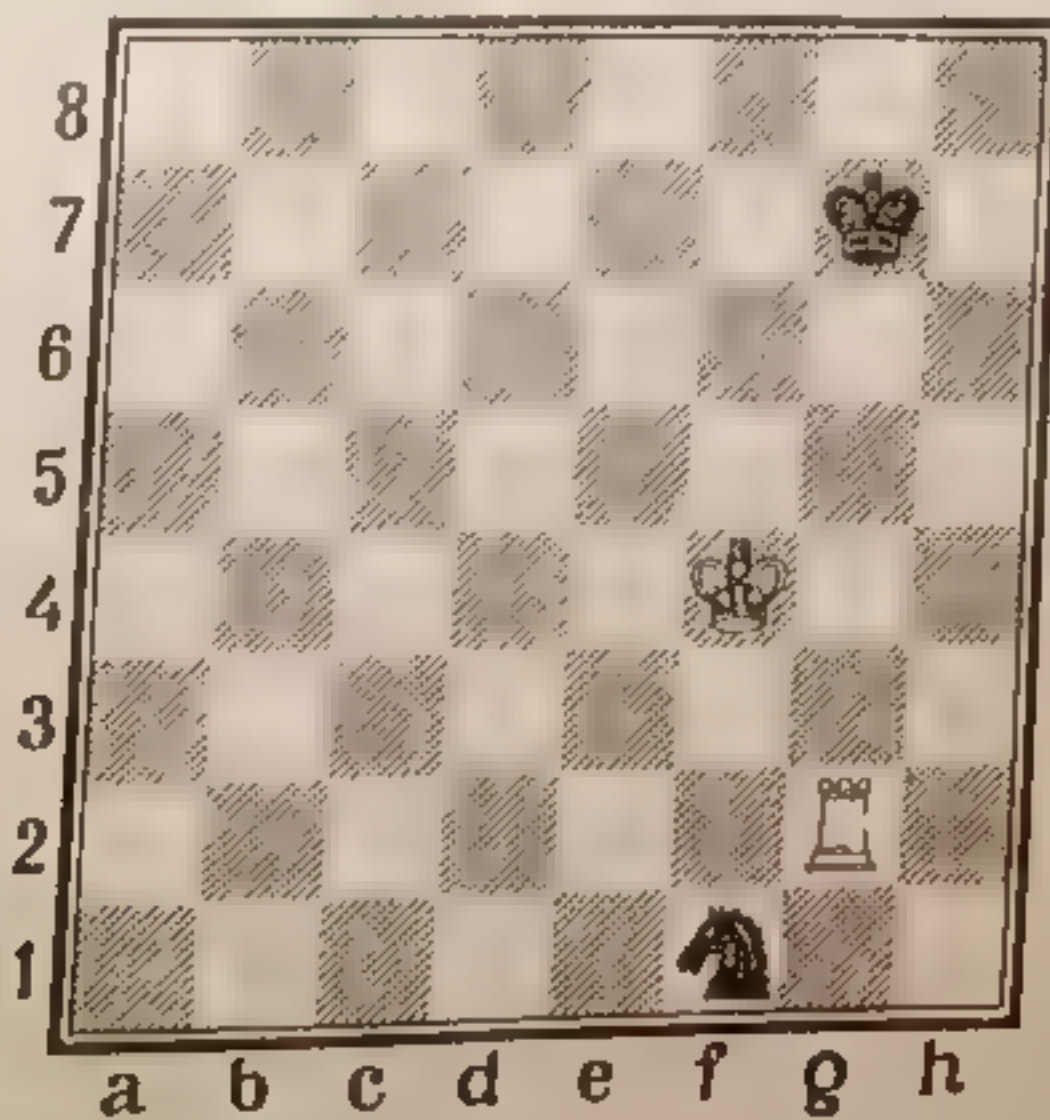


Вот теперь-то с конем покончено. Но...

10. Л:e1 Kp:h8 11. Лh1 g3 12. Kpe3 Kpg7.



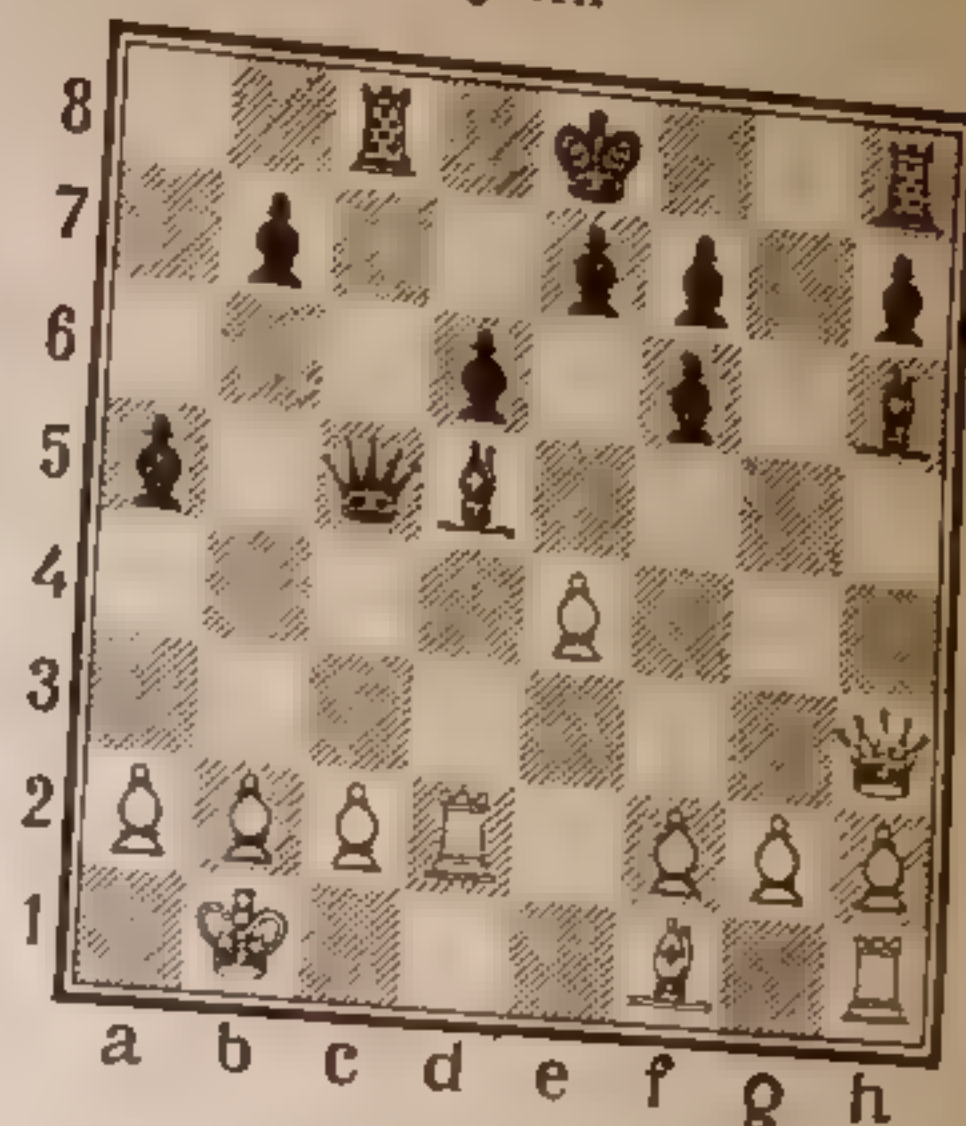
13. Kpf4. Все вовремя! Ловушка черному коню захлопнулась. 13...g2 14. Лg1 Kf1 15. Л:g2+.



Теперь на любой ход черного короля белые сыграют 16. Лf2 и выигрывают. Очень интересный, можно даже сказать, нешахматный механизм.

## Не скупимся — жертвуем!

Чечелян — Мухин



1. Сb5+!! Kpf8. (легко убедиться, что на любой другой ход черные немедленно получают мат) 2. Ф:h6+Kpg8 3. ed. Черные сдались, ибо на 3...Ф:b5 последует 4. Лd3.

Гусев — Юферов



1...Сf1!! Белые сдались. Грозило 2...Фg2+; 2. Л:f1 — 2...Ф:h2+; 2. Kpe1 — 2...Фg2.

Решение № 10 (предложенный в марте этюд Э. Погосянца):

1. Kf2+ Kph2 2. Kg4+Kph1 3. Kf2+Kpg2 4. Л:a2 c1Ф 5. Kd3+; 4...c1К+ 5. Kpb2 К:a2 6. Kd3 Лd1 7. Kpc2 Лa1 8. Kpb2 Лd1 9. Kpc2 Лf1 10. Kpb2 — позиционная ничья.



## ЧЕЛОВЕК И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ

### Болит? — Помоги себе сам

Ведет профессор Мак-Иов Риго

Продолжение. Начало в № 4, 6, 7, 9, 11 за 1989 год и в № 1, 4, 5 6 за 1990 год.

#### Лечим пояснично-крестцовый радикулит

(Окончание)

— Это действительно универсальная программа, — одобрил отозвался наш консультант Володя Шин. — Все предельно просто, ясно, предельно лаконично — и в то же время радикально.

— Чтобы любой человек мог справиться с такой злободневной болячкой!.. — недоверчиво покачал головой Петр Плиев.

— Тем не менее это так. Немножко терпения, максимум внимания — и дело пойдёт.

— Объясни, Володя, отчего профессор Риго работу на позвоночнике свел к минимуму? Да еще и во вторую очередь поставил. Ведь с позвоночника все беды радикулитчиков начинаются.

— Вот видишь — ты уже невнимателен. Не с позвоночника, а с энергетического истощения. Затем — страдает канализация. И только потом удар попадает в позвоночник. Профессор разрушает ложный стереотип и показывает, где корень проблемы.

Но я понимаю твоё сомнение, — продолжил Шин. — Для тебя радикулит — это корешковый синдром. Он неотделим от позвоночника — вот почему именно здесь ты стал бы лечить — если б спросили твоё мнение. (Кстати, костоправы именно так и рассуждают.) Воспаление седалищного нерва — для тебя уже следствие. Боль, пронизывающая всю ногу до пятки или даже до мизинца — ишиас, — для тебя еще более отдаленное следствие. А ты желаешь глядеть в корень — и

в этом ты прав. Но весь фокус в том, что корень — в другом месте.

— Володя, вот ты упомянул ишиас. А почему у Риго о нем нет ни слова, хотя лечение он начинает именно с ишиаса?

— Опять ты за свое! — в сердцах воскликнул Шин. — Да не лечит он никакого ишиаса! Так же, как не лечит и радикулита. Риго озабочен лишь одним: «пробить» энергетический канал, нормализовать в нем энергетический поток. А после этого, как говорится в знаменитой «Золушке» Шварца, розы вырастут сами. Снова и снова повторяю...

— «Наше дело, — перебил Плиев, — снимать местные воспаления и нормализовать энергетический цикл». Правильно запомнил?

— Запомнил-то ты правильно, но почему не пользуешься этим инструментом?

— Еще вопрос: по какой причине вдруг появилась работа по часовой стрелке, хотя до сих пор была только против?

— Я давно ждал этого момента, — сказал Шин. — Собственно говоря, и в прошлых программах некоторые точки следовало бы обрабатывать именно так — по часовой стрелке, в *тонизирующем* режиме. Так было бы точнее; быстрее бы наступало излечение. Но возможному быстрому успеху своих учеников профессор предпочитает их верный успех. В начале учебы он согласен проигрывать во времени — лишь бы повысить вероятность успеха. Тише едешь — дальше будешь. Думаю, он унифицировал свои требования к работе на точках из педагогических соображе-

ний. Обрати внимание — Риго все время бьет в одну точку: вы лечите не болезнь, а больного. Он терпеливо приучает читателя к мысли, что врачующий озабочен лишь одним: как нормализовать — только нормализовать! — энергетику больного. И седативная работа (универсальная по своей сути) ведет к этому вернее всего. Видимо, теперь Риго считает, что этот принцип уже усвоен учениками достаточно хорошо. И только поэтому — осторожно! с одной точки! — он стал вводить в обиход новый для учеников принцип работы.

— И последний вопрос, Володя: эта программа лечит цистит?

— Нет. Правда, приносит облегчение, но и только.

— Как же быть? Ведь если радикулит начинается с цистита...

— С угнетения защитных сил организма, — уточнил Шин.

— Ладно, ты прав; но ведь кухня — все же в мочевом пузыре. А он у нас остался как бы на периферии внимания.

Шин подумал.

— Хорошо, — сказал он. — Тут у вас гора писем, где читатели просят давать побольше точек... ну что ж, дополним программу уважаемого профессора, имея в виду две цели:

1) Полное и с гарантией на очень долгий срок исцеление от пояснично-крестцового радикулита;

2) Заодно и цистит подлечим до такого состояния, что он станет практически незаметен, не будет мешать жить.

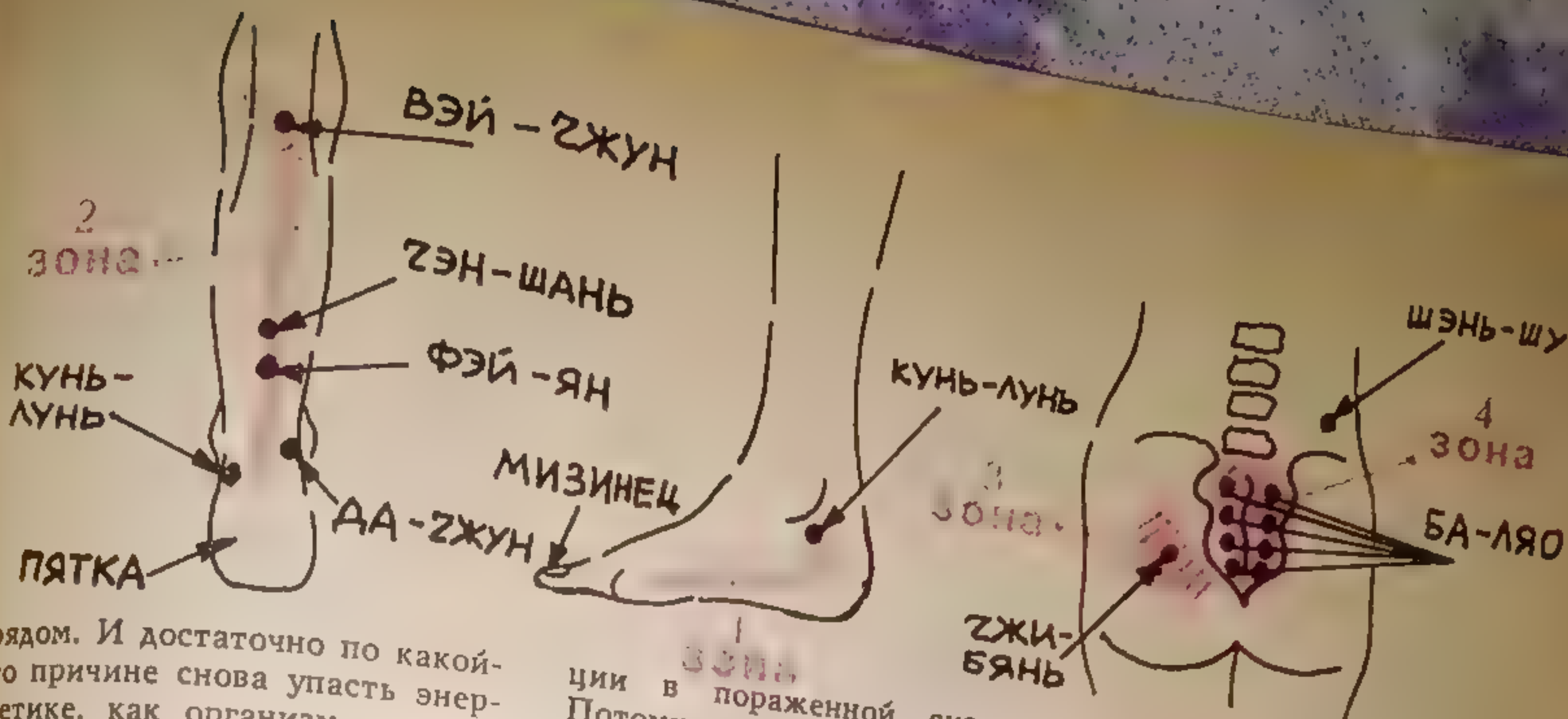
— А так, чтоб и цистит до полного, — слабо?

— Давай не будем валить все в одну кучу. Дойдет очередь и до цистита.

— А сам он не может пройти? Например, если просто, без специальной работы, без акцентирования довести энергетику до нормы.

— Пройдет — куда ж ему деться? Но между этими двумя результатами: после специальной работы и после работы общеэнергетической — есть принципиальное различие. После общеэнергетической работы в памяти тела остается как бы матрица режима, в котором тело работало во время болезни. Как бы набитая колея. Тело из нее выдернули, но она есть, вот она,





рядом. И достаточно по какой-то причине снова упасть энергетике, как организм соскальзывает в эту набитую когда-то колею, на привычную (в данном режиме) для себя программу.

— Рецидив у хроника?

— Вот именно. А специальная работа, восстанавливая энергетiku, одновременно как бы стирает матрицу работы в режиме болезни; как бы затаптывает, сглаживает эту колею. И чем лучше, врачуя, мы затопчем эти следы, тем меньше шансов, что больной когда-нибудь на них возвратится.

— Значит, при потере энергии прокол произойдет в другом месте?

— Может и в этом. Но если прежде достаточно было небольшого толчка — и тело оказывалось в режиме хронической болезни, то теперь у него куда больший запас прочности. Что бы болезнь — любая болезнь — в нем проявилась, нужны значительные потери. Тело должно быть буквально опустошено энергетически, лишь тогда в нем начнет нарезаться колея болезни.

7 Дополнение к программе профессора Риги будет в виде

1) важнейших точек, которые способствуют излечению радикулита и цистита;

2) и зон, вычищение которых завершает лечебную.

Предлагаемые точки можно подключать уже на втором этапе лечения.

Вначале пара: Фэй-ян (58—VII) и да-чжун (4—VIII). Их работать именно парой, потому что именно между ними проходит канал, соединяющий мочевой и почечный меридианы. Значит, открыв этот канал, «прочистив» его, вы поспособствуете скорейшей нормализации

ции в пораженной системе. Потому что избыток или недостаток (что одинаково нехорошо; хороша только норма) в энергетическом канале мочевого пузыря уравнивается почечным.

Фэй-ян вы найдете чуть ниже чэн-шань — дополнительной точки первого этапа лечебной.

Да-чжун — позади внутренней лодыжки, на уровне ее центра. (Внимание! — чуть выше и чуть ниже ее — буквально на расстоянии 1 см — есть другие точки: тай-си и шуй-цюань. Они тоже хороши, в особенности при лечении цистита, но для нашей — значительно более важной — цели: открытия соединительного канала, — важна именно да-чжун.)

Вэй-чжун (40—VII) — посреди подколенной ямки. Необычайно важная точка при лечении множества заболеваний. Соматическая — значит, воздействующая на все тело.

Чжи-бянь (54—VII) — приблизительно в центре ягодичы. У специалистов она имеет прозвище «сердце радикулита».

Шэнь-шу (23—VII) — снаружи между боковыми остистыми отростками 2-го и 3-го поясничных позвонков. Напомню, что позвонки считают сверху вниз, значит, шэнь-шу легко найдем между концом нижнего, короткого ребра и позвоночником. Это важнейшая точка не только при мочевых, но и при половых проблемах. Нас же она интересует прежде всего потому, что отсюда начинается внутренний канал к почкам и мочевому пузырю.

8 К работе по зонам стоит приступать уже после того, как болевая чувствительность основных рабочих точек стала па-

дать. При этом вы внимательно пальпируете каждый сантиметр зоны, а там, где обнаруживаете болевое ощущение, — работаете. Вначале «пробиваете» точку, чтобы воспаление потекло к ней, а затем уже работаете в обычном режиме.

Первая зона — по боковой поверхности ступни — от мизинца до кунь-лунь.

Вторая зона — посреди задней поверхности голени — от кунь-лунь до вэй-чжун. Кстати, если вы пропальпируете концы подколенной складки, вы обнаружите весьма чувствительные точки, работа на которых рекомендуется при цистите.

На бедре зоны нет. Но посреди задней поверхности и в центре ягодичной складки есть две точки, мимо которых бывает невозможно пройти при вычищении ишиаса.

Третья зона — вокруг чжи-бянь («сердца радикулита»).

Четвертая зона — крестец. Точки есть и по оси крестца, и в 8 отверстиях по ее сторонам (по 4 с каждой стороны; они называются ба-ляо: ба-восемь, ляо-ямка), и по боковому гребешку. Всего в зоне крестца более двадцати точек. Здесь мои слова, что нужно обследовать каждый сантиметр, приобретают буквальный смысл.

9 — И самый последний вопрос, Володя. Радикулит отдает в правую ногу; нужно ли при этом работать на левой?

— Непременно! Конечно, во время острого приступа вы сразу начинаете работать на кунь-лунь именно той ноги, которая болит. Но едва острота упала — подключайте и вторую ногу. Мало того: если вы работаете с больным, который находится в спящем состоянии, — начинайте именно с небольшой ноги.



## Здоровье прежде всего

Окончание. Начало в № 6

### Упрощенный комплекс гимнастики «Тайцзицюань»

Игра на китайской лютне  
(рис. 38—40)

**Правая** нога подставляется на полшага к левой, тяжесть тела переносится на правую ногу, а левая лишь носком чуть касается пола. Затем левая нога слегка приподнимается и подвигается немного вперед и пяткой касается пола, причем колено слегка сгибается. Одновременно с этим левая рука поднимается вверх, и кисть доходит до уровня кончика носа, причем рука слегка сгибается в локте. Правая рука возвращается, и кисть останавливается на уровне локтя левой руки. Смотреть на указательный палец левой руки (рис. 38—40).

**Указания.** Туловище держится ровно и устойчиво. Плечи не поднимать, грудь расслаблена. Левая рука при поднятии вверх слегка описывает дугу слева-наверх-вперед. Когда правая нога приставляется к левой, необходимо опустить на пол сначала переднюю часть ступни, а потом плавно перейти на всю ступню. Перемещения тяжести тела назад координировать с поднятой левой рукой вверх.

Отведение локтя назад  
(рис. 41—54)

1. Правая рука, чуть согнутая с повернутой кверху ладонью, описывает вперед дугу снизу-назад-вверх, поднимаясь свободно и ровно, левая ладонь в это время поворачивается кверху. Носок левой ноги опускается на пол. Смотреть вслед за поворотом туловища сначала на правую руку, а потом на левую руку (рис. 41, 42).

2. Правая рука сгибается в локте и от уха выталкивается ладонью вперед, а левая рука ладонью вверх мимо левого бо-

ка описывает дугу назад, поднимаясь свободно и ровно. Вслед за этим ладонь правой руки снова поворачивается кверху. Одновременно левая нога чуть приподнимается и делает один шаг по диагонали назад, медленно переходя с носка на всю стопу, тяжесть тела передается на левую ногу, а правая лишь носком чуть касается пола. Смотреть вслед за поворотом туловища сначала на левую руку, а потом на правую (рис. 43—45)

3. То же, что п. 2, но с другой руки и ноги (рис. 46—48)

4. То же, что п. 2 (рис. 49—51).

5. То же, что п. 2, но с другой руки и ноги (рис. 52—54)

**Указания.** Находящуюся впереди руку не выпрямлять, а идущую назад руку вести не по

прямой, а по дугообразной линии. Туловище при этом поворачивается, поясница и таз расслабляются. Разведение рук вперед и назад должно быть согласовано и совершаться в одном темпе. При отступлении назад сначала нужно встать на носок, а потом плавно переходить на всю стопу. При отступлении назад левая нога делает шаг с уклоном влево, а правая назад с уклоном вправо; ступни обеих ног не должны находиться на одной линии. При отступлении назад смотреть вслед за поворотом туловища примерно на 90° сначала направо (налево), а затем на руку, что впереди.

### Третья группа

Брать слева воробья за хвост  
(рис. 55—66)

1. Туловище медленно поворачивается направо. Левая рука свободно опускается вниз и впереди описывает дугу, останавливаясь кистью у правого бока ладонью вверх. Правая рука сгибается в локте и ладонью вниз ставится перед грудью над левой рукой, как будто обеими руками обхватывая большой шар. В это время носок правой ноги чуть сгибается наружу. Ле-





правая нога приставляется к правой с ее внутренней стороны, косом касаясь пола (рис. 55, 56).

2. Левая нога делает шаг по диагонали вперед. Верхняя часть туловища слегка поворачивается влево. Пятка правой ноги выпрямляется, а левая нога сгибается в колене, образуя

стойку выпада. Одновременно левая закругленная рука гибко вытягивается влево до уровня плеча, ладонь поворачивается назад. Правая рука опускается у тазовой кости ладонью вниз. Смотреть на левое предплечье (рис. 57, 58).

Указания. При вытягивании

рук необходимо сохранять их в форме дуги. Разведение рук вверх и вниз, расслабление поясницы и выпад должны выполняться согласованно.

3. Туловище слегка поворачивается влево, левая рука одновременно вытягивается вперед, а ладонь ее поворачивается вниз.





Правая же рука, перевернутая ладонью кверху, спереди вытягивается вверх-вперед под левое запястье. Верхняя часть туловища чуть поворачивается вправо. Обе руки плавно опускаются вниз и спереди описывают дугу вправо-назад, пока правая рука ладонью вверх не оказывается на уровне плеч, левая же рука останавливается перед грудью, обращенная ладонью к груди, тяжесть тела при этом переносится на правую ногу. Смотреть на правую руку (рис. 59, 60).

**Указания.** При плавном опускании обеих рук вниз верхнюю часть туловища не наклонять вперед, ягодицы не выпячивать. Обе руки описывают дугу вместе с поворотом поясницы.

4. Верхняя часть туловища слегка поворачивается налево. Правая рука сгибается в локте, ее кисть пальцами вверх находится примерно на 5 см от кисти левой руки, ладони обращены друг к другу. Обе руки медленно выталкиваются вперед, левая рука должна сохранять полукруглую форму. В это время тяжесть тела переносится вперед, образуя стойку выпада левой ноги вперед. Смотреть на левую кисть (рис. 61, 62).

**Указания.** При выталкивании рук вперед туловище держать прямо. Движения рук должны быть согласованы с расслаблением мышц и движением ног.

5. Правая кисть проходит над запястьем левой руки вперед и останавливается рядом с левой кистью, ладонь которой поворачивается вниз. Обе руки разведены на ширину плеч. Затем тяжесть тела переносится на правую ногу. Носок левой ноги приподнимается. Обе руки медленно сгибаются в локтях, пока ладони, обращенные вперед-вниз, не оказываются впереди у пояса. Смотреть прямо вперед (рис. 63—65).

6. Тяжесть тела медленно переносится вперед. Одновременно руки медленно выталкиваются вперед-вверх. Левая нога сгибается в колене, образуя стойку выпада. Смотреть прямо вперед (рис. 66).

**Указания.** При выталкивании обеих рук вперед-вверх они должны описать кривую линию. Кисти доходят до линии чуть выше плеч. Руки слегка согнуты в локтях.

**Брать справа воробья за хвост (рис. 67—89)**

1. Верхняя часть туловища поворачивается вправо, и тяжесть тела переносится на правую ногу, а носок левой ноги отводится внутрь. Правая рука по горизонтали делает дугу вправо, затем опускается вниз, сгибается в локте, описывая дугу, и подходит кистью к левому боку ладонью вверх. Левая же рука с повернутой вниз ладонью ставится перед грудью. Кажется, что обе руки обхватывают большой шар. В это время тяжесть тела передается на левую ногу, а правая нога приближается к левой и носком касается пола (рис. 67—70).

2. То же, что и 2 из предыдущего пункта, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 71, 72).

3. То же, что 3 из предыдущего пункта, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 73, 74).

4. То же, что 4 из предыдущего пункта, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 75, 76).

5. То же, что 5 из предыдущего пункта, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 77—79).

6. То же, что 6 из предыдущего пункта, но с другой руки и ноги в обратную сторону (рис. 80).

**Указания.** Те же, что в предыдущем пункте.

## Четвертая группа

**Плеть (рис. 81—86).**

1. Тяжесть тела постепенно переносится на левую ногу. Носок правой ноги поворачивается внутрь. Одновременно верхняя часть туловища поворачивается налево. Обе руки (левая выше, правая ниже) двигаются влево до тех пор, пока левая рука не оказывается на той же горизонтали на левой стороне, а правая рука, пройдя впереди, ставится кистью у левого бока ладонью назад-вверх. Смотреть на левую руку (рис. 81, 82).

2. Тяжесть тела постепенно снова переносится на правую ногу. Левая нога приближается к правой и носком касается пола. Одновременно правая рука описывает дугу вправо-наверх и на правой стороне кисть

в виде крюка загибается вниз, вся рука находится на уровне плеч. Левая рука, описав вперед-снизу-вверх дугу, останавливается перед правым плечом ладонью назад. Смотреть на левую руку (рис. 83, 84).

3. Верхняя часть туловища слегка поворачивается влево, левая нога делает шаг в левую сторону и переходит в выпад, между тем как правая вытягивается. Когда тяжесть тела переносится на левую ногу, левая ладонь медленно поворачивается и вытягивается вперед, причем пальцы ее находятся на уровне глаз, а сама рука слегка согнута в локте. Смотреть на левую руку (рис. 85, 86).

**Указания.** Верхнюю часть туловища держать прямо, поясница расслаблена. Правая рука в локте слегка опущена вниз. Локоть левой руки обращен к колену левой ноги. Плечи опущены. Левая рука выталкивается вперед, вместе с поворотом тела ладонь поворачивается не сразу. Все движения должны быть согласованными.

**Облачные движения рук влево (рис. 87—96).**

1. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище медленно поворачивается вправо, носок левой ноги поворачивается внутрь. Левая рука перед телом описывает дугу вправо-наверх, доходя до правого плеча, ладонью повернутая косо-назад. Одновременно с этим ладонь правой руки поворачивается вправо. Смотреть на левую руку (рис. 87—89).

2. Тяжесть тела медленно переносится налево. Левая рука как бы проплывает перед лицом на левую сторону, причем ладонь ее постепенно поворачивается также влево. Правая рука описывает дугу справа-вниз и перед телом поднимается дугой налево-кверху, доходя до левого плеча, ладонь обращается косо-назад. Одновременно правая нога приближается к левой, расстояние между ними — 10—20 см. Смотреть на правую руку (рис. 90, 91).

3. Правая рука продолжает двигаться вправо, а левая рука перед телом описывает дугу справа-наверх и поднимается дугой направо, доходя до правого плеча, ладонь повернута косо-назад. Одновременно с этим правая ладонь поворачи-



## ДВАДЦАТЬ ЛЕТ РАСПАДА «БИТЛЗ»

# BEATLES

### Завоевание Америки

Большинство людей по другую сторону океана еще были в постелях, когда 7 февраля 1964 года нью-йоркская радиостанция «WMSA» в утреннем выпуске передала первое из серии необычных сообщений:

**«Битловское время 6 часов 30 минут. Полчаса назад они покинули Лондон, сейчас находятся над Атлантикой и следуют курсом на Нью-Йорк. Температура — минус 32 битлградуса».**

Всю первую половину дня радио информировало слушателей о том, какое расстояние из 3442 битл-миль, отделяющих Лондон от Нью-Йорка, пролетел самолет, и о том, на какой высоте в битл-измерениях проходит полет. Сообщения чередовались с песнями группы, а через каждые пятнадцать минут в эфире звучало рекламное объявление о том, что все нью-йоркские парни и девушки, которые придут встречать «Битлз» на аэродром, бесплатно получают по хлопчатобумажной битл-майке.

А члены группы в это самое время изрядно нервничали, гадая, что ждет их за океаном — на родине рок-н-ролла. Никто из них понятия не имел о закулисной стороне рекламной кампании, к которой, помимо Брайана Эпштейна и их пресс-секретаря Брайана Соммервилла, уже несколько дней находившихся в Нью-Йорке, присоединилась и американская фирма грамзаписи «Кэпитол». На рекламу «Битлз» ее руководство выделило 50 тысяч долларов. Парни не подозревали, что первый раунд этого необычного боя за Америку был уже практически выигран.

Джона сопровождала Синтия — впервые за время их супружества. Перед отлетом в Хитроу она была официально представлена журналистам, и фоторепортеры сделали их первые совместные снимки. Молча-

ливый Пол за время всего полета не отстегивал ремней безопасности. Спустя годы Ринго сравнил волнение, которое они тогда испытывали, с чувством, охватившим «Битлз» перед первым выступлением на лондонской сцене. Впрочем, все четверо считали, что нынешняя поездка в США по своему значению во много раз превосходит лондонскую премьеру. Хуже всего чувствовал себя Джордж Харрисон, которого мучил грипп.

Когда в 13.35 лайнер приземлился на аэродроме Кеннеди, навстречу «Битлз» двинулось несколько тысяч ликующих молодых американцев с плакатами «THE BEATLES ARE COMING». Эти плакаты, как и рекламные парики «под Битлз», значки с надписью «I LIKE THE BEATLES» («Я люблю Битлз») и нарукавные повязки с лозунгом «BE A BEATLES BOOSTER!» («Поддерживай Битлз!»), были изготовлены на средства фирмы «Кэпитол».

«Битлы», наблюдавшие из иллюминаторов за всей этой суматохой, не предполагали, что являются ее причиной, — вспоминал Дезо Хоффман. — Они решили, что толпа встречает какого-то президента».

Лишь после того как к самолету подали трап и двери открылись, до их ушей долетел многотысячный хор: «WE LOVE YOU BEATLES! OH YES WE DO!» В здании аэропорта их ждали две сотни репортеров, кино- и телекамеры. Не успевшим перенести дух гостям со всех сторон уже сыпались вопросы, сопровождавшиеся взрывами смеха, как и их непринужденные, по-мальчишески не приглаженные ответы:

— Не собираетесь ли вы постричься в Америке?

— Вчера мы это уже сделали, — заявил Джон.

яется направо, левая нога делает шаг влево. Смотреть на левую руку (рис. 92—94).

4. То же, что 2 (рис. 95, 96).

5. То же, что 3.

6. То же, что 2.

**Указания.** Поясница и таз расслаблены. Обе руки делают плавные движения вместе с поворотом тела, движения рук должны быть естественными, округлыми, темп медленный и плавный. При движении рук и ног тело устойчиво. Взглядом следить то за правой, то за левой рукой.

#### Плеть

1. Правая рука продолжает двигаться вправо, и уже на правой стороне кисть в виде крюка загибается книзу. Левая же рука, описывая дугу перед телом направо-кверху, доходит до правого плеча, ладонь обращается назад. Тяжесть тела падает на правую ногу, левый носок касается пола. Смотреть на левую руку.

2. Верхняя часть туловища слегка поворачивается влево, левая нога делает выпад в сторону, между тем как правая вытягивается. Когда тяжесть тела переносится на левую ногу, левая ладонь медленно поворачивается и вытягивается вперед, и кажется, что человек держит плеть.

**Указания.** Те же, что и в пункте, о котором уже говорилось выше.

Владимир Куликов

#### ДОСЫЛ В НОМЕР

Оказалось ли для вас полезным чтение этого материала по «ушу»? Нужен ли более подробный разговор об «ушу» или теперь стоило бы рассказать, допустим, о каратэ, йоге?..

Сейчас мы формируем план публикаций на следующий год. Нам необходимо знать ваше мнение о спортивных публикациях, которые привлекают особый интерес. И конечно, мы ждем от вас конкретные предложения, темы, адреса.



— Может, споете нам что-нибудь?

— Сначала дайте денег!

— В чем секрет вашего успеха?

— Если бы мы это знали, каждый из нас основал бы свою группу и стал бы ее менеджером, — нашелся Джордж.

— Кто-нибудь в вашей семье занимался шоу-бизнесом?

— А как же! Папочка всегда говорил маме, что она первоклассная актриса.

— Вы — участники протеста молодежи против старшего поколения?

— Это грязная ложь!

— Что вы делаете в своих уборных в перерывах между выступлениями?

— Катаемся на коньках, — отрезал Харрисон.

— Хотите что-нибудь сказать американцам?

— Конечно, прямо сейчас. Покупайте больше дисков «Битлз»!

— Как вы относитесь к Бетховену?

— Я боготворю его, — признался Ринго. — Особенно его стихи.

На следующее утро во всех без исключения газетах на первых полосах появились сообщения об атмосфере всеобщего возбуждения, царившей в аэропорту и перед отелем «Плаза», где предстояло жить членам ансамбля. В «Нью-Йорк таймс» под фотографией, на которой цепочка полицейских пытается сдержать толпу меломанов перед входом в отель, была напечатана большая статья, где самым подробнейшим образом описывались прилет группы, программа ее пребывания в Америке и десятикомнатные апартаменты в «Плазе». Было по достоинству оценено и непосредственное поведение членов группы во время пресс-конференции: «Шутки «Битлз» были настолько заразительными, что фоторепортеры временами забывали о снимках, ради которых пришли». Писали о студентке университета, которая, заплатив таксисту неслыханную цену, велела ему следовать за вереницей машин от аэродрома до города. На пересечении 3-й авеню и 63-й улицы такси поравнялось со вторым из четырех «кадиллаков», в котором Джордж Харрисон и Брайан Сомервилл

ожидали, когда загорится зеленый свет. Девушка высунулась из окна и спросила:

— Что надо сделать, когда встречаешься с битлом?

— Некоторые говорят «хэлло», — шутливо ответил Харрисон.

— Хэлло! — успела крикнуть поклонница прежде, чем караван вновь тронулся в путь.

Пожалуй, никогда еще пресса не уделяла столько внимания официально не признанному явлению искусства и не смаковала столь подробно подобные забавные пустячки, тем более что главными героями псих этих историй были четверо простых парней с окраины пролетарского Ливерпуля. С этого момента поп-культурой начали интересоваться и солидные американские издания, которые все чаще стали предоставлять свои страницы первому поколению критиков, пишущих о рок-музыке. Постепенно происходила перемена в отношении к популярной музыке, что отметил английский график Алан Олдридж — автор иллюстрированной антологии песен «Битлз»: «Хотя поначалу выступления ансамбля сопровождались невиданными прежде сценами массовой истерии, его музыка стала чудесным рассказом о нашем поколении и его культуре».

Итак, штаб Эпштейна, рекламные агенты «Кэпитола» и, конечно же, журналисты сделали свое дело. Теперь сами «Битлз» должны были убедить американских слушателей и телезрителей в своих достоинствах. Разумеется, все 728 мест в телестудии на Западной улице, 53, откуда передача «Шоу Эда Салливана» транслировалась на всю Америку, были распроданы. Заявок на билеты поступило более чем от 50 тысяч человек, в том числе от многих известных деятелей шоу-бизнеса и членов правительства. В передаче, кроме «Битлз», должны были участвовать два других коллектива, в том числе военный ансамбль песни и пляски Советской Армии.

На дневной репетиции Нейл Эспинелл подменил Джорджа, который со времени прилета не вставал с постели. Но вечером «Битлз» появились в телестудии в полном составе и при всем параде. Приветствовавший их

Эд Салливан зачитал телеграмму с пожеланием успехов от человека, чья всенародная слава когда-то начиналась с участия в этой самой передаче, — Элвиса Пресли. Лишь спустя много лет члены группы с удивлением узнали, что Элвис не только не отправлял этой телеграммы, но и вообще не подозревал о ее существовании. Ее автором на самом деле был знаменитый менеджер Пресли полковник Том Паркер.

73 миллиона телезрителей видели выступление «Битлз» в эту морозную февральскую ночь, в течение которой во всем Нью-Йорке молодые правонарушители не совершили ни одного преступления. «Не ругайте «Битлз»! — писала на следующий день «Вашингтон пост». — За тот час, пока они выступали в «Шоу Эда Салливана», во всей Америке не был украден ни один ночной колпак». «ЮПИ» сообщило, что известный евангелический проповедник Билли Грэхем изменил своему жизненному правилу и смотрел по телевизору передачу с участием «Битлз». В комментарии «Геральд трибюн» чувствовалось удивление с изрядной долей иронии: «75% рекламы, 20% длинных волос, 5% жалобного пения и в результате — волшебная атмосфера». Как всегда, холодно отреагировало большинство джазовых критиков, усматривавших — и не без оснований — в песнях «Битлз» угрозу собственной музыке, которая в то время уже теряла своих приверженцев.

Знаменательно, что уже тогда, в самом начале блистательного пути «Битлз», еще до создания таких выдающихся вещей, как альбомы «Револьвер» и «Оркестр клуба одиноких сердец сержанта Пеппера», нашлись люди, увидевшие в песнях «Битлз» нечто неразрывно связывавшее их со своей эпохой. К этим людям принадлежал и знаменитый пианист, композитор, главный дирижер Нью-Йоркской филармонии Леонард Бернстайн:

«В музыку «Битлз», в четыре их физиономии, в только им присущую «особинку» я влюбился вместе со своими детьми. Вместе с ними я открывал для себя этот удивительный фальцет, визг и жужжание, этот неумолимый бит, эту необычай-



но искреннюю интонацию и тексты, подкупающие своей свежестью, шубертовский поток музыкальной фантазии и эту «дите-ко-всем-чертям» — независимую осанку четырех всадников нашего Апокалипсиса...»

После дня отдыха «Битлз» отправились в Вашингтон на свой следующий концерт. В последнюю минуту по просьбе хворавшего Харрисона решено было ехать поездом. Членам группы был предоставлен отдельный спальный вагон, а в остальных ехали телеоператоры и несколько десятков журналистов. Это событие, о котором в своих битл-информациях немедленно сообщило радио, привлекло на маленькие пригородные станции, мимо которых проезжал поезд, сотни поклонников и любопытных. На вашингтонском вокзале, несмотря на мороз, «Битлз» встречали 3000 тинэйджеров. Еще больше народу пришло вечером.

После концерта английский посол в Вашингтоне сэр Дэвид Ормсби-Гор устроил в посольстве прием в честь «Битлз». На нем члены ансамбля весьма недвусмысленно дали понять, что куда лучше чувствовали бы себя среди старых друзей в прокуренной ливерпульской «Пещере». Первый язвительный выпад Леннон произвел еще в дверях. На приветствие посла «Хэлло, Джон!» он ответил: — Я не Джон. Меня зовут Чарли. Вот Джон, — и указал на Джорджа.

Во время приема сотрудники посольства забросали их просьбами об автографах. От одной дамы Джону пришлось услышать довольно остроумную реплику, с которой она обратилась к присутствующим: «Смотрите-ка, он, оказывается, умеет писать!» Когда же другая дама, уловив момент, отрезала у Ринго прядь волос в качестве сувенира для дочери, музыканты, невзирая на этикет, решили уйти. В отеле Эпштейн был вынужден торжественно поклясться, что никогда больше не заставит их участвовать в подобном мероприятии.

Из книги А. Матинера «Битлз». Рассказ об одном поколении»

Перевод Виктора Прусакова

Продолжение следует

## Гороскоп

Окончание. Начало на стр. 65  
во чувств, лояльность, склонность к размышлениям, аналитический ум, логичность.

### Тополь: 4—8 февраля; 5—13 августа

С молодых лет живописен, строен и красив, с годами начинает создавать для себя из всего проблемы. Очень чувствителен к бегу времени. Слишком рано начинает бояться старости и от этого страха как раз и стареет, ему может помочь только хорошее влияние среды, поэтому он должен тщательно подбирать людей для общения. Он должен быть также осторожен при выборе места в жизни — не все для него благоприятно, тополь хиреет, если ему тесно, но не любит жить в изоляции, испытывает потребность в общении. Очень впечатлителен, при внешней непринужденности, легко поддается пессимизму, конечно, старается скрыть это, но никто не может долго заблуждаться на этот счет. Когда он любит — чувствителен к малейшей обиде, и любой пустяк может вывести его из равновесия, иногда сам над собой расчувствуется, но обычно умеет скрыть свои переживания и в этом молчании даже находит некоторое удовлетворение. При этом он рассудителен, старается контролировать собственный пессимизм и не допустить, чтобы он перешел в хроническое состояние. В этом ему помогает смелость. Именно благодаря смелости и гордости он может справляться даже с серьезными трудностями, и на его лице редко видна тревога. Те, кто мало его знает, часто принимают его за человека веселого и непринужденного. Он не материалист, человеколюбив, при этом очень организован и не забывает о будущем. В супружестве ему трудно быть счастливым — он слишком впечатлительный и слишком независим, его оружие в семейных конфликтах — равнодушие, прикрытое улыбкой или шуткой, если он не справится с ситуацией — может агрессивно повести себя.

Под этим знаком родились: Д. Менделеев, Жюль Верн, Сальвадор Дали.

Черты характера: потребность в независимости, склонность к неврастности, окрыленный ум, чувство синтеза, интуиция, фантазия.

### Каракас южный: 9—18 февраля; 14—23 августа

Раскидистый, сильный и хоть не очень стройный, производит впечатление солидного и красивого дерева, без труда приспосабливается к любым условиям, правда, и он мечтает об удобствах и роскоши, но при необходимости может переспать под голым небом, впрочем, хорошее здоровье ему это позволяет. Везде чувствует себя спокойно, свободно и не знает робости, динамичен, убеждает, заставляет с собой считаться. Раздражителен, не принимает шуток на свой счет, любит удивить, поразить, быть в центре внимания и готов на все, чтобы этого достичь. Это он выступает, решает, постановляет, блистает. Не осознающий опасностей и мало предвидящий, обладает даром впутываться в самые неожиданные ситуации, к счастью, столь же легко умеет из них выпутаться. Гордый, честолюбивый, прямолинейный и одновременно неисправимый оптимист, благодаря чему бывает очень неосторожен, как на работе, так и в личной жизни. По природе склонен к крайностям, хоть с виду самостоятелен, поддается влияниям. Душой и телом отдается делу, которое сам выбрал, такие, как он, часто становятся героями, но часто и мучениками. Поддаваясь влияниям, он и сам может оказывать на окружающих свое влияние, часто действует вдохновляюще, при этом упрям, принадлежит к числу тех, кто всегда прав, впечатлительный, чуткий, сентиментальный, способен полюбить навсегда, так как глубоко воспринимает любовь с большой буквы.

Умен и способен всесторонне схватывать проблемы.

Под этим знаком родились: Галилей, Брехт, Эдисон, Дарвин, Гёте.

Черты характера: импульсивность, оптимизм, интеллектуальность, способность к дедукции.

Продолжение следует





## ИСТОРИЯ РОКА

### Рождение рок-н-ролла

Итак, что такое рок-н-ролл? Боюсь, что сегодня мало кто сможет правильно ответить на столь простой, казалось бы, вопрос. За почти сорок лет существования этого стиля оригинальный смысл понятия «рок-н-ролл» слегка исказился. Хорошо уловила этот поворот Большая Советская Энциклопедия (да-да!), определившая «рок-н-ролл» как «один из современных бальных танцев»!

Естественно, что все эти годы «современный бальный танец» не стоял на месте и зашел так далеко, что представители самых различных музыкальных стилей ведут ожесточенные баталии на очень забавную тему — кто из них является пресловутым наследником по прямой?

Оставим этот неразрешимый вопрос на усмотрение будущих

поколений, а сами пока вернемся в прошлое, чтобы попытаться понять, как и откуда рок-н-ролл свалился на наши несчастные (счастливые?) головы.

Не будем вдаваться в слишком уж «тонкие» тонкости и прием без доказательств, что составляющих было пять...

**Буги-вуги**

Составляющая номер один. Бу-

Elvis Presley — король рок-н-ролла

ги-вуги возникли в 20-х годах нашего столетия как результат попытки переложить партии банджо и гитары для пианино. Такими экспериментами занимались многие черные музыканты (особенно в Чикаго), и в итоге возник прекрасный и захватывающий стиль, распространившийся по всему миру и жутко модный в европейских странах середины 40-х.

После всплеска популярности буги-вуги на время отошли с первого плана, чтобы вернуться к нам уже в несколько новом изложении музыкантов более позднего периода.

Одного из этих музыкантов звали Фэтс Домино (родился 26 февраля 1928 года в Нью-Орлеансе). Именно он взял элементы буги-вуги и создал новое течение, не слишком отличающееся от предшествующего, но зато имеющее собственное название — нью-орлеанский танцевальный блюз. Нововведение

пришло  
1957 год  
певал по  
ный рын  
смотря н  
энергичн  
песни ещ  
полнении  
Буна, Д  
Литта Ри

Рокабилли  
Рокеры, к  
ка «Стрэй  
состава  
должны з  
билли. Ро  
кального н  
ся где-то 1  
рокабилли  
как забавн  
ского рит  
клора юж  
сложившей  
мен гражда  
рике, коне  
белые. Так  
и белой кул  
ка, посредс

Fats Domino  
Америки



пришлось по душе, и с 1953 по 1957 год Фэтс Домино едва успевал поставять на музыкальный рынок свои боевики. Несмотря на солидный вес, он был энергичным человеком, и его песни еще долго звучали в исполнении Бадди Холли, Пэта Буна, Джерри Ли Льюиса и Литла Ричарда.

### Рокабилли

Рокеры, которым по душе музыка «Стрей Кэтс» и московского состава «Мистер Твистер», должны знать, что такое рокабилли. Рождение этого музыкального направления датируется где-то 1954 годом, и, по сути, рокабилли — это не что иное, как забавный синтез негритянского ритм-энд-блюза и фольклора южных штатов, где по сложившейся традиции со времен гражданской войны (в Америке, конечно) верх держали белые. Так вот на стыке черной и белой культур возникла музыка, посредством которой сделал

свои первые шаги к бессмертию Элвис Пресли.

Будущий король рок-н-ролла сделал первый шаг к успеху с записи боевика «Все в порядке, мама». Его блюзовый голос наложил на музыку белых поселенцев, и этого оказалось более чем достаточно. Но в этой популярности скрылась одна очень существенная опасность — своей фигурой Пресли как бы заставлял остальные составляющие рок-н-ролла, и рокабилли стал олицетворять его на долгие годы вперед.

Ясно, что Пресли был далеко не единственным представителем этого течения, а просто самым удачливым. Его ближайшим конкурентом был Бадди Холли (настоящее имя Чарльз Хардин Холли). Бадди довольно уверенно шел вверх, и на какое-то время трон Пресли поколебался, но трагическая смерть Холли в авиакатастрофе 3 февраля 1959 года помешала ему сделать карьеру, которой он был достоин.

рок-н-ролл в Америке существовали две его разновидности. Одну из них олицетворяли группы, пришедшие с Севера США, и их музыка (солидная смесь ритм-энд-блюза и кантри-энд-вестерна), которая имела поистине феноменальный успех. Подтверждением тому — взлет Билла Хэйли и его «Комет».

Когда Хэйли подался в рок-н-ролл, он был уже довольно старым человеком по роковым меркам — ему чуть-чуть не хватало до тридцати. Сейчас это не возраст для рок-музыканта, но тогда все было несколько иначе.

Хэйли начинал с того, что играл в своей интерпретации ритм-энд-блюзовые номера. Так, например, принеся ему всемирную славу песня «Рок вокруг часов» — это хит негритянского музыканта Джо Тернера. И, судя по всему, этой песне суждено войти в историю рока как первому рок-бестселлеру. За рекордно короткое время пластинка с ее записью разошлась фантастическим по тем временам тиражом — в 25 миллионов копий. Да и сейчас это было бы сенсацией.

К сожалению, после такого успеха дела Хэйли шли все хуже и хуже. Хотя его форма рок-н-ролла получила широкое распространение в Европе, Хэйли оставил музыкальную деятельность. В 70-х он предпринял попытку вернуться на большую сцену, но она не удалась, и Хэйли окончательно исчез из виду. 9 февраля 1981 года этот пионер рок-н-ролла умер, но остался в рок-истории как человек, работавший с постоянной группой (именно он дал начало групповому исполнению), как человек, усиленно употреблявший в своих песнях название «рок-н-ролл», и как человек, давший миру «Рок вокруг часов».

### Рок-н-ролл (2)

Ко второй разновидности относятся так называемые вокальные рок-н-ролловые группы. В середине 50-х они имели успех, и к числу наиболее известных коллективов можно отнести «Ориолз», «Кроуз» или «Корз». Но это направление оказалось не очень долговечным и постепенно сошло на нет...

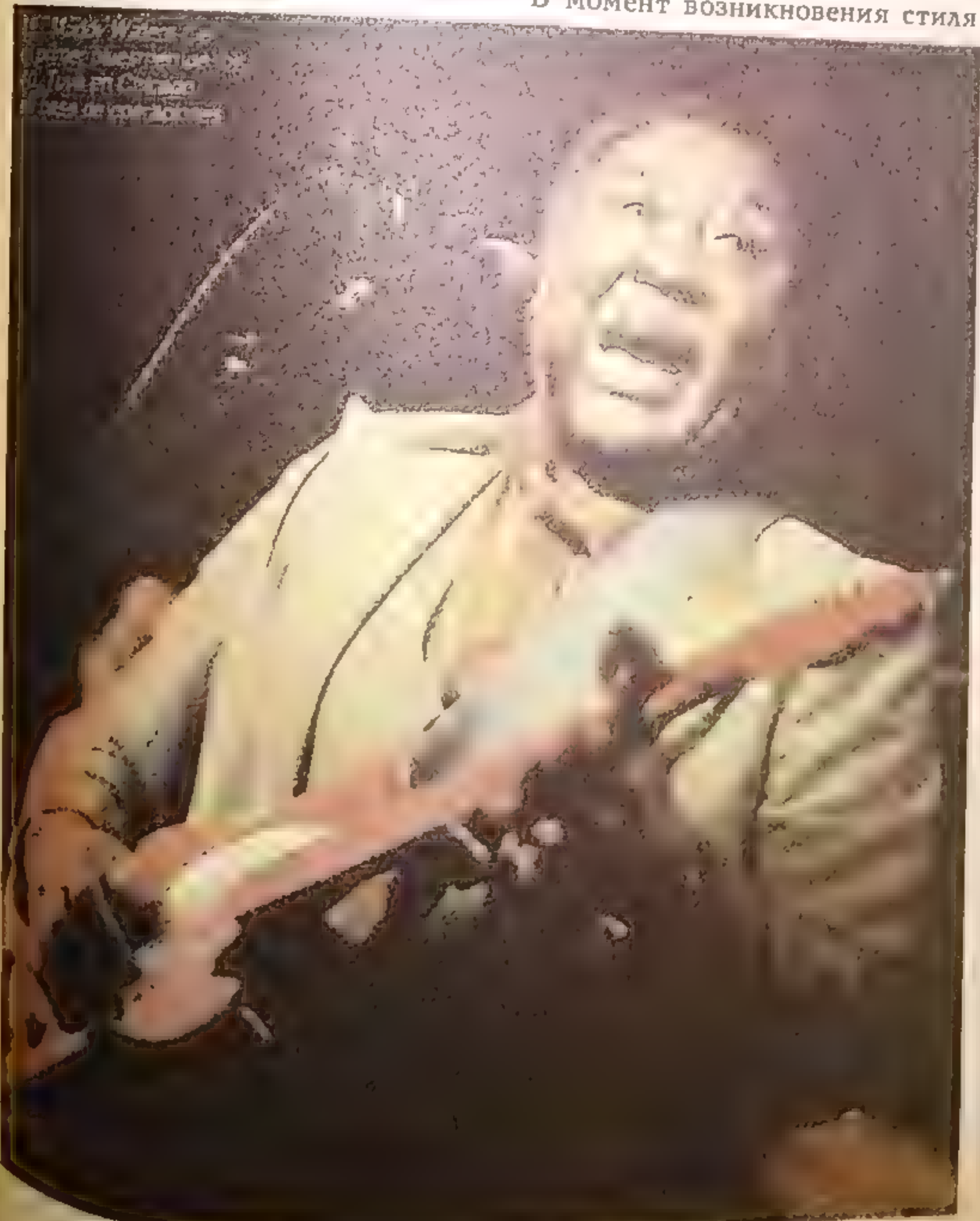
### Ритм-энд-блюз

Центром ритм-энд-блюза стал Чикаго. Именно здесь пришед-

Fats Domino — кумир «черной» Америки

### Рок-н-ролл (1)

В момент возникновения стиля





клуба южных штатов, где по-  
сложившейся традиции со вре-  
мен гражданской войны (в Аме-  
рике, конечно) верх держали  
белые. Так вот на стыке черной  
и белой культур возникла музы-  
ка, посредством которой сделал

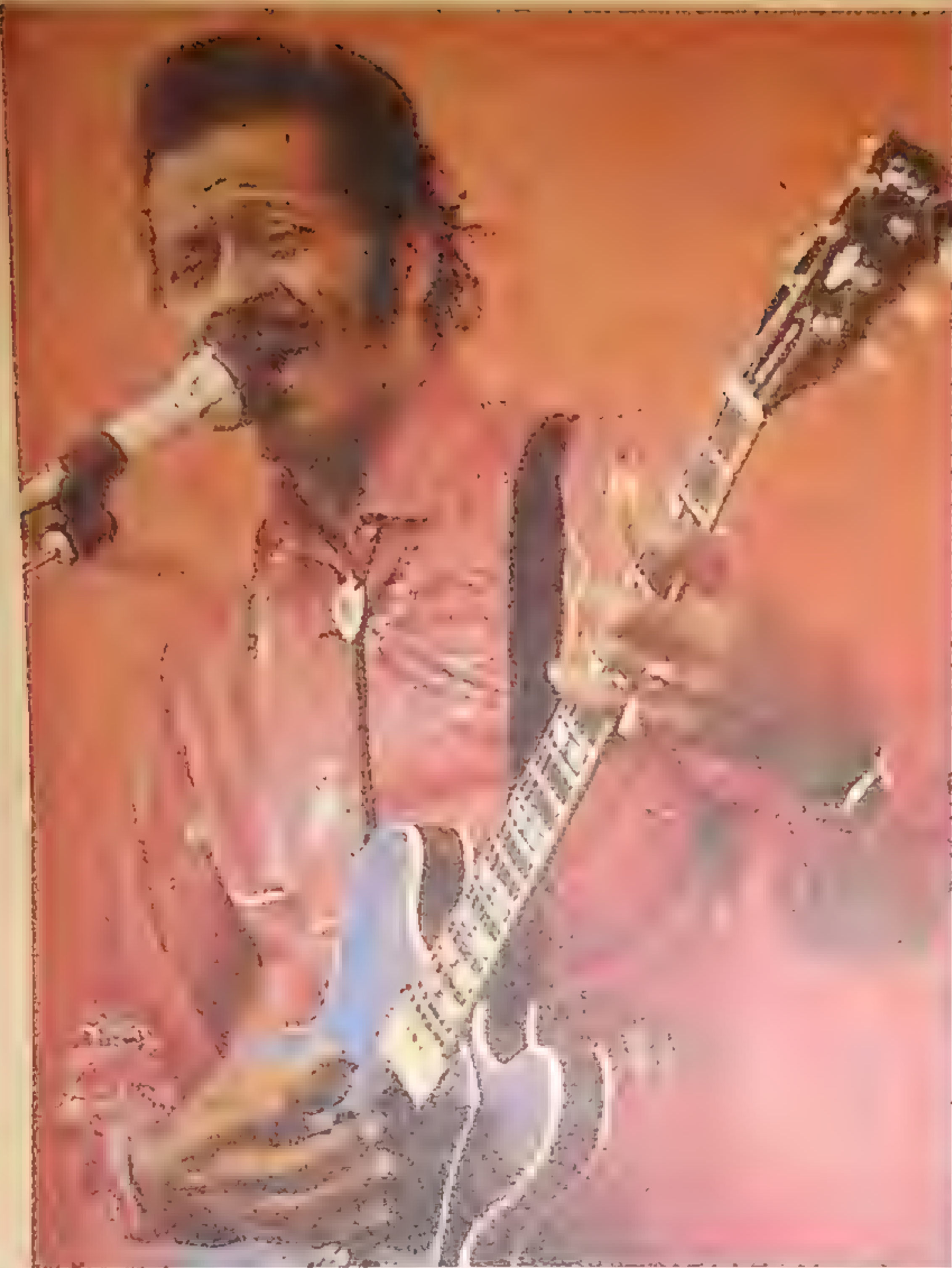
шим удачливым. Его ближай-  
шим конкурентом был Бадди  
Холли (настоящее имя Чарльз  
Хардин Холли). Бадди довольно  
уверенно шел вверх, и на какое-  
то время трон Пресли закле-  
бался, но трагическая смерть  
Холли в авиакатастрофе 3 фев-  
раля 1959 года помешала ему  
сделать карьеру, которой он был  
достоин.

Fats Domino — кумир «черной»  
Америки

Рок-н-ролл (1)  
В момент возникновения стиля







ший с Юга блюз был подвергнут суровой обработке — он был «моторизирован», стал намного жестче и агрессивней, нежели традиционный блюз того времени. Появление электрических инструментов и усилителей дало новый толчок в развитии этого направления. Как и везде, в блюзе начинали музыканты негритянского происхождения, но в начале 50-х к такой музыке стали обращаться и их белые коллеги. Но серьезных успехов достигли все-таки негры — Мадди Уотерс, Бо Диддли, Чак Берри.

Чак Берри — самый влиятельный из всех представителей ритм-энд-блюза. Его влияние распространяется повсеместно. Даже сегодня музыканты хард-роковых составов называют его в числе своих кумиров. Прекрасный гитарист и шоумен, Берри покорила американскую молодежь не только своей энер-

*Chuck Berry — первый гитарный герой*

гичной музыкой, но и текстами песен, темы для которых он брал из повседневной жизни. Талант есть талант, и много лет спустя, когда «Битлз» и «Роллинг Стоунз» пели его вещи, они становились хитами.

Да и сам Берри не дремал — в 1972 году он записывает сингл «Динг-Э-Линг», и тот пересекает миллионный барьер. Пожалуй, Берри — единственный представитель рок-н-ролловых мэтров, доживший до нашего времени и продолжающий с успехом работать. Сегодня каждое его выступление — событие.

Ну вот и все. Пять составляющих — пять видов музыки, ассоциирующейся у нас с понятием «рок-н-ролл».

*Виталий Лосев,  
Алексей Сидоров*

## А Н О Н С

### Ури Геллер делится секретами

Он умеет усилием воли сгибать металлические предметы. Он способен заставить работать часы, которые считались безнадежно сломанными. Он может прочесть ваши мысли и внушить свои. Он богат, знаменит, популярен — и достиг всего этого благодаря уникальному умению концентрировать и направлять еще не раскрытые наукой силы и энергии, заложенные, как он утверждает, в каждом человеке.

Ури Геллер — телепат, экстрасенс, лозоискатель — поделится с вами секретами своего успеха, предложит познавательные тесты, расскажет о том, что, на его взгляд, необходимо для того, чтобы преуспеть в жизни, даст простейшие советы и рекомендации: как сбросить лишний вес, как стать более привлекательным, как добиваться побед во всем, в том числе и в любви.

Не станем раскрывать заранее всех тайн, о которых вы сможете узнать из новой книги Ури Геллера «Секреты успеха», которую наш журнал начинает публиковать с первого номера будущего года.

А в № 9 мы более подробно расскажем о самом Геллере, об его интереснейшей биографии и невероятных приключениях.

И, наконец, самое главное — у вас наверняка возникло свое личное отношение к феномену Ури Геллера, быть может, даже какие-то вопросы, которые вы хотели бы ему задать. Так вот, срочно высылайте в редакцию ваши вопросы — Ури любезно согласился ответить на наиболее интересные и содержательные из них на страницах нашего журнала. А автор самого оригинального и остроумного вопроса, который понравится Ури Геллеру, получит в качестве приза его книгу с автографом. Итак, ждем ваших писем. Не забудьте сделать пометку на конверте — «Вопрос Ури Геллеру».



НОНС

тер делится

усилием воли сги-  
бические предметы.  
ен заставить рабо-  
которые считались  
сломанными. Он  
итать ваши мысли  
свои. Он богат,  
популярен и до-  
этого благодаря  
умению концент-  
направлять еще не  
наукой силы и  
ложенные, как он  
в каждом челове-

тер — телепат, эк-  
лозонскатель  
вами секретами  
пеха, предложит  
ные тесты, да-  
гом, что  
бходимо для  
петь в ж  
советы

то интерес

нец, самое  
наверняка возник-  
ное отношение к  
Ури Геллера, быть  
е какие-то вопро-  
вы хотели бы ему  
вот, срочно высы-  
акцию ваши вопро-  
убезно согласился  
наиболее интерес-  
жательные из них  
ах нашего журнала.  
ого оригинального  
ого вопроса, кото-  
ится Ури Геллеру,  
качестве приза его  
втографом. Итак,  
к писем. Не забудь-  
пометку на кон-  
опрос Ури Гелле-

СЕМ

Fish





## Нить Ариадны

Цена 30 коп. Индекс 70932

СТУДЕНТЫ

И

ЗАКОН

ВОПРОСЫ

104

И  
ОТВЕТА

Если вам надоело блуждать наугад в неведомых дебрях наших законов и нормативных актов, мы готовы вам подсказать, как можно этот путь пройти легко и смело. Вам на помощь, подобно волшебной нити Ариадны, готов прийти... справочник «Студенты и закон: 104 вопроса и ответа».

Он подскажет выход из любой ситуации, будь то правила

сдачи экзаменов и зачетов, индивидуальная подготовка, перевод в другой вуз, отчисление и восстановление... Всех вопросов, а их, напомним, 104, не перечислить. Но ответы на них даны опытными юристами на основе самых последних постановлений Гособразования СССР.

Многие студенты и преподаватели разных поколений

мечтали иметь под рукой компактный сборник законов, регламентирующих их жизнь в вузе. И кто знает, сколько времени еще пришлось бы мечтать, если бы не Московский городской центр студенческой молодежи МГК ВАКСМ. Идея сборника осенила студентов МАИ, а центр не дал ей кануть в Лету, выпустил справочник в свет многотысячным тиражом. Но, конечно, на всех студентов страны может и не хватить. Поэтому, чтобы нить Ариадны — «104 вопроса и ответа» — оказалась в ваших руках, спешите в деканаты, профкомы, комитеты комсомола и оформляйте коллективные заявки. Их нужно прислать по адресу центра: 107019, Москва, ул. Большая Ордынка, д. 41. Если возникнут вопросы, звоните по телефону: 233-10-19.

Имея при себе эту небольшую, но симпатичную книжечку, любой студент или преподаватель может быть всегда спокоен: ваши права всегда с вами. Цена спокойствия весьма демократичная — всего 1 неконвертируемый рубль.

В качестве примечания, но весьма немаловажного, откроем тайну Московского центра студенческой молодежи: поголовно все его работники неравнодушны к... идеям. Они не склонны их коллекционировать, а дают им возможность воплотиться в жизнь. Для этого у центра есть все шансы, так как он представляет собой многопрофильное хозрасчетное предприятие, работающее по 15 направлениям. Тут и научные разработки, и внедрения, и концертная деятельность, и книгообмен, и производство товаров для студентов...

Так что, если у вас есть оригинальные идеи, но вы не знаете, как их осуществить, обращайтесь в центр.



можно предотвратить конфликт. А значит, избежать его вообще. Уберечь друг друга от взаимных огорчений и обид. Иммунизировать свои взаимоотношения против вируса грубости. Стабилизировать удовлетворенность браком и партнером. Сделать реальным долголетие наших супружеских чувств.

**Правило первое.** В часы „пик“ разговоры на темы ведения домашнего хозяйства абсолютно не ведутся. То же самое касается темы воспитания детей. Неправильно солотно противопоставлять, как прошел день. Или чут ли не с порога начинать вечер — „К нам придут гости (мы пойдем в гости), а до этого надо успеть сделать то-то и то-то“. Еще более неправильно именно в часы „пик“ выяснять отношения — „И все-таки я считаю, что вчера ты был(а) неправ(а)“. Для наших взаимоотношений куда полезнее вообще не учиться избегать конфликтных тем. А если это в принципе окажется невозможным, то по крайней мере не следует их усугублять.

**Правило второе.** Особенно важен ТОН, которым вы разговариваете с партнером. Если вы произносите слова нервным, резким, „скандальным“ тоном, они теряют свой первоначальный смысл, который вы вкладываете в них. Партнер воспримет не то, что вы хотите ему сказать, а ваше настроение, которое вы стремитесь ему навязать.

**Правило третье.** Неплохо бы постоянно изучать психологию партнера, чтобы знать, отчего он чаще всего раздражается, быстро ли он „отходит“, как выражает свои переживания и проч. И не стоит злоупотреблять этими невралгическими точками в его характере. А попутно вы кое-что узнаете и о себе. Сможете правильнее регулировать свое поведение и умело обходить рифы конфликтов.

**Правило четвертое.** Служебные неприятности оставляйте за порогом дома. Не ищите их „причину“ в партнере. Не внушайте себе, что если бы на его месте был не ОН, а ДРУГОЙ, если бы ваш брак был не ТАКИМ, а ИНЫМ, то у вас никогда не было бы неприятностей и огорчений.

**Правило пятое.** Лучше всего договориться друг с другом о том, чтобы в часы „пик“ помолчать. Как бы вам ни казалось, что разговор не терпит отлагательства. Эта пауза позволит вам укротить свои эмоции, немного остыть от возбуждения, добиться некоторой разрядки внутреннего напряжения. За это время можно привести в порядок свои мысли, определить степень их важности, уточнить тему разговора, который вам так хочется провести. Успеть мысленно ответить на те вопросы, которые вы собираетесь поставить на обсуждение. И не удивляйтесь, если в конце концов большинство из них покажутся вам не столь уж неотложными.

**Правило шестое.** Если вы не в силах помолчать в часы „пик“, то постарайтесь выбрать какую-нибудь „нейтральную“ тему, заранее зная, что она не вызовет споров.

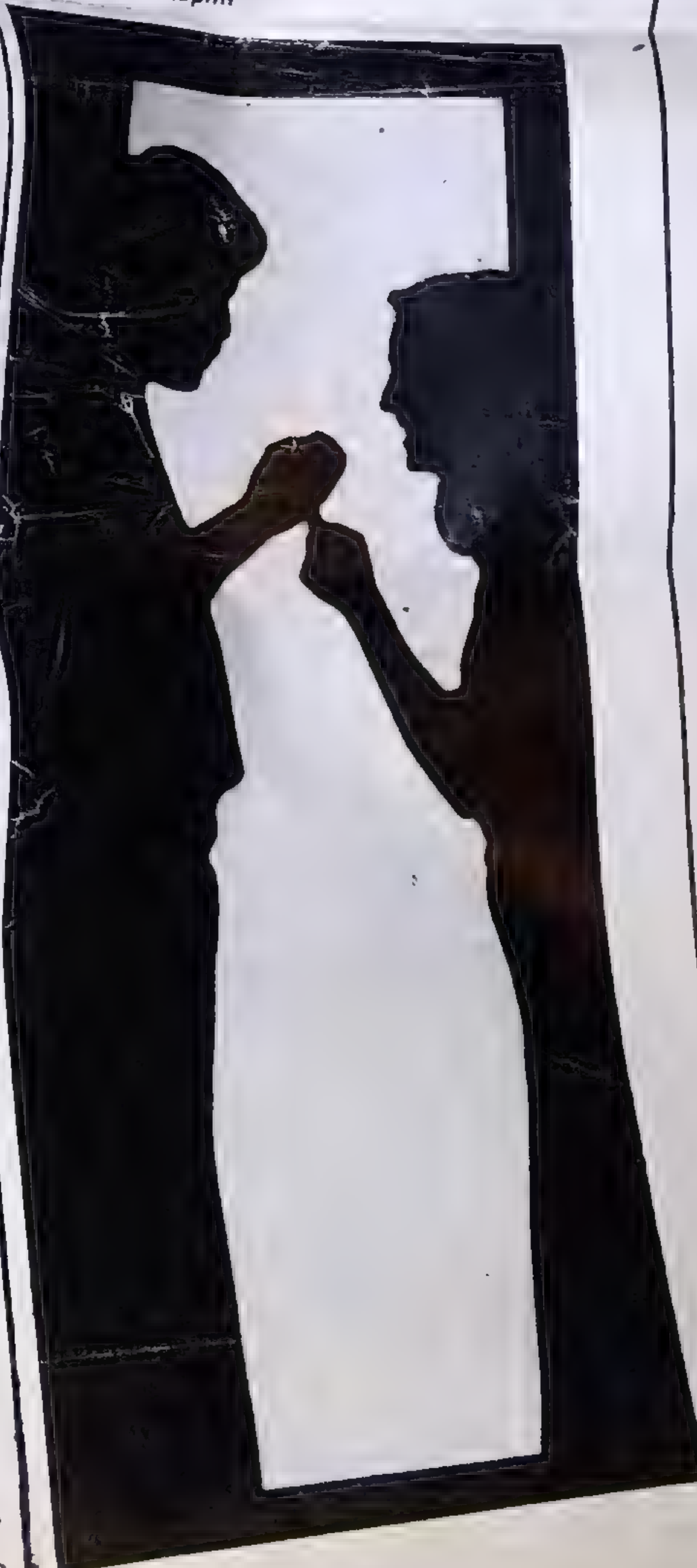
**Правило седьмое и самое главное.** Нужно постоянно воспитывать в себе умение ставить своего партнера ВЫШЕ временных неудач, сегодняшних неудач. Развивать

в себе деликатность, такт и терпеливость. Если ваш партнер не сдержался, стараться сохранять хладнокровие и ни в коем случае не прибегать к гневным обобщениям: „Ты плохо воспитан(а). Не понимаю, как я терплю тебя столько лет!“ Уступив, вы вовсе не унижаете себя. Но несомненно сделаете что-то реальное во имя настоящего и будущего семьи.

Эти правила, разумеется, не предлагают универсальных рецептов предотвращения супружеских конфликтов. Необходимо и личное творчество в этом плане. Нужно искреннее желание добиваться гармонии отношений в семье, не жалея на это труда.

И еще. Если конфликты в часы „пик“ стали постоянным явлением, нужно призадуматься над этим и попробовать отыскать их подлинные причины. Весьма возможно, что между вами как личностями и супругами есть существенные разногласия, которые непрерывно углубляются. Может быть, в вас исподволь зреет растущее недовольство браком и партнером. И чем раньше будут обнаружены эти причины, тем больше у вас будет времени и возможностей преодолеть в себе то, что мешает вашему мужу или жене измениться в лучшую для вас сторону. Тем более уверенными можно быть в том, что ваша семейная жизнь наладится и не превратится в бесконечные часы „пик“.

Фото Нелли Гавриловой и Силвы Закарян



- Эмелия Иванова Христоскова, 18 лет, интересуется театром и киноискусством. Болгария, 2030, Софийски окръг, Костенец, ул. Лайка, 2.
- Надя Иванова Георгиева, 18 лет, интересуется киноискусством, художественной литературой, театром. Болгария, 2035, Софийски окръг, Костенец, кв. Момин проход, ул. Ружа, 14.
- Елисавета Борисова Теодосиева, 26 лет, инженер, интересуется искусством, коллекционирует открытки с видами природы. Болгария, 4000, Пловдив, бул. Лилияна Димитрова, 79, вх. 1, ап. 5.
- Светла Тодорова Неделчева, 17 лет, коллекционирует фотографии эстрадных исполнителей и ансамблей. Болгария, 7500, гр. Силистра, ул. Н. Вапцаров, 62.
- Добришка Йорданова Неделчева, 17 лет, интересуется киноискусством, коллекционирует открытки, фотографии эстрадных певцов. Болгария, 7500, гр. Силистра, ул. Плевен, бл. „Макаренко“, 5, ап. 13.
- Галица Иванова Хванова, 17 лет, интересуется искусством, музыкой. Болгария, 7587, Силистренски окръг, село Сребырна.
- Кати Георгиева Борисова, 17 лет, коллекционирует открытки и календарики. Болгария, 7500, гр. Силистра, ул. Хр. Ботев, 13.
- Мария Митова, 15 лет. Болгария, 2850, Благоевградски окръг, гр. Петрич, ул. Маркова скала, 1.
- Надежда Йорданова Радева, 18 лет. Болгария, 7004, гр. Русе, ул. Васил Коларов, бл. „Електрон“, вх. В.
- Силва Димитрова Трфонова, 14 лет, интересуется зоологией, коллекционирует календарики, открытки, салфетки и марки. Болгария, 7500, гр. Силистра, ул. А. Стамболийски, бл. „Комсомолец“, 1, ап. 23.
- Калина Яковна Николова, 18 лет, интересуется футболом, музыкой. Болгария, 5800, гр. Плевен, ж. к. Сторгозия, бл. 26, вх. Г, ап. 9.
- Юлия Иванова Тодорова, 14 лет, интересуется спортом, диско-музыкой. Болгария, София, кв. Младост 1, бул. Насър, бл. 103, вх. 2.
- Авелия Тодорова Кулева, 16 лет, интересуется литературой. Болгария, Плевенски окръг, с. Стежерово, ул. Асен Златаров, 9.
- Марина Петрова, 14 лет, коллекционирует салфетки, марки, любит читать научно-фантастические книги, увлекается театром и кино, участвует в фольклорном танцевальном ансамбле. Болгария, 7500, гр. Силистра, ул. Маличка, 16.
- Мария Христова Петича, 23 года, любит вязать и вышивать, увлекается парфюмерией. Болгария, 4400, гр. Пазарджик, ул. Димитър Грехов, 107.



столько в данном случае речь идет не столько о распределении домашних обязанностей, сколько об одной существенной особенности семейной жизни, которой ученые, занимающиеся проблемами брака, начали уделять все более серьезное внимание. Это — так называемые часы „пик“ в семье, перемены с работы супругов после их возвращения к работе дома.

Почему же их окрестили часы „пик“? Да потому, что именно в этот промежуток времени (минут может быть больше или меньше) наиболее часто возникают недоразумения между супругами, проявляются намеченные и настоящие конфликты — происходят разногласия, настоящие и будущие. В эти часы происходит отрицательное столкновение, разряжающее совместную жизнь супругов под семейной крышей. Но это столкновение почти всегда накладывает отпечаток на оставшуюся часть дня, которую вы еще с утра надеялись провести в покое и задушевных разговорах. Выходит же, что вместо того, чтобы отдохнуть и совместно обсудить возникшие проблемы, вместе того, чтобы увеличить капитал взаимопонимания и доверия, вы излишне обостряете отношения, нагнетаете напряжение, и происходит это только потому, что в первые минуты встречи с супругом вы не удалось жились обуздать свои эмоции, не пожелали укротить свою усталость, слишком поспешно выпустили на волю свои страсти. Сколько же супругов под незаметным вроде бы воздействием таких вот часов „пик“ пришли к решению о разводе! Как часто большинство из них, очутившись в зале судебных заседаний, наверно, с горечью вспоминает о том, что все началось с мелких на первый взгляд, будничных и, казалось бы, привычных и невинных недоразумений?

Привнесенный извне конфликт в часы „пик“ совсем не однолик. Многое зависит от культуры и воспитания партнеров, от „пропускной способности“ их нервов, от того, предшествовали ли сегодняшнему конфликту подобные скандалы вчера либо несколько дней назад, от степени накопившегося напряжения, от укоренения порочной привычки все раздражение от неприятностей, пережитых за пределами дома, „изливать“ на своих близких. Ответьте себе откровенно на следующие вопросы:

— сколько раз вы провозглашали домашнего главного виновника своих неудач в работе, в провале намеченных планов?

— сколько раз вы изливали на партнера свой гнев и возмущение, вызванные чьей-то подлостью?

— сколько раз вы ждали малейшего повода (а его можно найти всегда!), чтобы как-то „компенсировать“ свое подавленное настроение?

— сколько обидных и несправедливых слов вы бросили в лицо недоумевающему супругу и как всегда затем сожалели об этом и сколько душевных ран вам приходится врачевать, никогда не достигая их полного излечения?

— насколько усложняете вы свою семейную жизнь, одновременно затрудняя также

свое существование за пределами дома — после супружеской распри человек действительно чувствует себя разбитым, „измочаленным“, выбитым из колеи, после такой встряски он на работе то напряжен до предела, то рассеян, он допускает ошибки, которые, между прочим, могут очень дорого стоить не только ему одному, душевная травма легко перевоплощается в производственную и дорожно-транспортную?

Повторение привнесенных извне конфликтов в семье служит почти безошибочным показателем характера наших взаимоотношений как супругов, глубины нашего человеческого духовного родства, свидетельствует о том, какое место в нашей системе ценностей занимает такое непреложное требование, как необходимость при любых обстоятельствах уважать достоинство личности. Не хочу утверждать, что конфликты — единственная характерная черта, по которой несчастные семьи отличаются от счастливых. Есть несчастные семьи, в которых полное отчуждение между супругами и равнодушные друг к другу сделали совершенно бессмысленными всяческие бурные проявления конфликтов. Убежден в обратном — наличие конфликтов в часы „пик“ подсказывает, что еще не все потеряно и что нам все еще есть что спасать, коль скоро столкновение приносит нам кажущееся успокоение. И в то же время могу уверенно за-

явить, что чем чаще вспыхивают конфликты, тем сильнее нарушаются наши духовные связи, тем болезненнее реагируют они на неизбежно нарастающее напряжение.

Одна из характерных особенностей скандала в часы „пик“ состоит в том, что он возникает по привычке. Как-то незаметно вы привыкаете к тому, чтобы, вернувшись домой, тут же повздорить, ссипаться с домашними, съязвить по адресу мужа, уколоть его коротким, но едко-ироническим „комментарием“ по поводу его внешнего вида, времени возвращения и т.д. И забывается, что наши эмоции, доведенные до стадии крайнего возбуждения, сами начинают диктовать дальнейшее поведение, порождают новые эмоции. Разумеется, отрицательные. Так вновь оживают прошлые обиды, ссоры и огорчения. Недоразумение, начавшееся со слов: „Сколько раз я просила тебя сразу переобуваться в домашние тапочки!“, постепенно „разбухает“ и превращается в трудно управляемый конфликт.

Мне не хочется, чтобы у кого-то сложилось впечатление, будто бы нельзя избежать конфликтов в часы „пик“ и будто бы часы „пик“ — неизбежное зло, порожденное нашими динамичными буднями, с которым необходимо примириться. Нужно просто самим поставить и взаимно соблюдать кое-какие предупредительные и запрещающие „дорожные знаки“, с помощью которых







Есть такие часы после рабочего дня, когда трамваи набиты битком и, кажется, готовы лопнуть по швам, на перекрестках образуются „пробки“, светофоры словно впадают в послеполуденную дрему и знать не хотят, что люди устали и спешат добраться до дома, когда город будто выплескивается на улицы, назначая свидания на всех углах, когда очереди в магазинах становятся похожими на реки в половодье и нервы каждого из нас натянуты до предела и готовы взорваться, возможно, просто из-за того, что солнце сегодня палит слишком немилосердно.

Но вот наконец-то вы и дома. Только надо сразу же бежать в детский сад — ведь вы обещали малышу непременно забрать его пораньше и опять запаздываете. На обратном пути из детсада вы вполуха слушаете рассказ сынишки или дочери об их сегодняшних приключениях, а мысленно уже хлопчете насчет ужина — надо что-то приготовить на скорую руку, но до чего же надоели эти кастрюли и сковородки, и завтра вас ждет то же самое... У подъезда вас встречает управдом и строго напоминает, что вечером состоится очередное домовое собрание и что пора бы вам, наконец, побывать на нем, на жильцов посмотреть и себя показать. Потом возвращается с работы муж, он выглядит довольно усталым, вам хочется сказать ему ласковые, ободряющие слова, но вместо этого из ваших уст извергается поток упреков, и вы не можете остановить его: Муж сначала озадаченно молчит, но вскоре начинает огрызаться. Напряжение нарастает с минуты на минуту. Раздражение тоже. Вы сознаете, что можно было обойтись без этого скандала, но уже ничего не исправить. Неужели же и муж не понимает бессмысленности ссоры? Почему же он не уступит и не промолчит в ответ на нападки? В самом деле, почему?

Ситуация, описанная мною, весьма условна как сюжет и в то же время довольно точна как воспроизведение тревожений во многих семьях. Роли в ней могут быть распределены и в обратном порядке. Хотя бы потому, что семьи, в которых первым с работы приходит муж, — отнюдь не редкость.

# ВНИМАНИЕ! ЧАСЫ „ПИК“

ИЛИ КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ДОМАШНИЙ КОНФЛИКТ

ТОДОР ГЕРГИШАНОВ





Зверест 9.11.84  
 Додо КДЧ



ФОТО НОМЕРА

8 мая 1984 года. Зверест. Николай Петков, пойман" обез-  
 ктвом своего товарища Кирилла Доскова, с которым они только  
 что покорили самую высокую вершину на планете. Альпинисты  
 подарили эту фотографию местному фотографу. Николай Петков  
 ного киноискусства, заслуженному художнику НР. Додо КДЧ  
 Почему именно ему? Мы поймем это, присмотревшись поближе.  
 Почему именно ему? Сняв кислородный аппарат и рюкзак, Нико-  
 ласнее к снимку.

Петков сжимает в лапках три фистурки — крошечного ежика своей  
 дочурки Ирины и двух популярных героев мультипликационной серии  
 Додо КДЧ. Три друга.  
 Сердечно благодарим нашего сотрудника и друга, заслуженного  
 художника НРБ Додо КДЧ за то, что он предоставил читателям  
 журнала возможность познакомиться с таким неповторимым, усту-  
 вительным моментом 8 эпохи покорения Звереста

1. Ален на живот  
 и груди как можно вы-  
 положении 5 секунд  
 рить 3-6 раз  
 2. Ален на живот, по-  
 грудь и прямую правую  
 ком положении 5 сек

Зверест 9.11.84



# Боярышковая женщина

## ГИМНАСТИКА, ГИМНАСТИКА



1



2



3

Укрепление мышц спины и ягодиц необходимо для хорошей осанки и нормальной работы легких, а также как мера профилактики против грыжи межпозвоночных хрящей (дисков). Рекомендуем несколько упражнений, способствующих повышению тонуса этих мышц.

1. Лежа на живот, руки на затылке. Поднять голову и грудь как можно выше (рис. 1), задержаться в таком положении 5 секунд. Дыхание произвольное. Повторить 3-6 раз.

2. Лежа на живот, руки на затылке. Поднять голову, грудь и прямую правую ногу вверх, задержаться в таком положении 5 секунд (рис. 2). Дыхание произвольное. Прodelать упражнение левой ногой. Повторить 3-6 раз.

3. Встать на колени, опираясь на согнутые в локтях руки. Медленно поднять и опустить прямую левую ногу, затем правую (рис. 3). Дыхание произвольное. Повторить 3-6 раз.

**КОНСТАНТИН КОСТОВ,**  
научный сотрудник  
Фото автора

## ДЛЯ БОЛЬНЫХ НОГ

Некоторые лекарственные растения можно использовать для ухода за ногами.

**Дикий каштан.** Хорошо действует при потливости ног, бледности кожи и ороговелостях, застойных отеках, расширении вен, улучшает кровообращение в ногах, повышает мышечный тонус. Для ножных ванн готовят отвар: 100 г цветков, молодых листьев или плодов каштана нарезать, залить на 10 минут 400 мл холодной воды, затем прокипятить на слабом огне 5 минут. Настаивать 10 минут, процедить и, добавив 100 г морской соли, развести в 2 л теплой воды. Подержать ноги в отваре полчаса, насухо вытереть и смазать смесью оливкового или другого растительного масла с камфарным спиртом. Взятых в равной пропорции.

**Береза.** Для удаления утолщений и натоптышей на пятках и подошвах, при повышенной потливости и запахе рекомендуется ежедневная ванна для ног. Приготовить отвар. 2 горсти измельченных молодых листьев березы прокипятить несколько минут в 3-4 л воды, остудить до терпимой температуры, прибавить столовую ложку пищевой соды, размешать и процедить. Опустить ступни в отвар на 15 минут.

**Боярышник.** Помогает при нарушенной циркуляции крови в ногах и бледности кожи. Для ванны нужен отвар: 50 г цветков боярышника прокипятить 10 минут в 1 л воды и процедить. Взять два таза. В один налить отвар, в другой холодной воды. Подержав ноги в отваре 2 минуты, опустить их на 10 секунд в холодную воду. Процедуру повторить 5 раз, закончив ее холодной водой.

**Чистотел.** Применяется при потливости, неприятном запахе, зуде, шелушении кожи ног. Для ванночки 400 г высушенных листьев залить 4 л кипятка и настаивать, пока не остынет. Полученного настоя хватить на две процедуры.

**Дубовая кора.** Помогает при повышенной потливости, шелушении, грибковых поражениях кожи, усталости ног. Взять 150 г высушенной измельченной коры, залить 1 л кипятка и варить 15 минут. Отвар процедить, развести в 1 л горячей воды. Сделать 20-минутную ванну, ноги вытереть, не ополаскивая.

**Ромашка.** При потливости, неприятном запахе, зуде, усталости и тяжести в ногах используется следующий настой: 3 столовые ложки высушенных цветков ромашки заварить 1 л кипятка, настаивать в течение часа в закрытой посуде, процедить. Для ванны подогреть настой до умеренной температуры и держать в нем ноги, пока он не остынет.

**Крапива.** Приготовить лосьон, прокипятив 2 столовые ложки корня крапивы в 200 г растительного масла в течение 5 минут. Охладив, смазывать отечные ноги. Лосьон действует благоприятно при шелушении, зуде, ороговелостях.

**Солома** (овсяная или смешанная с сеном, табачные отходы). Рекомендуются при ороговелостях, мозолях, нарушении кровообращения в ногах, отеках, деформации суставов. Дважды в неделю принимать ножные ванны в горячем отваре: пучок соломы отварить в течение 20 минут в 4 л воды, добавив 4 чайные ложки морской соли. В отваре соломы держать ноги 15 минут, в табачном отваре — не дольше 10 минут.

Перед началом каждой процедуры ноги следует вымыть, а по окончании — надеть чистые носки.

**НЕДЯЛКА МИТРЕВА, врач**





maggi







нарезанными кусочками (яблоки, абрикосы, сливы, персики, апельсины, лимоны) или очищенными и нарезанными небольшими кубиками, кружочками, полукружочками и т.д. (груши, айва, бананы, дыни, арбузы и др.). По желанию фруктовые салаты подслащают сахаром, пчелиным медом, глюкозой.

Салаты готовят также из вареных, печеных, квашеных, маринованных и консервированных овощей и фруктов. В некоторые виды салатов добавляют рыбу, крабы, мясо домашней птицы, дичи, яйца. Заправляют их по вкусу майонезом, сметаной, лимонным соком, уксусом.

Хозяйка должна позаботиться о приятном виде салата. Различные цвета овощей и фруктов дают возможность оформить декоративные блюда. Хозяйка может использовать также контрастные или переливающиеся тона овощей и фруктов.

**САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ.** Капусту тонко нашинковать, положить в неглубокую посуду, посыпать солью и перетирать руками до тех пор, пока она не станет мягкой. Выделившийся сок отжать. Морковь натереть на терке и смешать с капустой. Заправить салат растительным маслом и уксусом по вкусу и украсить листиками сельдерея или петрушки.

**САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ (АПЕЛЬСИНАМИ).** Капусту, квашеную целыми кочанами, нарезать узкими полосками, удалив предварительно кочерыжку, смешать с очищенными и нарезанными кубиками яблоками или апельсинами, посыпать сахаром и полить растительным маслом по вкусу, размешать и уложить в салатник или на тарелку.

**САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ.** Очистить капусту от верхних листьев, разрезать кочан на четыре части и удалить кочерыжку. Капусту нашинковать соломкой, облить подсоленным кипятком, чтобы стала мягкой, отцедить и посолить. К моменту подачи заправить салат лимонным соком и растительным маслом по вкусу.

**САЛАТ ИЗ МОЛОДОГО ЧЕСНОКА.** Перья чеснока тщательно промыть холодной водой, нарезать кусочками длиной 3—4 см, обдать кипятком и держать в нем, пока не станут мягкими. После этого отцедить, залить уксусом и поставить в холодильник на 1—2 дня. Перед подачей чеснок посолить, полить растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

**САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ (СМЕТАНОЙ).** Огурцы очистить и нарезать кубиками.

Кислое молоко или сметану смешать с измельченным укропом, тщательно взбить и этой смесью залить огурцы.

**САЛАТ ИЗ ВАРЕНОГО ШПИНАТА.** Подготовленный и промытый шпинат прокипятить в течение 10 минут в открытой посуде, отцедить, охладить, крупно нарезать и заправить по вкусу растительным маслом, уксусом, солью и черным молотым перцем. Уложить шпинат горкой в салатник или на тарелку, вокруг положить кружочки сваренных вкрутую яиц. По желанию в салат можно добавить чеснок.

**САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАЙОНЕЗОМ.** Отварить в подсоленной воде картофель в мундире, очистить в горячем виде, нарезать кубиками и перемешать с мелко нарезанным красным или зеленым луком и майонезом. Перед подачей украсить салат зеленью петрушки.

**САЛАТ ИЗ ЗЕЛеной СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ.** Очищенные стручки фасоли нарезать кусочками длиной 2—3 см, сварить в подсоленной воде, не допуская переваривания, отцедить и еще теплыми заправить растительным маслом, уксусом, солью и черным молотым перцем. Переложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

По желанию в этот салат можно добавить толченый чеснок, измельченный лук или сметану (кислое молоко).

**САЛАТ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ.** Продукты: 360 г соленой рыбы, 300 г огурцов, 200 г помидоров, 200 г моркови, 300 г картофеля, 100 г свеклы, 200 г майонеза, 50 г зелени петрушки, соль, черный молотый перец и майонез по вкусу.

Свеклу, морковь и картофель отварить в отдельности, очистить и нарезать кубиками. Обработанную рыбу нарезать тонкими ломтиками, смешать с вареными овощами, добавить очищенные от кожицы и нарезанные кружочками помидоры и огурцы, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и заправить майонезом.

**САЛАТ ИЗ КРАБОВ.** Нарезать соломкой 1 яблоко, 1 морковь, 1 соленый огурец; 100 г консервированных грибов нарезать тонкими ломтиками. Все это перемешать, сбрызнуть лимонным соком, добавить мелко нарезанное мясо консервированных крабов, заправить лимонным соком, солью, черным молотым перцем, растительным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки и до подачи держать в холодильнике.

Вместо крабов в салат можно добавить консервированную рыбу.

## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ.

1. Грибы очистить, тщательно промыть, сварить в подсоленной воде, отцедить, нарезать тонкими ломтиками и положить в салатник или на тарелку. Посыпать черным молотым перцем, мелко нарезанной петрушкой и заправить растительным маслом и лимонным соком по вкусу.

2. Подготовленные грибы (около 1 кг) сварить в подсоленной воде и тщательно отцедить. Растереть желтки 5 сваренных вкрутую яиц с черным молотым перцем, 1/2 стакана растительного масла, соком одного лимона или 2 ст. ложками уксуса и этой смесью, слегка помешивая, залить грибы. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и сразу же подать.

**САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ.** 1. Этот салат можно приготовить из сырого или сваренного в подсоленной воде сельдерея. Сырой сельдерей натереть на терке, а отварной нарезать тонкими ломтиками. После этого перемешать сельдерей с майонезом, солью, черным молотым перцем, лимонным соком и мелко нарезанной зеленью петрушки.

2. Подобрать крупный корень сельдерея, очистить, сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать поперечными ломтиками. Поместить ломтики на тарелку, покрыть мелко нарезанным соевым огурцом и посыпать очищенными от косточек и нарезанными полосками маслинами. Вокруг сельдерея уложить кружочки свеклы, приготовленной как для салата, а на каждый кружочек положить по 1/2 ядра грецкого ореха. Сверху посыпать салат мелко рубленными крутыми яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки, черным молотым перцем и подать.

3. Натереть на терке равное количество сырого сельдерея и яблок и смешать с небольшим количеством изюма. Взбить стакан сметаны или кислого молока с солью и сахаром по вкусу, залить этой смесью сельдерей с яблоками и посыпать мелко толчеными грецкими орехами.

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ.** Натереть на терке яблоки и морковь перемешать и полить лимонным соком, слегка подслащенным сахаром или медом.

**ОСЕННИЙ САЛАТ.** Продукты: 250 г маринованных грибов, 3—4 кислых яблока, 100 г нежирной ветчины, печеная свекла, 250 г отварного картофеля; майонез, горчица, зелень петрушки, соль.

Обработанные и нарезанные кружочками овощи смешать, посолить, добавить горчицу, растертую с небольшим количеством уксуса, мелко нарезанную петрушку, майонез и тщательно размешать.

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ.** Продукты: 1/2 кг свеклы, 2 яблока, 2 ст. ложки

натертого на терке хрена, уксус, лимонный сок и соль по вкусу, 100 г взбитой сметаны.

Свеклу отварить или запечь (в печеном виде она сохраняет свой сок), очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками, перемешать с очищенными от кожицы и семян и нарезанными кубиками яблоками, сметаной, хреном и солью.

Вместо сметаны и уксуса в салат можно добавить только лимонный сок.

## САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ВЕТЧИНОЙ.

Предварительно замоченную в холодной воде фасоль отварить, слить отвар и охладить. В охлажденную фасоль добавить нарезанную полукружочками головку лука, мелко нарезанную ветчину или отварное мясо, 1—2 нарезанных кубиками крутых яйца, соль и черный молотый перец по вкусу, залить 2—3 ст. ложками растительного масла и 2—3 ложками уксуса, слегка размешать и положить в салатник или на тарелку. Сверху посыпать салат натертым на мелкой терке хреном.

## ФРУКТОВЫЙ САЛАТ „АССОРТИ“.

1. Очищенные и нарезанные аккуратными ломтиками фрукты — 2 яблока, 1—2 груши, 10—12 шт. чернослива, 2—3 персика (если имеются) — перемешать, добавить ягоды винограда и крупно толченые грецкие орехи. Посыпать сахарной пудрой, сбрызнуть лимонным соком и 1—2 ст. ложками рома, коньяка или ликера, слегка размешать, выложить в стеклянную посуду и поставить на час в холодильник или в другое прохладное место. К салату подать мелкое печенье и по желанию взбитую сметану или яичный белок, взбитый в густую пену с 1/2 стакана сахарной пудры.

2. Натереть на терке ломтик тыквы и смешать с нарезанными небольшими кубиками яблоками, грушами и черносливом. Добавить ягоды винограда, нарезанные ядра грецких орехов, посыпать сахарной пудрой, залить стаканом сухого белого вина и поставить на 2 часа в холодильник.

**САЛАТ ИЗ ЯБЛОК.** Очистить 2—3 яблока, нарезать кубиками, посыпать 2 ст. ложками сахарной пудры, полить 1 ст. ложкой рома или ликера, 1 ст. ложкой лимонного сока и перемешать с крупно толчеными грецкими орехами.

Салат приготовить за полчаса до подачи.

**САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ.** Очистить 2—3 апельсина, разделить на дольки и уложить на стеклянную или другую подходящую тарелку. Выжать сок из 2 апельсинов, смешать его с 1—2 ст. ложками воды и сахаром по вкусу, залить этой смесью апельсины и поставить примерно на 1 час в холодильник. Подать салат со взбитой сметаной.



# кулинария для дома здоровье

## ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ СЕРДЕЧНО БОЛЬНЫХ

**СУП-ПОРРИ ИЗ ФАСОЛИ.** Продукты на 4 порции: 150 г (1/2 стакана) белой фасоли, 2 стакана молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 чайные ложки сливочного масла, 1 морковь, 1/2 головки репчатого лука.

Фасоль вымачивать в холодной воде в течение нескольких часов. Затем ополоснуть ее на плиту, довести до кипения, слить воду, вновь залить холодной водой, добавить морковь и лук и варить на медленном огне до полной готовности. Готовые овощи растереть в пюре. Муку, слегка смоченную растительным маслом, развести молоком, добавить растертые овощи, отвар, в котором они варились, и поварить несколько минут. В конце варки положить сливочное масло.

**СУП ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С ОВОЩАМИ.** Продукты на 4 порции: 1 ст. ложка манной крупы, 1 морковь, ломтик сельдерея, 1/2 головки репчатого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки.

Манную крупу непрерывно помешивая, пассеровать на растительном масле до золотистой окраски, развести 4 стаканами холодной воды, добавить мелко нарезанные овощи и варить на медленном огне около 20 минут. Вбить яйцо и тонкой струйкой ввести его в кипящий суп. Посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки и снять с плиты.

**РАГУ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ.** Продукты на 4 порции: 500—600 г телятины, 1/2 стакана свежих грибов, 1/2 стакана горошка, 2 моркови, 2 картофелины, 4 помидора, 1 головка лука, 5—6 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки.

Обмытую телятину нарезать брусочками, залить холодной водой и поварить в течение нескольких минут. Лук мелко нарезать, пассеровать на масле, добавить мясо, залить его горячей водой и варить на умеренном огне до полуготовности. Затем положить горошек, нарезанные кубиками морковь и картофель, и примерно через 15 минут — очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, грибы и продолжить варку. Готовое рагу посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦЫПЛЕНКА С РИСОМ.** Продукты на 4 порции: 500—600 г цыпленка, 1 стакан риса, 3—4 помидора, 1 морковь, 40—50 г сливочного масла, ломтик сыра, зелень петрушки.

Цыпленка сварить и, удалив кости, нарезать небольшими кусочками. Разогреть часть масла с небольшим

количеством воды и в этой смеси потушить натертую на терке морковь, затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, подготовленный рис, залить бульоном, в котором варился цыпленок, положить остальное масло, мясо цыпленка и запечь в умеренно горячем духовом шкафу. Готовую запеканку посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

**ОМЛЕТ ИЗ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ С БРЫНЗОЙ.** Продукты на 2 порции: 4 яичных белка, 1/2 стакана молока, около 50 г вымоченной брынзы, 2 помидора, 2 чайные ложки сливочного масла.

В белки, взбитые с молоком, добавить крошенную брынзу, часть масла, очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, размешать и поместить в две смазанные оставшимся маслом огнеупорные мисочки или в другую подходящую посуду. Запекать на водяной бане или в духовом шкафу при умеренной температуре в течение 20 минут.

**ОЛАДЬИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ.** Продукты на 2 порции: 1/2 кг картофеля, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки молока, растительное масло.

Очищенный и промытый картофель натереть на мелкой терке, отжать от сока, добавить яйцо, муку, молоко и хорошенько вымешать. Нагреть сковороду, смазать ее маслом и, выкладывая понемногу теста, поджарить оладьи с обеих сторон.



**ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА С БРЫНЗОЙ.** Продукты на 4 порции: 1 кг шпината, 200 г вымоченной брынзы, 2 яйца, 1 стакан молока, 60 г сливочного масла.

Разогреть часть сливочного масла с небольшим количеством воды, потушить в этой смеси до мягкости очищенный, промытый и мелко нарезанный шпинат и выложить на смазанный маслом противень. Взбить яйца, добавить крошенную брынзу, развести молоком и залить шпинат. Сверху положить кусочки оставшегося масла и поставить на несколько минут в умеренно горячий духовой шкаф.

**МАКАРОНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ.** Продукты на 2 порции: 100 г макарон, 4—5 помидоров, 2 чайные ложки муки, 1/2 моркови, ломтик сельдерея, 1/2 головки репчатого лука, 20—30 г сливочного масла, красный молотый перец, щепотка сахара, ломтик сыра.

Приготовить соус: разогреть часть масла, слегка поджарить на нем мелко нарезанные морковь и сельдерей, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, муку, перец, размешать, залить небольшим количеством горячей воды, поварить около 20 минут и протереть. В полученный соус положить сахар и остальное масло.

Макароны отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг и отцедить. Перед подачей залить макароны приготовленным соусом и посыпать натертым на терке сыром.

**КРЕМ С КАРАМЕЛЬЮ.** Продукты на 4 порции: 4 стакана молока, 5 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки крахмала.

Приготовить карамель: насыпать ст. ложку сахара на алюминиевую сковороду, слегка смочить его водой и жарить, периодически помешивая, до образования массы коричневого цвета.

В кипящее, подслащенное оставшимся сахаром молоко постепенно, непрерывно помешивая, добавить крахмал, разведенный небольшим количеством холодной воды, поварить 2—3 минуты и ввести, помешивая, в несколько приемов карамель. Готовый крем разлить в 4 мисочки или формочки и охладить.

**ПИРОГ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ АБРИКОСАМИ.** Продукты: 4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1/2 порошка разрыхлителя, 1 банка консервированных абрикосов, 30 г сливочного масла, лимонная цедра.

Яйца, сахар и натертую лимонную цедру тщательно взбить металлическим венчиком или миксером. Постепенно, вымешивая, добавить муку, смешанную с разрыхлителем. Отцедить банку абрикосов, поместить их на обильно смазанный маслом противень, покрыть приготовленным тестом и выпечь в умеренно горячем духовом шкафу. По желанию готовый пирог можно залить отцеженным соком.

**МЕДОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ.** Продукты: 3 стакана муки, 5 ст. ложек меда, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка пищевой соды, щепотка толченой корицы.

В просеянную муку добавить мед, разведенный 3/4 стакана воды, растопленное масло, соду, корицу и замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной около 1/2 см и рюмкой или выемками вырезать печенье. Поместить его на смазанный маслом противень и выпечь в умеренно горячем духовом шкафу.

## САЛАТЫ

Овощи и фрукты являются одним из важнейших для организма источников минеральных солей и витаминов. Кроме того, в них содержатся клетчатка и пектиновые вещества, которые усиливают перистальтику, придают ощущение сытости, абсорбируют и выводят из организма ядовитые вещества, образующиеся в нем при воспалительных процессах. Салаты возбуждают аппетит, при этом повышается выделение желудочного сока, что оказывает благотворное действие на органы пищеварения и способствует полноценному усвоению жиров организмом.

Продукты, предназначенные для салатов, должны быть свежими. Увядавшие овощи и фрукты теряют свой вкус и часть витаминов.

Перед готовкой овощи тщательно промывают под струей холодной воды. Листовые овощи сначала замачивают в большом количестве воды, а затем особенно тщательно моют, многократно меняя воду, чтобы удалить все поверхностные загрязнения. Режут овощи на деревянной доске острым ножом из нержавеющей ста-



ли. Более мягкие и нежные фрукты моют в дуршлаге под струей холодной воды.

Приготавливать салаты следует непосредственно перед подачей, так как очищенные и нарезанные овощи теряют водорастворимые минеральные соли и витамин С. Кислород воздуха разрушает гораздо больше витамин С, чем высокая температура при тепловой обработке. Солить салаты также нужно к моменту подачи, потому что соль разрушает клетчаточную ткань и теряются многие, содержащиеся в овощах соли и витамины.

Почти круглый год у нас на рынках продаются свежие огурцы, помидоры, шпинат, петрушка, лук, капуста, морковь, редька, сельдерей, кольраби, яблоки, лимоны. Поэтому на нашем столе не должны отсутствовать салаты из этих овощей.

Фруктовые салаты можно приготовить из одного вида или нескольких видов фруктов. Если салат приготавливают из разных плодов, то они должны быть правильно подобраны, чтобы их сочетание обладало приятным вкусом. Фрукты могут быть целыми (клубника, земляника, малина, виноград, брусника, черника),



# ЮБКА



Юбка — незаменимая часть нашего гардероба. Если проявить немного фантазии, юбка в сочетании со свитером, трикотажной кофточкой, жакетом модного покроя может вам каждый день выглядеть по-разному. И хотя художники-модельеры отводят сегодня первостепенную роль брюкам, у юбки есть свои почитатели. Она входит не только в разнообразные комплекты и ансамбли, но и в очень популярные ныне платья из двух частей.

Разнообразие современной моды в женской одежде наложило свой отпечаток и на юбку. В ее покрое и отделке тоже возможны самые различные варианты. В моде следующие фасоны юбок:

- классическая — прямая, с застегжкой спереди и сзади, с боковыми разрезами, со складками, которые часто располагаются асимметрично;
- спортивная — широкая, собранная в талии или от кокетки разной формы;
- двойная — состоящая из двух юбок в романтическом или фоль-

клорном стиле, надетых одна на другую либо с нижней юбкой;

— легкая воздушная с несколькими воланами, расположенными ярусами — такая юбка подходит больше молодым.

Длина юбки может быть различной — от середины бедра (для девушек) до середины икр. На наших рисунках показана наиболее подходящая длина для различных фасонов юбок:

1. Совсем короткие джинсовые и прямые юбки для девушек.
  2. Юбку с воланами, расположенными ярусами, обычно делают длиной до колена.
  3. Плиссированные юбки шьют длиной ниже колена.
  4. Юбки с воланами в романтическом стиле доходят до середины икр.
- Среди разнообразия модных форм, фасонов и длины любая женщина и девушка могут выбрать то, что идет именно ей, отвечает именно ее стилю в одежде и, следуя тенденциям в развитии современной моды, оттенить, подчеркнуть в себе самое красивое.

## Если у Вас очки

При выборе оправы для очков надо учитывать овал лица, цвет волос и преобладающие оттенки в вашем гардеробе.

Например, квадратному лицу придает округлость оправа, проходящая над бровями, а с боков подчеркнутая стрелкой — металлической или пластмассовой — более темного оттенка. (Фото 1). Указанному типу лица подходит также оправа, верхний контур которой имеет прямую линию, а нижний — овальную форму. (Фото 2).

Овальное лицо выглядит пропорциональным, если его правильно расчленить с помощью большой оправы, подчеркивающей брови. Если оправа темного цвета, то под верхним ее контуром брови могут быть и видны. Удачнее всего, если с боков она будет такой же ширины, как и лицо. (Фото 3).

Цвет или форма оправы позволяют внести коррективы в треугольное лицо. Весьма подходящи большие „угловатые“ очки. (Фото 4).



Рис. 1



Рис. 2

Через стекла, используемые для дальнозоркости, глаза кажутся чересчур увеличенными. Это можно исправить оптически с помощью косметики. Обведите глаза черным или коричневым карандашом. На веки наложите светлые тени, а на ресницы — немного туши.

И наоборот, стекла для коррекции близорукости „уменьшают“ глаза. Поэтому грим накладывают гуще. Чтобы оптически „увеличить“ размер глаз, во внутренних или внешних углах наносят темные тени, а на ресницы — больше туши.

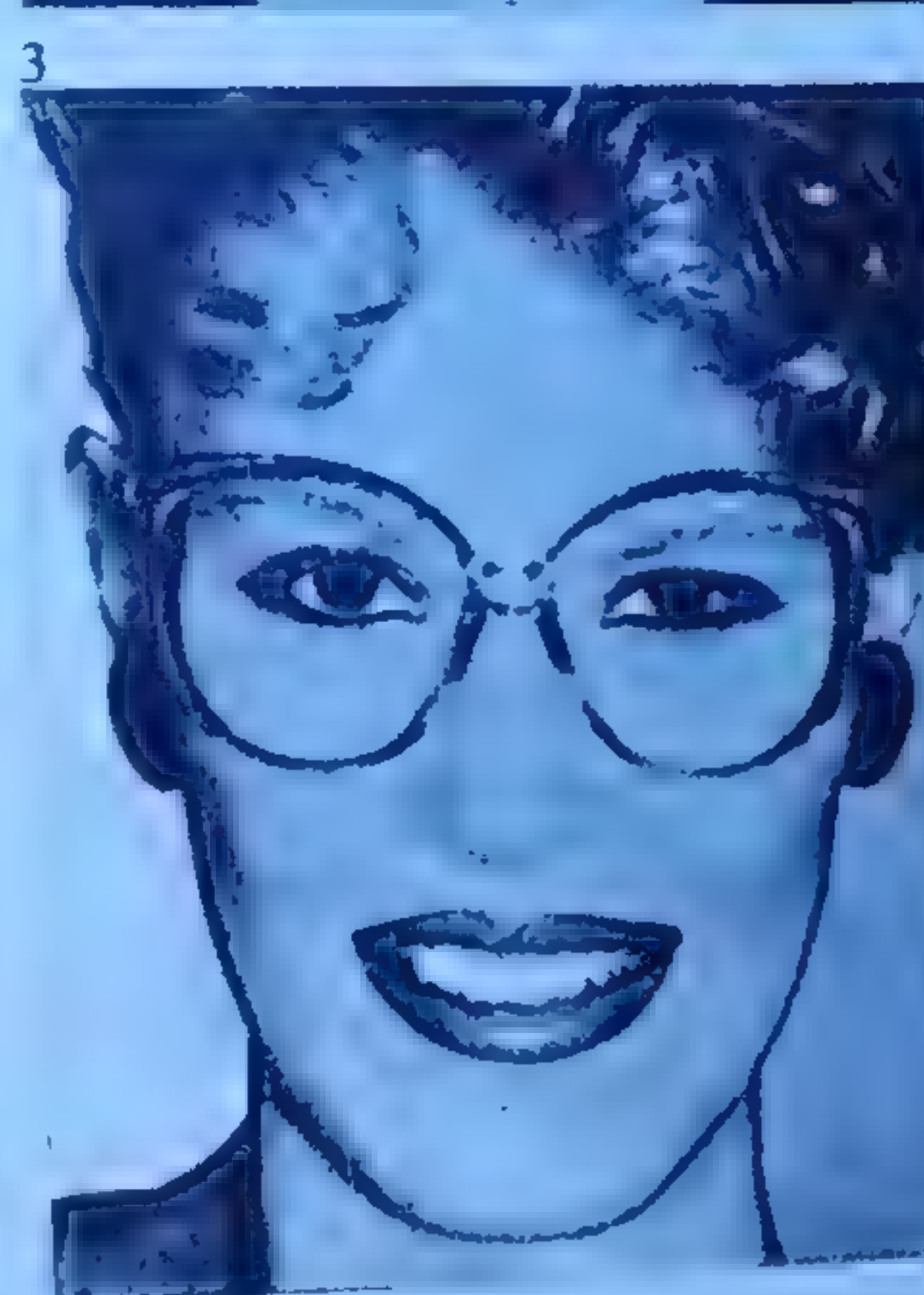
Темные стекла очков подчеркивают тени под глазами. Поэтому, прежде чем наложить грим, пудрой светлого оттенка нужно „приглушить“ их.

Близко посаженные глаза сквозь очки кажутся еще более сдвинутыми к переносице. Этот оптический недостаток помогут исправить темные тени от внутреннего угла верхнего века до его середины. Сбоку и вверху до линии бровей наложите светлые

тени. (Рис 1).

При широко расставленных глазах оптическая коррекция достигается с помощью темных теней во внешнем

углу глаза. Не вытягивайте тени много-далека по бровей, потому что это может дать обратный эффект. (Рис. 2).









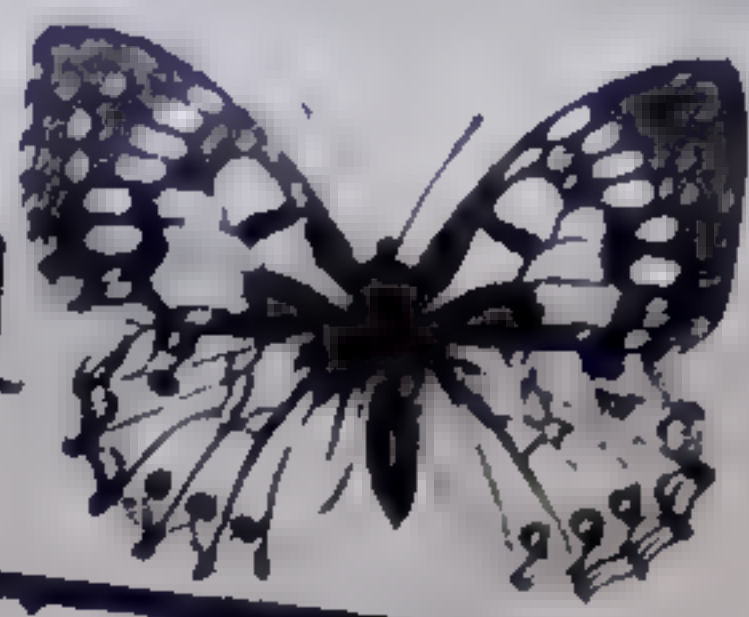
1944



Индекс 20381  
Цена номера 30 коп.



# косметика



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Прежде чем положить изюм в тесто, „припудрите“ его мукой, чтобы он не опускался на дно.
- Чтобы бульон был прозрачным, добавьте в него два-три кусочка тщательно вымытой яичной скорлупы, прокипятите в течение десяти минут и выньте из кастрюли шумовкой.
- Во избежание резкого запаха при варке белокочанной или цветной капусты опустите в воду несколько вымытых целых грецких орехов.
- Чтобы ножки стульев не царапали паркет или линолеум, приклейте к ним кусочки войлока или другой плотной мягкой ткани.
- Для удаления с серебряных столовых приборов пятен от яиц протрите их влажной солью.
- В ящик с картофелем, отобранном для хранения на зиму, положите между клубнями два-три яблока. В таком случае картофель не выпустит ростки.
- Чтобы застежки „молнии“ на сумке или куртке легко открывались и закрывались, „смажьте“ их несколько раз грифелем мягкого карандаша.
- Для чистки медной посуды приготовьте смесь из соли, муки и уксуса, протрите ею дно и стенки, через час ополосните.
- Прежде чем резать на доске лук или чеснок, натрите ее кусочком лимона, чтобы не оставалось запаха.

## НОВОЕ В ГРИМЕ



- Как основа для грима на лицо наносится пудра очень светлого оттенка, почти фарфоровой бледности.

- Губы красят помадой насыщенного красного или ро-

## КАК УДАЛИТЬ ПЯТНА

- от красного вина. Сразу же залейте пятно газированной водой или некипяченым молоком.
- от малины, земляники, смородины. Потрите пятно смесью из сока этой уксуса и лимонного сока. Затем выстирайте обычным способом.
- от травы. Свежие пятна протрите спиртом. Застарелые пятна удалите с помощью смеси из 30 г спирта и 10 г нашатыря.
- от пива. С обеих сторон нанесите на пятно слой глицерина, а через 15 минут выстирайте вещь в стиральном порошке.
- от смолы. Намочите пятно водой, а затем протрите скипидаром. Накройте ткань промокающей бумагой или свернутой в несколько слоев бумажной салфеткой и проведите сверху горячим утюгом.
- от крови на шерстяной ткани. Смочите пятно теплой водой, растворив в ней таблетку аспирина. Затем высушите ткань феном.
- от плесени на белой хлопчатобумажной ткани. Выстирайте ее в молоке, прополощите в теплой воде и высушите на солнце.
- от фруктов на белой хлопчатобумажной ткани. Смочите загрязненное место лимонным соком, посыпьте солью и повесьте на солнце.

зового цвета, не обводя контуры карандашом, за исключением тех случаев, когда необходимо исправить их форму.

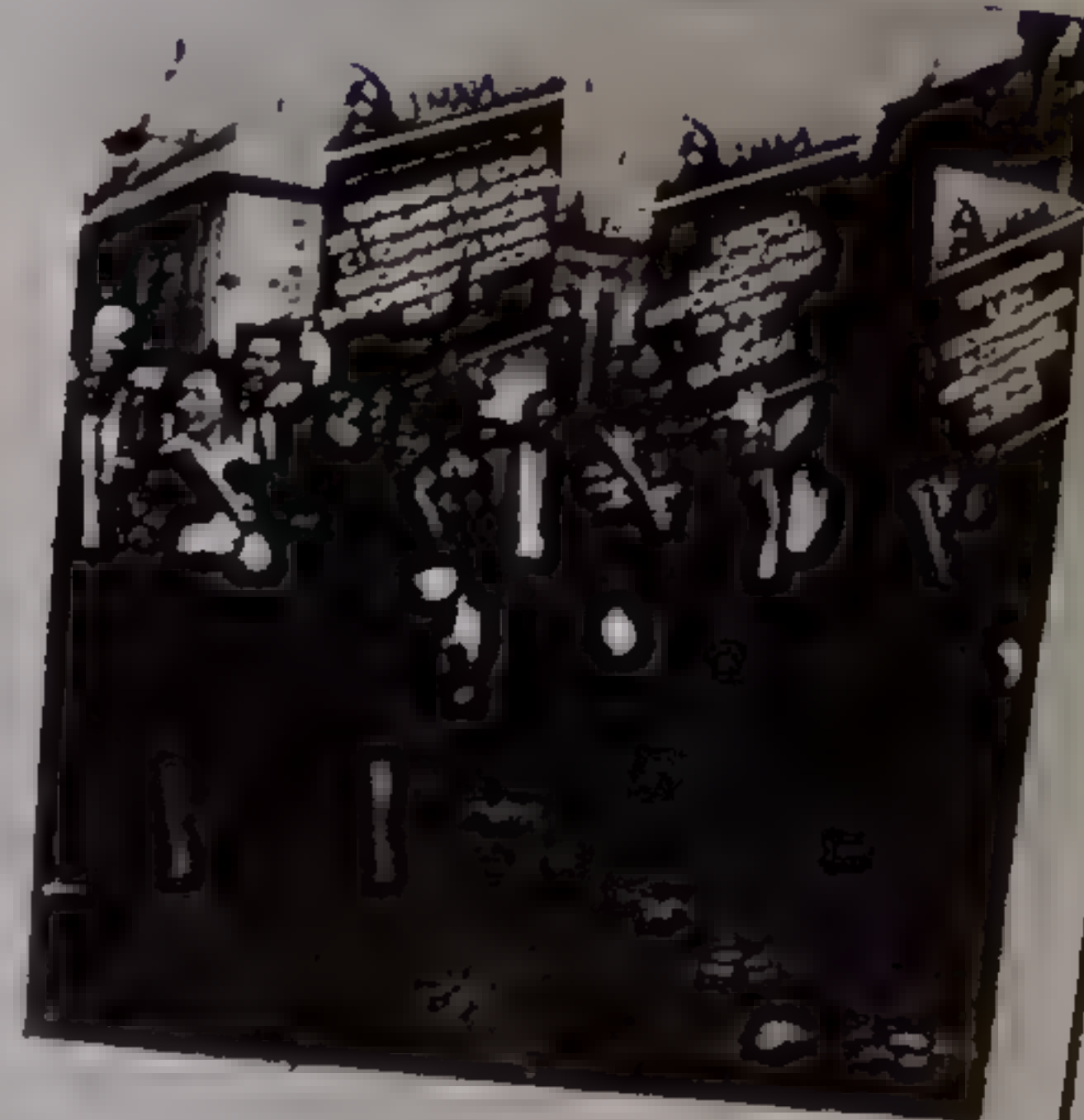
- Глазам придают или подчеркнута небольшую миндалевидную форму, или, наоборот, делают их большими с помощью теней, которые переливаются наискосок вверх к бровям.

- Особенно модно сочетание серых и красных теней для глаз, обусловленное вошедшей в моду черной и серой одеждой, и использование в качестве акцента контрастных оттенков — красного и „электрик“.

## ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ОБЩЕСТВЕННО- ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ЛИТЕРАТУРНО- ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ЖУРНАЛ

ISSN 0204—8133

1 обложка: Художник Марианна Китанова  
Фото Здравко Ахталопова  
На 4-й обложке: Встреча советских бойцов в селе Мирково, 12 сентября 1944 года.  
Фото Михаила Ташева



### В НОМЕРЕ:

|   |    |
|---|----|
| Тревога за будущее планеты .....  | 2  |
| К 70-летию организованного социалистического женского движения в Болгарии |    |
| ЦВЕТА ТОДОРОВА  |    |
| Начало .....  | 3  |
| К 60-летию выхода в свет первого номера газеты „Работничка“               |    |
| ДОНА БОГАТИНОВА   |    |
| РЕНАТА НАТАН  |    |
| Защитница женщин-тружениц .....   | 4  |
| 9 СЕНТЯБРЯ 1944—1984  |    |
| СТЕФАН СМЕРНОВ  |    |
| Здесь раньше всего взошла заря свободы .....                              | 6  |
| Доцент ТАНИ ТАНЕВ   |    |
| Сорок лет назад .....   | 7  |
| ХРИСТО КОВАЧЕВ  |    |
| Перекрестья .....   | 8  |
| Моя мать  |    |
| НИКОЛА БАБАДАЛИЕВ   |    |
| Тропа .....   | 10 |
| Десять лет спустя —   |    |
| снова разговор с отцами .....   | 12 |
| ВЕСЕЛИН АНДРЕЕВ   |    |
| Опаленные .....   | 18 |
| Творец и современность  |    |
| ГЕРГАНА МИХАЙЛОВА   |    |
| Единственная жизнь  |    |
| Беседа с народной артисткой НРБ   |    |
| Цветаной Маневой .....  | 20 |
| Женщина—84  |    |
| о себе .....  | 22 |

Главный редактор ЭЛЕОНОРА ТУРЛАКОВА

Редакционная коллегия: засл. худ. АСЕН СТАРЕЙШИНСКИ, БОТЬО АНГЕЛОВ (зам. главного редактора), ВЕСЕЛИНА АНГЕЛОВА, д-р мед. наук ДИМИТР ВАСИЛЕВ, ИРИНА АВРАМОВА (редактор русского издания), ЙОРДАНКА ТРОПОВА, МАРИЯ ПУМПАЛОВА (зам. главного редактора), д-р философ. наук, проф. МИНЧО СЕМОВ, МИХАИЛ ГРЫНЧАРОВ (отв. секретарь), канд. ист. наук, доц. МИЛЧО ЛАЛКОВ, ст. науч. сотр. ПЕНКА КАРАИВАНОВА, проф. РОСИЦА ГОЧЕВА, ХРИСТО КОВАЧЕВ, ЭМИЛИЯ ЦВЕТКОВА (зам. главного редактора)

Оформление МИЛЧО МИЛЧЕВА  
Редактор перевода ТАТЬЯНА КРЫСТЕВА  
Корректор АНАТОЛИЙ НЕФЕДЬЕВ

Адрес редакции: Болгария, София, бульв. „Патриарх Евтимий“, 82, Телефоны: главный редактор — 52-65-15; зам. главного редактора — 52-64-15; секретарь — 52-42-39; русское издание — 52-65-28.

Государственная типография им. Георгия Димитрова, София — 1184, бульв. Ленина, 117.





## ПАШТЕТЫ

**ИЗ ТВОРОГА С ЯЙЦАМИ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ.** Продукты: 250 г творога, плавленый сыр, 80 г майонеза, 4 сваренных вкрутую яйца, 5—6 стручков сладкого перца, 1 ст. ложка томатного пюре или кетчупа, 1/2 стакана толченых грецких орехов, 100 г вымоченной брынзы, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, 2 небольшие соленых огурца (корнишона), укроп, зелень петрушки, 2—3 зубчика чеснока, 1 небольшая головка репчатого лука, 150 г докторской колбасы, соль.

Стручки перца испечь, очистить и мелко порубить. Тщательно размять творог с натертым на терке сыром, яичными желтками и брынзой, добавить мелко нарезанные белки, огурцы, лук и колбасу, а затем и все остальные продукты. Посолить (если нужно), поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропом и тщательно размешать.

**ИЗ ЖИРНОГО СОЛЕНОГО ТВОРОГА С ЯЙЦАМИ И МАЙОНЕЗОМ.** Продукты: 250 г творога, 2 ст. ложки майонеза, 1 соленый огурец, 3 стебля молодого чеснока, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г толченых грецких орехов, 1/2 пучка укропа.

Тщательно взбить майонез с творогом и яичными желтками, добавить мелко нарезанные белки и остальные продукты и посыпать укропом.

**ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ.** Продукты: 500 г творога, 1/2 кг моркови, 125 г майонеза, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан толченых грецких орехов, 1 пучок редиски, 1 пучок укропа, 1 кислое яблоко, 200 г вымоченной брынзы, 1 чайная ложка соли, смешанной с чабрецом и другими приправами (по желанию).

Яйца и редиску нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на мелкой терке, а яблоко, очищенное от кожуры, натереть на крупной терке. Размять брынзу вилкой, добавить мелко нарезанный укроп, толченые орехи, а затем остальные продукты и тщательно размешать.

## СУПЫ

**ИЗ КУРИЦЫ.** Продукты: небольшая курица, 1 стакан толченых белых сухарей, 1/2 стакана холодного и 1 стакан горячего молока, 3 желтка сваренных вкрутую, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 ст. ложки муки, 1/4 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Курицу отварить в подсоленной воде, добавив по вкусу несколько горошин черного перца, отделить

филе от костей и мелко порубить. Смочить в холодном молоке толченые сухари или хлебную крошку, добавить яичные желтки, куриное мясо, влить постепенно, небольшими порциями кипящее молоко и 5 стаканов горячего бульона, в котором варилась курица. В последнюю очередь положить в суп спассерованную муку, посолить и посыпать черным молотым перцем.

**ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБАМИ.** Продукты: 5 крупных картофелин, 3—4 гриба, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, 1 ст. ложка смальца или сливочного масла, 1 1/2 литра крепкого бульона или воды, 1 ст. ложка муки, соль и черный молотый перец по вкусу, 1 чайная ложка чабреца.

Подготовленные овощи (кроме картофеля) нашинковать тонкими ломтиками или соломкой, спассеровать на жире, добавить муку и поджарить ее, непрерыв-



но помешивая. Посолить, поперчить и, продолжая помешивать, влить горячий бульон или воду. Поварить в течение 10 минут, положить картофель, нарезанные кусочками грибы (если грибы сушеные, предварительно замочить их в воде комнатной температуры) и довести до готовности. В конце варки посыпать суп чабрецом.

**ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ.** Продукты: 1/2 небольшого кочана капусты, 2 моркови, 1/2 небольшого корня сельдерея, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 3—4 помидора, 3/4 стакана сметаны или простокваши, 1 яйцо, кусочек сливочного масла, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль, зелень петрушки.

Натертые на терке морковь и сельдерея спассеровать на растительном масле, добавить мелко нашинкованную капусту, потушить, посыпать мукой и, непрерывно помешивая, пассеровать в течение 1—2 минут. Положить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, на-

лить 5—6 стаканов воды комнатной температуры, посолить и варить до готовности овощей. Снять кастрюлю с плиты, приготовить суп смесью из взбитого желтка со сметаной или простоквашей, полить растопленным горячим маслом, смешанным с красным перцем, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Отдельно к супу подать молотый черный перец.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

**ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ.** Продукты: 800 г капусты, 100 г сливочного масла, 4 крупные картофелины, 2 помидора, 2 стакана молока, 4 яйца, черный молотый перец, толченые сухари, зелень петрушки.

Капусту нашинковать, потушить на жире и посолить; картофель отварить в слегка подсоленной воде и нарезать тонкими ломтиками. Петрушку мелко порубить, а помидоры нарезать кружочками. Выложить на противень слоями капусту, помидоры и картофель, посыпать петрушкой, затем вновь слой помидоров, посыпанных петрушкой и сухарями, накрыть оставшейся капустой и запекать в умеренно горячем духовом шкафу. Когда испарится вода и поверхность запеканки подсохнет, залить ее взбитой смесью из яиц и молока и дать ей поджариться.

**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В МОЛОЧНОМ СОУСЕ.** Продукты: 1,2 кг цветной капусты, 60—70 г сливочного масла, 150 г брынзы, 2 стакана молока, 4 яйца, соль.

Капусту разобрать на кочешки, отварить в кипящей подсоленной воде и отцедить. Уложить кочешки на смазанный сливочным маслом противень, посыпать натертой на терке брынзой, залить взбитой смесью из молока и яиц, а затем оставшимся растопленным горячим маслом и запекать в умеренно горячем духовом шкафу в течение 10—15 минут.

**ЯХНИЯ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.** Продукты: 800 г цветной капусты, 80 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 1 неполная ст. ложка томатного пюре, красный молотый перец, зелень петрушки.

Разобранную на кочешки капусту отварить в кипящей подсоленной воде и отцедить. Спассеровать на масле очищенный и нарезанный соломкой лук, добавить муку и поджарить ее, непрерывно помешивая. Положить томатную пасту, красный молотый перец, отваренную капусту, перемешать, залить отваром, в котором варилась капуста, прокипя-

тить несколько минут, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подать яхнию с салатом из свежих овощей.

**ОГРЕТЕН ИЗ БАКЛАЖАНОВ.** Продукты: 1 кг баклажанов, 1 стакан тертого сыра, 1/2 стакана растительного масла, 3 помидора, 1 яйцо, 3/4 стакана молока, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, соль.

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, посолить, вновь вымыть, слегка обжарить и уложить на противень. Посыпать частью сыра, нарезанными помидорами, петрушкой, солью по вкусу и поставить в умеренно горячий духовой шкаф. Через 20 минут залить огретен взбитой смесью из яйца и молока, посыпать оставшимся сыром и поджарить.

## ДЕСЕРТЫ

**СОЛЕННЫЕ БУБЛИКИ.** Продукты: для теста — 250 г маргарина, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка соли, 4 стакана муки, 1/2 стакана молока, 1 разрыхляющий порошок; тмин и 1 яичный белок.

Из указанных продуктов замесить тесто, сформовать из него небольшие бублики, смазать бел-



ком, посыпать тмином и выпечь в умеренно горячем духовом шкафу. По желанию тмин можно положить и в тесто.

**ПИРОГ С ФРУКТАМИ.** Продукты: для теста — 5 яиц, около 300 г сахара, 120 г растительного масла, 70 г молока, 360 г муки, 1 разрыхляющий порошок, ванилин; фрукты, грецкие орехи.

Растереть яйца с сахаром, постепенно добавив остальные продукты, выложить приготовленное тесто на смазанный маслом и посыпанный мукой противень. Сверху разместить фрукты по желанию (можно разные или консервированные), посыпать крупно толчеными грецкими орехами и выпечь. Яблоки нарезать кубиками и смешать с тестом перед тем, как выложить его на противень. Пирог можно подать со сметаной.

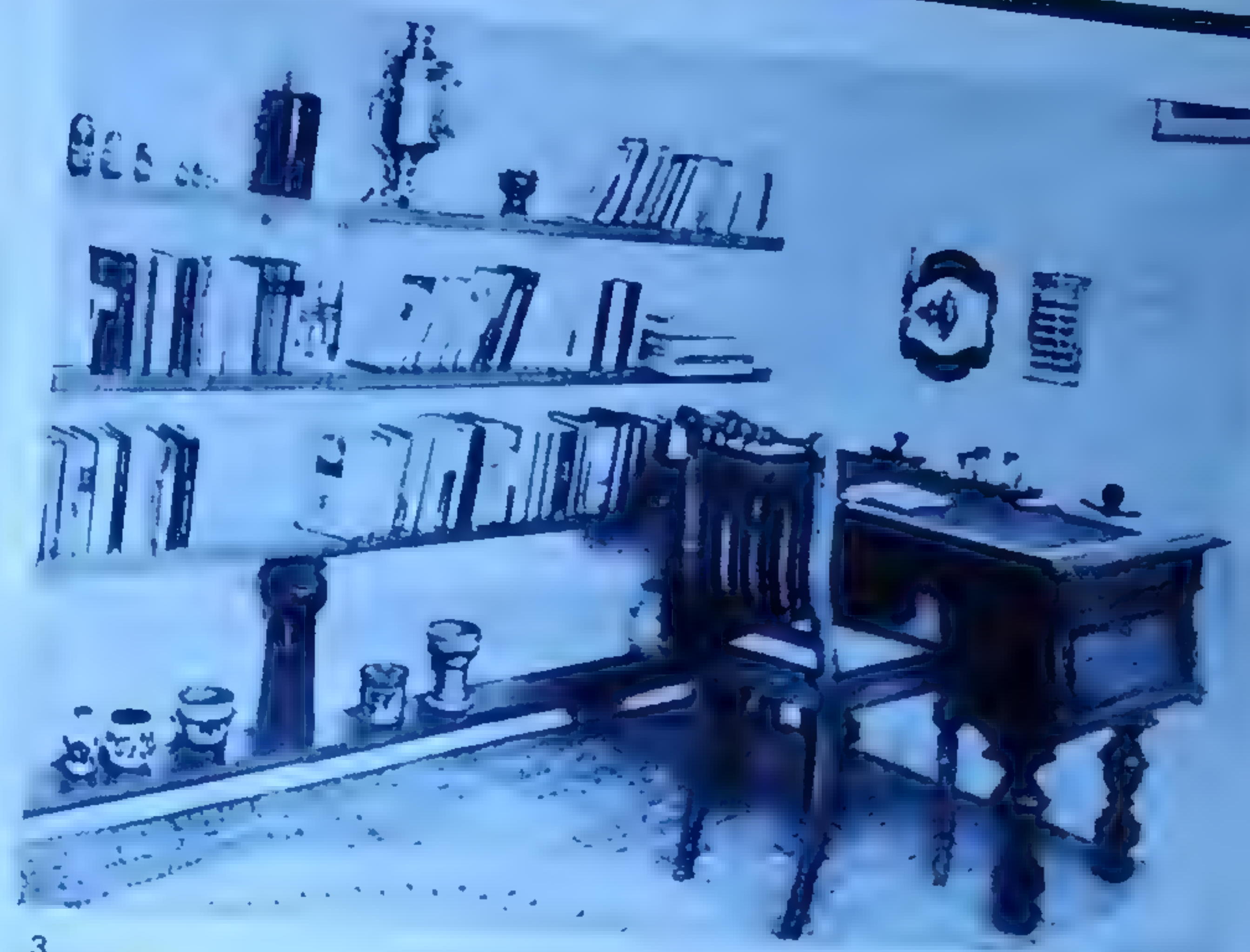


# кулинария для дома здоровье

## НЕСПРАВЕДЛИВО ЗАБРОШЕННЫЕ



1



3

Припомним основные требования, которые следует учитывать при обустройстве детской. Помещение, в котором вы собираетесь сделать детскую, должно быть просторным, чистым, светлым. Для нее нужна мебель упрощенной формы. Детскую не следует загромождать мебелью, так как надо оставить место для игры. Не спешите выбрасывать нашедшую вам мебель. Кое-что из нее, несомненно, пригодится, при обустройстве детской. Для этого придется поработать — переделать, подрезать, подкрасить, подлакировать. Разумеется, такое решение будет весьма практичным, потому что детвора, конечно же, оставит на мебели следы своих игр и занятий. А поскольку мебель все-таки старая, вы не станете так сильно переживать из-за пятен и царапин. В результате этого вы продлите жизнь кровати, шкафа, полка,

тумбочек, и они еще послужат вам с десятилетиями. А если вы удачно подберете покрывала для кроватей, создадите в детской цветные акценты, использовав плакаты, картины, куклы, игрушки, в ней воцарится веселое настроение.

В бабушкину укладку ребяташки могут прятать игрушки или другие свои вещи (1). А старый диван, как ни странно, прекрасно вписывается в интерьер, если поставить его между цветными навесными полками для книг (2). В комнате школьника уместен отреставрированный письменный стол и — если есть — стул того же возраста. Даже с оставшимися на нем отпечатками письменный стол свидетельствует о преемственности поколений (3). Старый платяной шкаф можно приспособить под музыкальный шкаф (4).

Архитектор ЖИВА НИКОЛОВА



2



4



СН

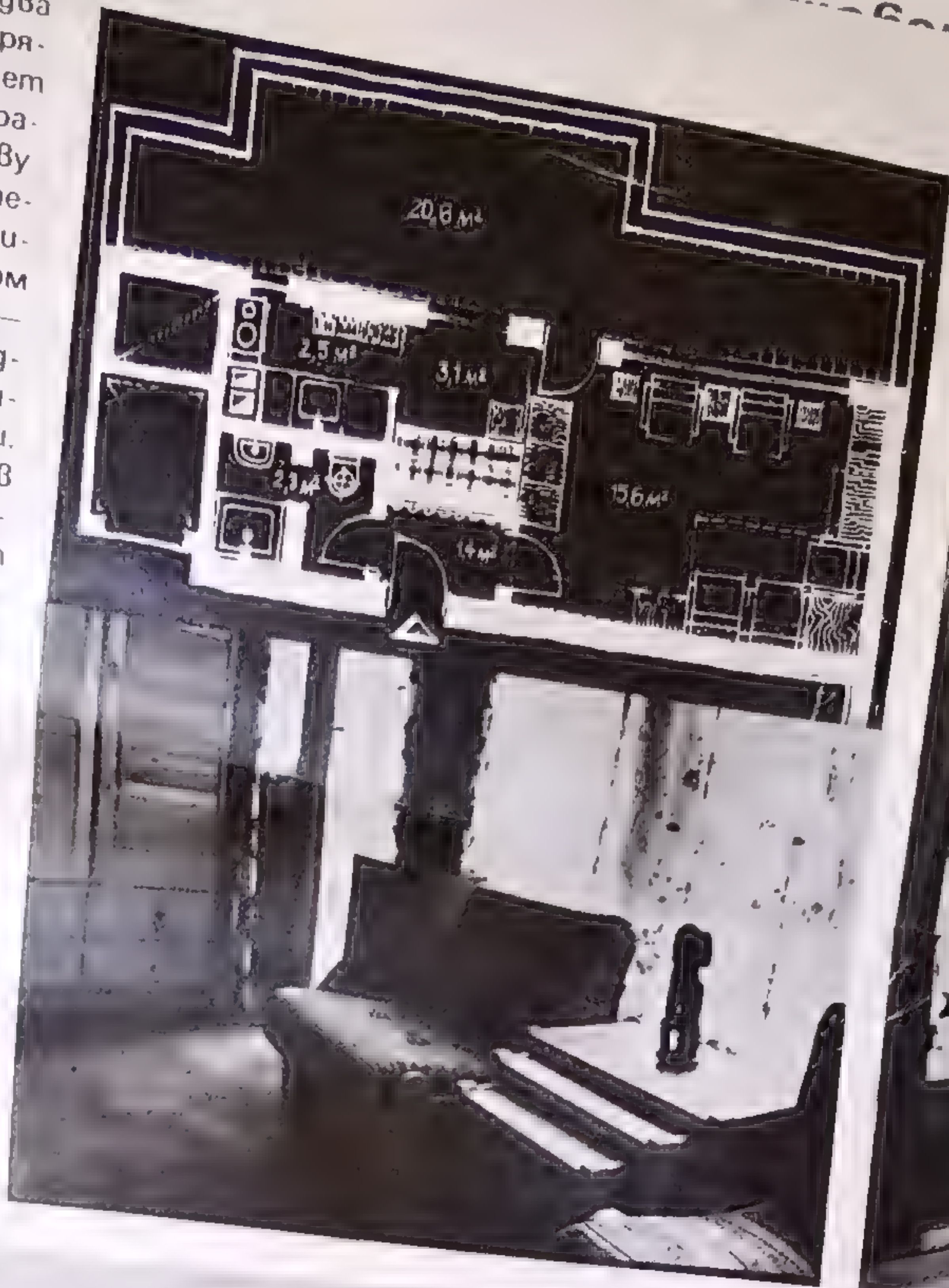




# ЖИТЬЕ ПОД КРЫШЕЙ

ИСКРА КОЛЕВА  
Снимки Румяны Чапановой

Полки расположены здесь в два ряда. Поверхность нижнего ряда шкафов представляет собой удобное место для работы по домашнему хозяйству. Холодильник прикреплен к стене над автоматической стиральной машиной. В кухонном отсеке нет ничего лишнего — все его оборудование, все предметы соответствуют конкретным потребностям семьи. Из прихожей имеется вход в санузел с ванной, душем, раковиной и унитазом. Пол покрыт керамическими плитками. Нижняя часть стен облицована фаянсовыми плитками, а верхняя — побелена известкой. Соблюдены все санитарные требования, предъявляемые к таким помещениям. Удачное оформление интерьера и оборудование этого жилья свидетельствует о богатом воображении и вкусе его хозяев, их ощущении цветового и стилевого единства.



КОМПАНИЯ КОЛБАСА  
Продукты: 6 крупных яблок, 4 ст. ложки меда, 50 г изюма, 100 г толченого масла, кусочек ванилина (400 г жидкого), 200 г приправы (соль, перец, чеснок, лук, майонез, горчица, уксус, лимонный сок, растительное масло).  
Время приготовления: 20-25 минут. На стол подавать в горячем виде и соли и запекать в духовке (220°) духовом шкафу около 20-25 минут. На стол подавать в горячем виде и соли и запекать в духовке (220°) духовом шкафу около 20-25 минут.



# Любопытно



## тест



добавить молоко. Посолить и поперчить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом. При подаче положить в каждую тарелку по яйцу, сваренному вкрутую или всмятку.

**...ИЗ КАРТОФЕЛЯ.** Продукты на 4 порции: 600 г картофеля, около стакана (160 мл) молока, 40 г сливочного масла, 2 яйца, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, 2 ломтика хлеба и сливочное масло для гренков.

Картофель очистить, сварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку или протереть и выложить в отвар, в котором он варился. Добавить молоко, соль по вкусу, поварить 2—3 минуты, положить масло, заправить взбитыми яичными желтками, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, поперчить и снять с плиты. Подать с гренками.

## Вторые блюда

**СВЕКЛА ФАРШИРОВАННАЯ.** Продукты: 1,2 кг свеклы, 600 г пропущенной через мясорубку телятины или говядины, 100 г молока, 100 г риса, 175 г сметаны или 300 г кислого молока, соль по вкусу, сливочное масло.

Свеклу обмыть, запечь в духовом шкафу, очистить от кожицы, удалить ложкой середину мякоти и наполнить отверстие смесью из риса и мяса. Уложить нафаршированную свеклу на смазанный жиром противень, полить растопленным сливочным маслом и запечь в умеренно горячем духовом шкафу. Перед подачей залить свеклу взбитой сметаной или кислым молоком и поставить в духовой шкаф еще на несколько минут.

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ С ВЕТЧИНОЙ (ВАРЕННОЙ КОЛБАСОЙ ИЛИ СОСИСКАМИ).** Продукты на 4 порции: 1 кг лука-порея, 250 г ветчины (колбасы или сосисок), 150 г натертого на терке сыра, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, соль по вкусу.

Лук-порей очистить, нарезать кусочками длиной 3—4 см, опустить в кипящую подсоленную воду, поварить около 10 минут, вынуть и отцедить. Ветчину (колбасу или сосиски) нарезать кубиками. Уложить на смазанный жиром противень последовательно ровными слоями лук-порея, ветчину (колбасу или сосиски) и сыр, залить взбитой смесью из яйца, молока и соли и запекать в горячем (220°) духовом шкафу около 20—25 минут. На стол подать с салатом в зависимости от сезона.

**ДОМАШНЯЯ КОЛБАСА С ГРИБНЫМ СОУСОМ.** Продукты на 4 порции: 400 г колбасы, 200 г грибов, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сухого белого вина, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка кетчупа, 50—60 г растительного масла, зелень петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Подготовленные грибы нашинковать тонкими ломтиками и проварить в подсоленной воде в течение 10—15 минут. Разогреть жир, спассеровать на нем до золотистого оттенка мелко нарезанный лук, добавить горчицу, кетчуп, потушить еще 2—3 минуты, налить вино, положить сваренные грибы, нарезанную колбасу, если необходимо, разбавить отваром, в котором варились грибы, посолить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, перцем и варить до готовности. Подать с салатом или с отварным рисом.

**БАРАНИНА ПО-ДАЛМАТИНСКИ.** Продукты на 4 порции: 1/2 кг нежирной баранины, 1/2 кг кислого молока или 250 г сметаны, 1 головка репчатого лука, 2 крупные картофелины, 4 ст. ложки риса, растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками и положить примерно на два часа во взбитое кислое молоко или сметану. Лук мелко нарезать, спассеровать на растительном масле и переложить в кастрюлю. На жире, оставшемся после пассеровки лука, обжарить мясо (4—5 минут) и присоединить к луку. Налить в посуду, в которой жарилось мясо, 1 литр горячей воды, положить очищенный картофель, рис, посолить, проварить в течение 10 минут, перемешать с мясом и тушить на умеренном огне около часа.

**ЯЗЫК С ПИКАНТНЫМ СОУСОМ.** Продукты на 4 порции: 600 г вареного языка, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 кг свежих или консервированных помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 чайная ложка муки, 4—5 зубчиков чеснока, зелень петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Приготовить соус: мелко нарезать лук и вместе с чесноком спассеровать до золотистого цвета. Добавить и слегка спассеровать муку, положить натертые на терке помидоры, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, проварить в течение 10 минут и выложить на тарелку. Поверх соуса уложить очищенный и нарезанный тонкими ломтиками язык.

## Десерты и изделия из теста с медом

**ЯБЛОКИ ФАРШИРОВАННЫЕ.** Продукты: 6 крупных яблок, 4 ст. ложки меда, 50 г изюма, 100 г толченых грецких орехов, кусочек сливочного масла, сок и цедра одного лимона.

Яблоки промыть и, удалив выемкой сердцевину, наполнить фаршем, для приготовления которого тщательно перемешать мед с орехами, изюмом, лимонным соком и на-

тертой на терке цедрой. Поместить нафаршированные яблоки на смазанный сливочным маслом противень или в другую подходящую посуду и запекать в предварительно нагретом духовом шкафу в течение 40 минут.

**КРЕМ С ГРУШАМИ.** Продукты: 4 крупные груши, 3 ст. ложки меда, 2 яйца, 1/2 литра молока, 2—3 ст. ложки крахмала, 1 порошок ванилина, натертая на терке цедра одного лимона, плитка шоколада, ром или коньяк.

Из молока, яиц и крахмала сварить при непрерывном помешивании крем, снять его с плиты и перемешать с медом, лимонной цедрой и ванилином.

Груши очистить, нарезать кубиками, разложить в стеклянные вазочки (по 5—6 кубиков на порцию), сбрызнуть ромом или коньяком, залить приготовленным кремом и украсить тертым шоколадом.

**БУЛОЧКИ.** Продукты: 1/2 кг муки, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка растительного масла, соль на кончике ножа, 25 г дрожжей, сливочное масло.

Муку перемешать с растительным маслом, медом, солью и дрожжами, предварительно разведенными стаканом воды комнатной температуры, и, добавляя понемногу воды, замесить мягкое гладкое тесто. Сформовать из него небольшие булочки, поместить их на смазанный сливочным маслом и посыпанный мукой противень и поставить примерно на два часа на расстойку. Выпекать булочки в предварительно нагретом духовом шкафу в течение 30 минут.

**КОВРИЖКА.** 1. Продукты: 300 г муки, 80 г сахара, 1 стакан молока, 100 г толченых грецких орехов, 100 г меда, натертая на терке цедра одного лимона, 25 г дрожжей, 1 ст. ложка толченых сухарей.

В глубокой посуде смешать муку с сахаром, подошедшими дрожжами, орехами, молоком и замесить мягкое гладкое тесто. В процессе замешивания добавлять небольшими порциями мед и лимонную цедру. Положить приготовленное тесто на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень и поставить в предварительно нагретый духовой шкаф. Выпекать первые 30 минут в горячем шкафу, затем нагрев уменьшить и выпекать еще 15 минут (шкаф не открывать!).

2. В глубокой посуде тщательно перемешать стакан меда со стаканом горячего чая, добавить стакан сахара, 3 ст. ложки растительного масла, стакан толченых грецких орехов и по чайной ложке пищевой соды, корицы и толченой гвоздики. Под конец замешивания постепенно ввести 3 стакана муки и продолжать вымешивать, пока не получится гладкая масса. Выложить ее на смазанный маслом противень и выпекать в умеренно горячем духовом шкафу в течение 30 минут.

О житатели маленького мансарды (жилого помещения на чердаке под скатом крыши), проявив выдумку, вкус и умение, могут превратить ее не только в романтическое, но и удобное жилье. Такое, каким ее сделала одна молодая семья с двумя детьми двух и пяти лет.

Предлагаем вашему вниманию пример рационального использования площади мансарды, которая в данном случае составляет 25 кв. м при высоте стен помещений от 2,36 м до 3,30 м.

Переступив порог мансарды, мы оказываемся в маленькой, но уютной прихожей. В которой есть прикрепленная к стене вешалка с местом для головных уборов и зонтиков, зеркало и шкафчик для обуви.

Из прихожей вы попадаете в комнату, где максимально и целесообразно использованы каждый квадратный и кубический метр. Здесь умело оформлены в соответствии со своим функциональным назначением различные уголки: для сна, отдыха, приема гостей, работы. Потолок комнаты достаточно высок, чтобы на высоте двух метров над уголком для отдыха поместить койку, которая хорошо вписывается в общее пространство. Койка прикреплена к потолку и стенам с помощью двух рамок, П-образного профиля и тонкого стального прута. Маленькая передвижная лестница спрятана за боковой стенкой шкафа. Подвесные светильники на длинных шнурах можно перемещать в случае необходимости, акцентируя свет на отдельных уголках.

Комната достаточно светлая, но, несмотря на это, предпочтению здесь отдано белому цвету. Стены покрашены белой краской. Светлая поверхность предметов мебели хорошо сочетается с висящими на стенах оригинальными резными деревянными украшениями.

Платяной шкаф служит стеной, отделяющей часть комнаты от детского уголка. Обособление детского пространства и посредством внутренней перегородки, ведущей на террасу. Койки в детской расположены друг над другом. У каждого ребенка есть свой шкафчик для одежды и место для игрушек. Удачное цветовое оформление (бледно-розового оттенка), хорошо продуманное объемно-пространственное решение, интересные игрушки вносят специфическое настроение в миниатюрный детский уголок.

Таким же рациональным образом оборудован и кухонный отсек. Подвесные шкаф-





## СТОЛОВАЯ СВЕКЛА

Столовая свекла известна также как средство, которое способствует регенерации нервной ткани и нервов и оказывает общее успокаивающее воздействие. Используется при лечении невритов и полиневритов, туберкулеза и рака, при упадке сил. Высокое содержание железа делает ее подходящим целебным средством при лечении анемии. Свежеприготовленный сок свеклы показывает хороший эффект при лечении лейкомии. Он нормализует равновесие между клетками кровеносной системы.

Красная столовая свекла — один из активных действующих продуктов питания, которые регулируют обмен молочной кислоты в человеческом организме. Нейтрализация молочной кислоты препятствует образованию злокачественных (раковых) клеток и замедляет развитие рака при его наличии. Благодаря богатому содержанию минеральных веществ, подщелачивающих внутреннюю среду человеческого организма, свекла поддержи-

вает в нем благоприятное щелочно-кислотное равновесие. Следовательно, столовая свекла — не только целебное, но и профилактическое средство против рака, против различных аномалий в клетках и тканях.

При раковых заболеваниях рекомендуется в течение трех месяцев три раза в день принимать по 100 мл свежеприготовленного сока свеклы. Следует иметь в виду, что сок свеклы может вызвать раздражение слизистой оболочки рта и горла, поэтому предварительно рот и горло нужно «смазать» глотком оливкового или подсолнечного масла или взять в рот кусочек сливочного масла, растопить его во рту и проглотить.

В Болгарии свекла употребляется в пищу все еще в сравнительно ограниченных количествах. Только в некоторых селах соблюдается старинный обычай весной печь пироги со свежими зелеными листьями свеклы, но и эта хорошая традиция постепенно забывается. А в национальной кухне многих стран столовая свекла используется очень широко. Так, например, в русской кухне очень распространены такие блюда, как борщи и салаты из вареной или печеной свеклы. Они являются составной частью знаменитых винегретов, в которые кладут вареную свеклу, нарезав ее кубиками. Во Франции, ГДР и ФРГ свеклу подают к столу обычно в вареном виде — в виде салатов (самостоятельно или в смеси с морковью, пастернаком, сельдереем, петрушкой, картофелем и др.). При варке свекла, как и другие овощи и фрукты, безусловно, теряет часть питательных и целебных веществ. Поэтому лучше всего, по возможности, употреблять свеклу в сыром виде — в качестве сока или салата, натертой на терке, самостоятельно или в смеси с другими овощами. Кроме того, свеклу можно консервировать — мариновать или солить.

На столе у болгар свекла — все еще редкий гость. А она может обогатить и разнообразить меню. Зная неоспоримые питательные и целебные свойства свеклы, следует шире и смелее включать этот ценный корнеплод в пищевой рацион своей семьи.

Д-р ДОМНА ХУБАНОВА, диетолог

## Салаты, винегреты и закуски со свеклой

**САЛАТ.** Продукты: 800 г свеклы, 30 г растительного масла, лимонный сок или уксус, зелень петрушки (укроп), соль.

Свеклу промыть, отварить в кожуре в подкисленной уксусом воде, охладить, очистить и нашинковать соломкой или натереть на крупной терке. Посолить по вкусу, полить лимонным соком (или уксусом), растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

**ИКРА.** Продукты: 600 г свеклы, 100 г репчатого лука, 300 г соленых огурцов, 2—3 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, уксус, соль, черный молотый перец.

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Лук пассеровать на половине растительного масла; огурцы нарезать кружочками. Все вместе пропустить через мясорубку. Полученную смесь посолить и поперчить по вкусу и заправить оставшимся растительным маслом, уксусом и чесноком.

**ВИНЕГРЕТ „ОПЕРА“.** Продукты: 200 г картофеля, 120 г моркови, 200 г свеклы, 100 г консервированного горошка, 200 г консервированных огурцов, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок или уксус, соль.

Картофель, морковь и свеклу отварить, очистить от кожуры, нарезать ломтиками и перемешать с горошком, очищенными и нарезанным яблоком, нарезанными кубиками огурцами, посолить по вкусу, заправить лимонным соком (уксусом) и растительным маслом.

**ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ.** Продук-

ты: 300 г обработанной мерлузы (или другой рыбы, не имеющей мелких костей), 200 г картофеля, 100 г моркови, 100 г свеклы, 150 г консервированных огурцов, 60 г консервированного горошка, 2—3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок (уксус), зелень петрушки, соль по вкусу.

Рыбу отварить в слегка подсоленной воде, удалить кожу и кости и нарезать кусочками. Отварить картофель, морковь и свеклу, охладить, очистить и нарезать кубиками. Все это перемешать с рыбой, горошком, мелко нарезанными огурцами, посолить. Положить винегрет на тарелку, заправить лимонным соком (уксусом), растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

**ЗАКУСКА.** Продукты: 600 г свеклы, 300 г брынзы, 60 г очищенных грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 250 г майонеза, соль и зелень петрушки по вкусу.

Свеклу отварить в кожуре, охла-

дить, очистить и натереть на терке; натереть на терке и брынзу. Затем перемешать свеклу с брынзой, добавить орехи, толченый чеснок, заправить майонезом, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Супы-пюре

**...ИЗ ШПИНАТА.** Продукты на 4 порции: 600 г шпината, 4 моркови, 1 корень сельдерея, 1 стакан (200 мл) молока, 40 г сливочного масла, 4 яйца, зелень петрушки (укроп), черный молотый перец, соль, 1 чайная ложка муки.

Морковь и сельдерей, натертые на терке, потушить в закрытой посуде с маслом, добавить и пассеровать муку, положить очищенный и промытый шпинат и тушить до готовности. Затем все это пропустить через мясорубку или протереть, залить кипятком или овощным бульоном, прокипятить в течение 10 минут и





# ВЕСЕ КОС

Вот нес  
тов, кото  
шо выгл  
рость и с  
  
1 Тепла  
гающая  
ступ ки  
Приним  
щетки  
клетки  
После  
летни  
жиро



# мода



# вязание

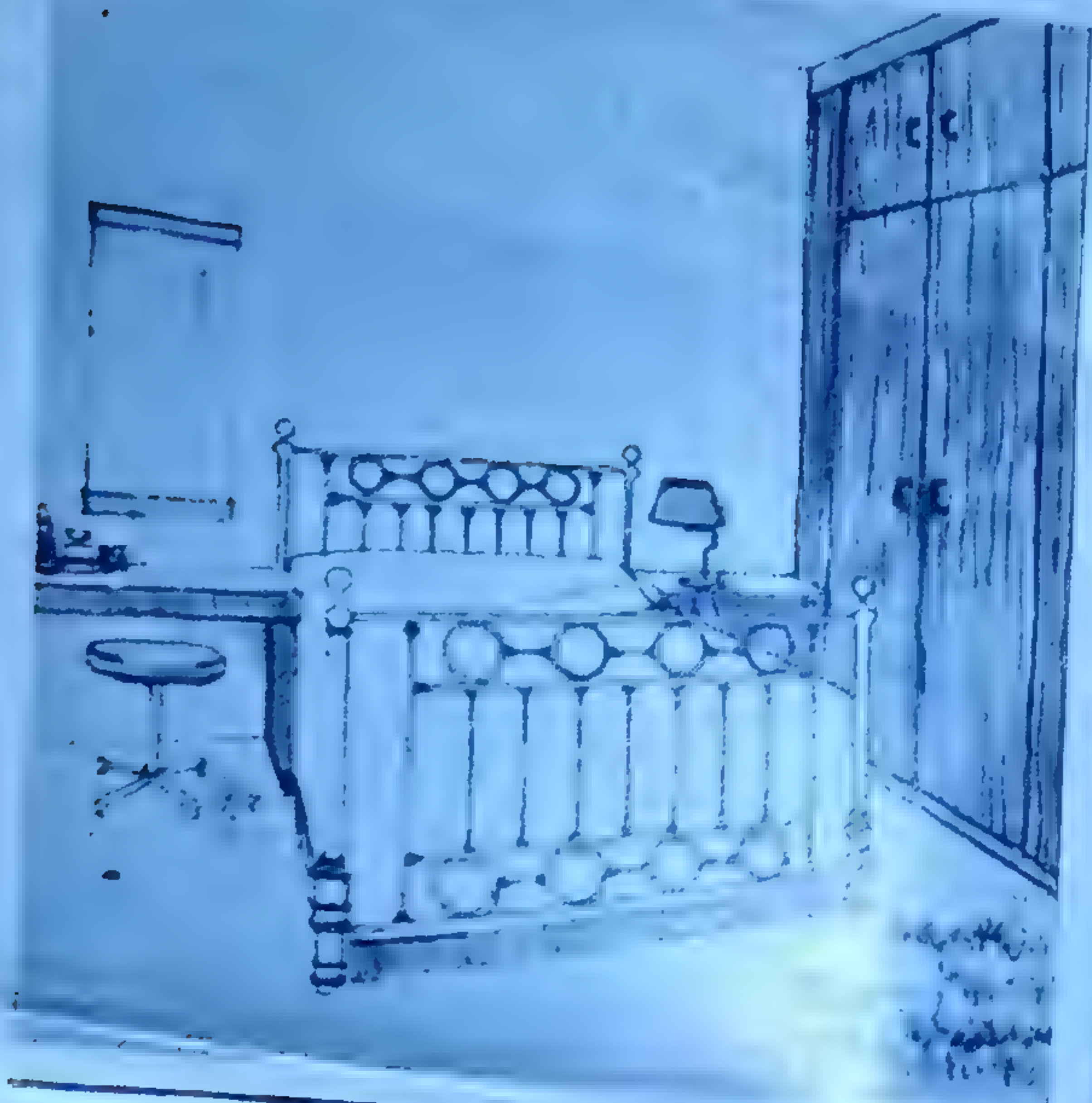


# вышивка



# мода

## НЕСПРАВЕДЛИВО ЗАБРОШЕННЫЕ



Старая мебель может найти место и в спальне. Часто в новых квартирах делают встроенные платяные шкафы с ровными, гладкими стенками. И на всех этажах одинаковы. Чтобы придать своей спальне несколько иной вид по сравнению с квартирой соседа, используйте кровать с пружинной сеткой, которую вы собирались было списать в утиль.

Если у вас нет нового платяного шкафа, то попробуйте сочетать старый шкаф с остальной мебелью в современном стиле. Привлекательным акцентом для обитателей могут стать обычная тумбочка и стул или трельж

Текст и схемы архитектора  
ЖИВЫ НИКОЛОВОЙ

## ДЕТСКОЕ ПЛАТЬЕ



В ширину и 31 ряду в высоту.  
**ВИДЫ ВЯЗКИ:** Обыкновенная резинка (1х1) — 1 лицевая петля, 1 изнаночная; „Веревоочка“ — все ряды вяжите только лицевыми петлями; чулочная вязка — 1-й ряд выполняйте лицевыми петлями, 2-й ряд — изнаночными.

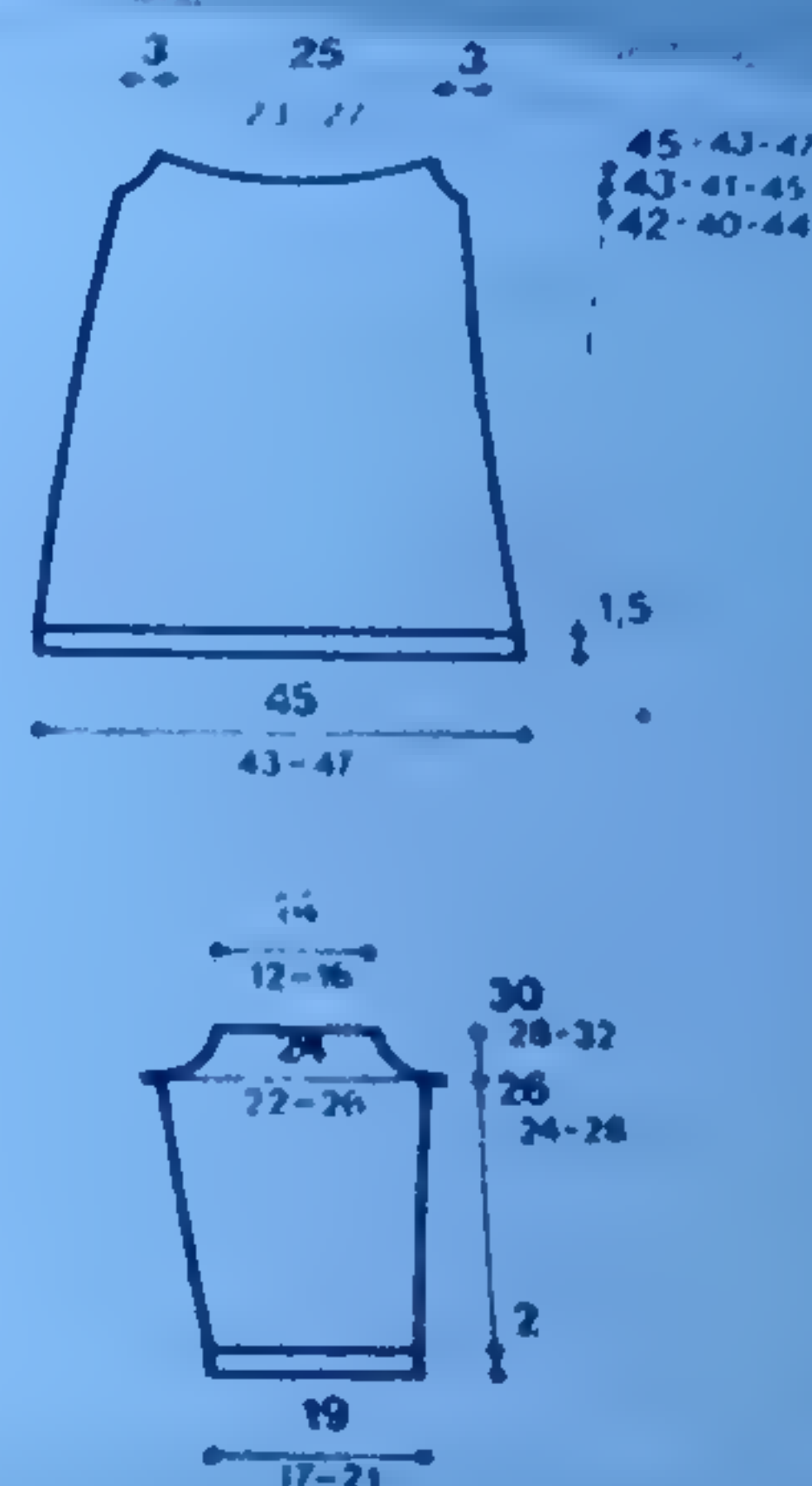
**ВЫПОЛНЕНИЕ**  
Перед и спинку вяжите одинаковыми по размеру. Наберите на спицы № 3,5 мм 98 (94, 102) петель из темно-серой пряжи и провяжите „Веревоочкой“ 1,5 см. После этого вяжите чулочной вязкой: с каждой стороны в каждом восьмом ряду убавляйте по 1 петле (или всего 16 раз). Должно остаться 66 (62, 70) петель. На 43 см от начала работы для оформления проймы рукавов убавьте с каждой стороны в каждом втором ряду 1 раз по 3 петли, а затем по 2 петли. Должно остаться 56 (52, 60) петель.

На 44 см от начала работы для оформления выреза горловины переведите на запасную спицу 8 петель посередине и вяжите каждую сторону в отдельности. В каждом втором ряду со стороны выреза горловины (с внутренней стороны) переводите на запасную спицу 2 раза по 8 петель и еще раз 8 (6, 10) петель. После этого наберите вновь все петли и провяжите 3 ряда, при этом в первом и третьем рядах сделайте по 11 убавок, которые распределите равномерно. В третьем ряду убавьте с каждой стороны еще по 1 петле у проймы рукавов. Должно остаться 32 (28, 36) петли. Отложите эту деталь.

**Рукав.** Наберите на спицы № 3 мм 32 (28, 36) петли из темно-серой пряжи и свяжите обыкновенную резинку (1х1) высотой 2 см. Перейдите на спицы № 3,5 мм и вяжите чулочной вязкой. В первом ряду сделайте 10 прибавок, которые распределите равномерно. Должно получиться 42 (36, 46) петли. Продолжайте прибавлять по 1 петле с каждой стороны в каждом десятом ряду (всего 5 раз). Петель должно быть 52 (48, 56). На 27 см от начала работы убавьте с каждой стороны в каждом втором ряду последовательно по 3 петли, а затем по 2 петли. Должно остаться 42 (38, 46) петли. На 31 см от начала работы убавляйте петли следующим образом: провяжите 12 (10, 14) петель, убавьте 9 раз по 1 петле и провяжите еще 12 (10, 14) петель. В следующем ряду убавьте с каждой стороны для проймы рукава по 1 петле. Оставшуюся 31 (27, 35) петлю оставьте открытой.

Второй рукав провяжите таким же образом.

**Кокетка.** Наберите все петли на 4 спицы № 3 мм следующим образом: 16 (14, 18) петель с левой стороны спинки, затем не провязанную 31 (27, 35) петлю одного рукава, 32 (28, 36) петли второго рукава и 16 (14, 18) петель с правой стороны спинки. Для застежки прибавьте по 2 петли с каждой стороны посередине спинки. Всего должно получиться 130 (114, 146) петель. Для планки застежки провяжите „Веревоочкой“ 2 крайние петли, а остальные петли вяжите чулочной вязкой следующим образом: 2 ряда желтой пряжей, 10 (8, 12) рядов красной, 2 ряда желтой, 4 ряда темно-серой, 6 (4, 8) рядов красной и 2 ряда желтой. Одно-



временно убавляйте: в 8-м (6-м, 10-м) ряду полосы, выполненной красной пряжей, 22 (20, 24) убавки, в 3-м ряду темно-серой полосы — 17 (15, 19) убавок, в 4-м ряду красной полосы 14 (12, 16) убавок и в 2-м ряду желтой полосы 13 (11, 15) убавок. Должно остаться 64 (56, 72) петли. На этих петлях провяжите обыкновенную резинку (1х1) высотой 4 см и закройте петли подряд.

**Сборка.** Сшейте боковые края рукава. Выверните планку застежки на спинке и аккуратно пришейте ее к изделию. Пришейте пуговицы. На противоположной стороне сделайте петли для застежки.

Модель для девочки 4 лет. Описание вязки дается для трех возрастов: 2, 4 и 6 лет. Для 2 и 6-летнего возраста цифры в скобках. Если в описании дается только одна цифра, то она относится ко всем трем возрастам. На схеме цифры даны последовательно. Необходимые материалы: 250 г темно-серой пряжи, сложенной в три нити, 20 г красной и 10 г желтой пряжи; спицы № 3 мм и № 3,5 мм, пять чулочных спиц № 3 мм, 4 красные пуговицы для застежки на спинке.

Примерный расчет вязки: квадрат со стороной 10 см, связанный чулочной вязкой на спицах № 3,5 мм, равняется 22 петлям





## ВЕСЕННЯЯ КОСМЕТИКА

Вот несколько „золотых“ советов, которые помогут вам хорошо выглядеть, ощущать бодрость и сохранять форму

1. Теплая одежда, плотно прилегающая к телу, затрудняет доступ кислорода и истощает кожу. Принимая душ, помассируйте ее щеткой — это удалит отмершие клетки и усилит кровообращение. После мытья протрите тело туалетным молочком, содержащим жировые компоненты. Ежедневно

для очистки кожи пейте отвар репейника.

2. Пользуйтесь мылом с пониженным содержанием щелочи, например Детским. Это касается и волос, так как кожа головы зимой тоже страдает от недостатка кислорода, а шапки и платки усиливают деятельность сальных желез. Лучше употреблять нейтральные шампуни, особенно если вы моете голову чаще одного раза в неделю

3. Если от холода кожа становится сухой и шелушится, ежедневно после душа в течение пяти минут массируйте ее увлажняющим кремом, поглаживая кончиками пальцев. Массаж начат с лица, перейти к туловищу и закончить ногами. Движения должны быть всегда направлены к сердцу.

4. Весной организму особенно нужны витамины и минеральные вещества. Ешьте как можно больше свежих фруктов и овощей — петрушку, зеленый лук, салат.

5. При сухой, переменчивой, ветреной погоде руки краснеют, грубеют, на них появляются трещины. Для ухода за руками используйте готовые косметические средства, содержащие глицерин, или смесь из равных частей оли-

вового (подсолнечного) масла, лимонного сока и отвара тимьяна. Она разглаживает морщинки, успокаивает раздраженную кожу. Помажьте в оливковом или подсолнечном масле, подержать в ней несколько минут сначала одну, затем другую руку.

6. Ноги устали от закрытой и тяжелой обуви — опустите их на 15–20 минут в горячую воду, добавив немного оливкового или подсолнечного масла. Ороговевшую кожу на пятках и ступнях соскоблите пемзой.

7. Теплый воздух в помещении, ветер и мороз на улице сушат кожу. Рекомендуется в течение нескольких недель делать маски с повышенным содержанием жировых и увлажняющих компонентов — витамина А, коллагена (можно приготовить самим, например, из творога, яичного белка, натертого на терке огурца и витамина А. Маска из ромашки оказывает успокаивающее действие — ее применяют раз в неделю. Подержав 20 минут, смывают теплой водой.

8. И в заключение самый важный совет — радуйтесь весне. Хорошее настроение, мягкая улыбка озаряют лицо внутренним светом — в этом и состоит секрет привлекательности и неувядаемой молодости.

## ТЕСТ

Разбираетесь ли вы в косметике?

Чтобы узнать это, не понадобится отвечать на вопросы. Нужно лишь указать, верны или неверны следующие положения.

1. Тон теней для век должен гармонировать с цветом глаз.
2. При склонности к угрям (акне) лицо следует беречь от воздействия солнечных лучей.
3. Частое расчесывание щеткой укрепляет волосы, придает им блеск.
4. Танцы — лучший способ добиться стройности полных ног.
5. Покупая средства декоративной косметики, их цвет проверяют на ладони.
6. Расширенные поры на лице „закрывают“ лишь с помощью специального косметического препарата.
7. Ежедневное мытье волос делает их жирнее.

### СВЕРЬТЕ ВАШИ ОТВЕТЫ

1. Неверно. По мнению косметологов, голубым глазам больше всего подходят серые, персиковые, коричневые, тускло-зеленые (хаки) тени; карим — цвета черной смородины и фиолетовые; серым — сиреневые и фиолетовые цвета.

2. Неверно. Солнце целебно для угреватой кожи. Разумеется, злоупотреблять им не надо, а перед солнечной ванной наносить защитный крем.

3. Верно. При этом зубья у щетки должны быть округлыми на концах, чтобы не повредить кожу головы. Нельзя забывать также, что чрезмерное увлечение щеткой активизирует работу сальных желез и может сделать волосы слишком жирными.

4. Неверно. Отдельными движениями не убрать излишних отложений. Для тех или иных участков необходимо регулярно выполнять комплекс гимнастических упражнений (ритмическая гимнастика) и ограничить потребление пищи. Общее правило таково: если худеют, то худеют целиком, а не на определенных участках.

5. Верно. Лучше всего проверять цвет декоративной косметики на лице или на шее под подбородком, но поскольку в магазине это делать неудобно, пробу наносят на ладонь, кожа которой ближе всего по цвету к лицу.

6. Неверно. Расширенные поры передаются по наследству, их нельзя изменить с помощью косметических препаратов. Но некоторые из них, „стягивая“ кожу, оптически уменьшают размеры кожных пор.

7. Неверно. Причины жирности волос различны. Частота мытья зависит от их типа. Сухие волосы моют реже, жирные приходится мыть чаще. Не надо втирать шампунь в кожу — это раздражает поры. Когда на волосах образуется легкое облако пены, их ополаскивают горячей, а в конце чуть теплой водой — это придает им блеск.



ВОЗЛЕ ОКНА

## РАБОЧИЙ УГОЛОК

Жилищные условия далеко не всегда позволяют выделить комнату под кабинет. В таком случае можно устроить рабочий уголок в общей комнате с минимальной затратой „жизненного пространства“. В простенках по бокам от окна навешиваются или устанавли-

ваются полки для книг, журналов, пособий. Стеллаж должен быть упрощенной конструкции — не перегружать светлую оконную плоскость — и не сложен для выполнения.

К подоконнику крепится письменная доска так, чтобы дневной свет па-

дал на нее слева. Удобнее сделать ее откидной — тогда она не будет занимать место, когда вы ею не пользуетесь.

ДИВНА АПОСТОЛОВА,  
архитектор





# ИЗ БАБУШКИНОЙ АПТЕКИ

У нашей домашней аптечки гва-  
"стола" — настойка йода и питьевая  
сода. На эту мысль меня навел негав-  
ний случай. Будучи в гостях у подруги,  
я заметила, что большой палец у нее  
на руке плотно обернут лейкопла-  
стырем. Порезалась, наверное, с кем не  
случается. Но боль, видимо, не давала  
ей покоя, и она несколько раз прерыва-  
ла нашу беседу вопросом:

— Что же мне делать с этим  
пальцем? Дергает все время, небось,  
нарываешь.

Машинально, не задумываясь, я от-  
вечала:

— Намажь его йодом. — и продолжа-  
ла разговор.

— Ну что ты заладила одно и то  
же? При чем здесь йод! — рассердилась  
она. — у меня очень глубокий порез. Я  
же тебе говорю — начинается воспа-  
ление. Может быть, обратиться к хи-  
рургу, пусть пропишет антибиотики.

Вооружившись терпением, я стала  
подробно рассказывать ей о том, как  
бабушка лечила в детстве все наши  
ссадины, даже загноившиеся, йодом.  
Слова мои, по видимому, возымели  
действие, и подруга стойко перенесла  
сильное жжение, которое всегда со-  
провождает процедуру обработки от-  
крытой раны этим средством.

Спустя несколько дней мы случайно

встретились на улице, и она с гор-  
достью показала свой палец — пожел-  
тевший и облупленный, но заживший  
без хирургического вмешательства.

— А знаешь, твой йод все-таки по-  
мог, — сказала она таким тоном,  
словно все еще продолжала сомне-  
ваться в его лечебных свойствах.

И я подумала: как часто мы прибе-  
гаем к антибиотикам, — не безобид-  
ным даже по мнению медиков, — при  
покраснении горла, небольшом насмор-  
ке, внешних и внутренних воспалие-  
ниях... не стоит и перечислять.  
Разумеется, во многих случаях анти-  
биотики необходимы, но часто вполне  
можно обойтись и без них:

— при тонзиллите и даже гнойной  
ангине несколько раз в день смазывай-  
те миндалины питьевой содой, обмак-  
нув в нее мокрый палец, после чего в  
течение двух часов не пейте и не  
ешьте;

— при жжении и сухости в носу или  
чиханье смажьте пальцем с  
питьевой содой полость носа и впади-  
вайте носом воздух несколько раз.  
Эта процедура не даст развиться на-  
сморку. Питьевая сода — отличное  
средство против обострения синуси-  
та, если вам удастся "захватить" его  
в самом начале,

— лучшие капли от насморка: 6—7

капель йодной настойки или щепотка  
питьевой соды, добавленные к двум  
чайным ложкам кипяченой воды;

— при насморке полезны йодные ин-  
галяции; открыв пузырек с йодом, глу-  
боко вдыхайте его пары сначала одной,  
затем другой ноздрей — чем чаще,  
тем лучше;

— при упорном, грудном кашле не-  
сколько дней на ночь натирайте груд-  
ную клетку настойкой йода. Процеду-  
ра помогает и при плеврите,

— для предотвращения инфекции  
ссадины смажьте настойкой йода, а на  
порез наложите пропитанный ею ку-  
сочек лейкопластыря. Йод окажет по-  
истине волшебное действие даже при  
начавшемся нагноении, если процедуру  
повторить 4—5 раз;

— не пытайтесь вытаскивать иг-  
лой занозу, как бы глубоко она ни засе-  
ла. Намажьте обильно этот участок  
йодом (возможно, процедуру при-  
дется повторить несколько раз), и за-  
ноза "сгорит".

— при ушибе и растяжении связок  
протирайте больное место йодной  
настойкой. Восстановительный про-  
цесс ускорится, и в дальнейшем, при  
перемене погоды, травма не будет на-  
поминать о себе;

— гнойник быстро исчезнет, если  
его головку смочить йодом;

— те, кто страдает грибковым по-  
ражением ногтей, знают, как трудно  
излечить это заболевание. Очень не-  
приятна развивающаяся при этом де-  
формация ногтевой пластины. Хоро-  
шего эффекта можно добиться с по-  
мощью йода: сделайте горячую ван-



ночку для ног или рук, удалите пилкой  
поверхностный слой ногтей, обрабо-  
тайте их йодной настойкой, а затем  
покройте лаком. Процедуру повто-  
ряют ежедневно.

— йод помогает при легких гинеко-  
логических воспалениях — им сма-  
зывают кожу нижней части живота  
3—4 вечера подряд;

— несколько капель йода в не-  
большом количестве воды — дейст-  
венное средство при желудочно-ки-  
шечных расстройствах.

Уверена, что целительные свойства  
йода и питьевой соды незаменимы и в  
ряде других случаев, но и перечислен-  
ное должно убедить всех и каждого —  
их всегда нужно иметь в домашней ап-  
течке.

АДРИАНА КРЫСТЕВА

## ДОПОЛНЕНИЯ К КОСТЮМУ ДЛЯ ВЫПУСКНОГО БАЛА

Аксессуары задают тон в  
нынешней моде. Несколько  
деталей украшения — пояс,  
сумка — могут превратить  
простой, скромный костюм  
в элегантный вечерний туа-  
лет, придать ему строгость  
или экстравагантность, сде-  
лать его нарядным и кокет-  
ливым.

Актуальны искусственные  
цветы — из ткани, кружева,  
тюля, среди которых преоб-  
ладают розы. Бутоньерку  
прикрепляют на плече, спин-  
ке, талии. Цветами уде-  
ляют

маленькое, облегаю-  
щее мини-платье, с от-  
крытыми спиной или плеча-  
ми, миниатюрным лифом и  
многослойной объемной ко-  
роткой юбочкой. Таков ос-  
новной силуэт праздничной  
и типично молодежной  
одежды. Ей стремятся при-  
дать карнаваальный харак-  
тер — пусть от нее веет  
этаким беззаботностью,  
пусть в ней звучит вызов.  
Модны также крупные, мас-  
штабные по объему браслеты  
из желтого металла под зо-

лото, колье, броши, усеянные  
разноцветными стеклян-  
ными камешками круглой,  
эллипсоидной или квадрат-  
ной формы.

Серьги — тоже большие,  
чистых геометрических ли-  
ний, порой блестящие с мно-  
жественным искусственным ка-  
мешком. Пояса остаются  
широкими, подчеркивающи-  
ми талию. Делают их из са-  
мых разнообразных мате-  
риалов — искусственной и  
натуральной кожи, замши,  
резинки. Эффектны яркие

кожаные пояса — синие, зеле-  
ные, фиолетовые, красные —  
с вставленными кусочками  
кожи контрастного цвета и  
разных по форме; либо пояса  
из сжатой кожи с металли-  
ческими заклепками. Весьма  
универсален и актуален чер-  
ный широкий эластичный по-  
яс, который либо туго пере-  
тягивает талию, подчерки-  
вая ее вплоть до бюста, либо  
слегка завязан, свободно  
сползая на бедра. Застежка  
пояса — на "молнию", метал-  
лические пуговицы, с по-  
мощью блестящей металли-  
ческой пряжки под золото.  
Нередко он богато орнамен-  
тирован черной кожей, золо-  
тистыми кнопками, шнура-  
ми.

Нарядные замшевые туф-  
ли на каблучке или без каблучка  
отделаны помпонами, ат-

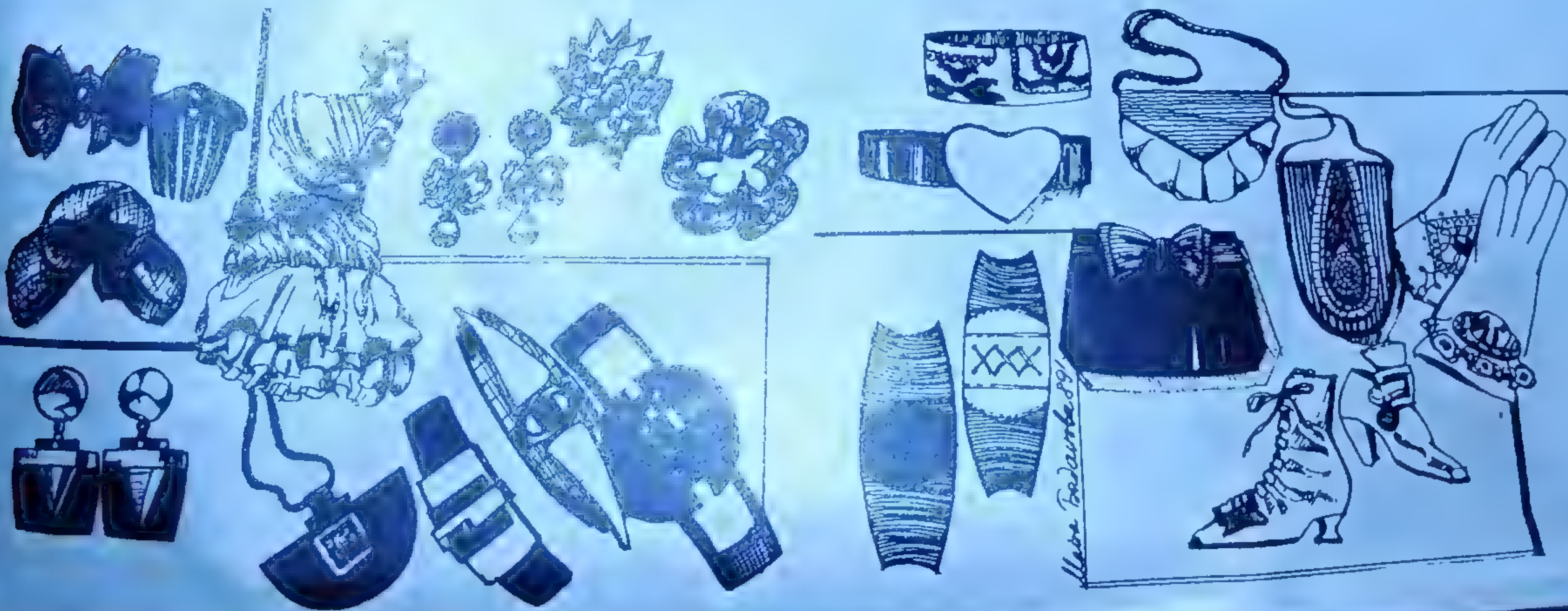
ласными бантиками конт-  
растного цвета, глянцевым  
кантом, переплетенными  
шнурами, притом в отде-  
льных решениях дан простор  
фантазии, выдумке и даже  
юмору.

Сумочки маленькие, тоже  
из замши или из атласа, на  
коротком ремне, чтобы но-  
сить в руке, или на длинной  
металлической цепочке или  
блестящем шнуре. В качест-  
ве отделки использованы  
желтая фурнитура, глянце-  
вые банты, цветы из атласа  
контрастного цвета, аппли-  
кация из кожи. По форме  
сумки разнообразны — пря-  
моугольные, квадратные,  
треугольные, многоугольные,  
или мягких очертаний в виде  
эллипса, полумесяца, полу-  
круга.

Своеобразие прическам  
придают блестящие заколки,  
гребенки, кружевные банти-  
ки, отделанные камнями в  
металлической оправе.

В моде яркие цвета —  
фиолетовый, синий, кирпич-  
ный. Такая интенсивность  
красок предполагает скром-  
ный грим. Лучше всего по-  
добрать его в тон преобла-  
дающему цвету в костюме.  
Или нанести только све-  
тлую жидкую пудру и слегка  
подкрасить ресницы черной  
(коричневой) тушью.

Текст и рисунки предло-  
жила МАЙЯ БОГДАНОВА.  
Ведущий дизайнер  
хозяйственного объеди-  
нения "Валентина"





# ДЛЯ ВАШЕГО СТОЛА

## ЗАКУСКИ, СУПЫ

### Закуска из макарон

Отварить макароны, добавить натертый на крупной терке сыр, мелко нарезанный редис, посолить, поперчить, заправить майонезом и лимонным соком.

### Суп из кочанного салата

**Продукты:** 2 кочана салата, 2 ст. ложки жира, ст. ложка муки, 2 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Листья салата промыть, нарезать узкими полосками, спассеровать на жире, посыпать мукой и, влив немного воды, потушить 4–5 минут. Добавить горячей воды, посолить и поперчить, положить сыр и довести до кипения. Подать с гренками.

### Суп из крапивы

**Продукты:** около 1 кг крапивы, 2 ст. ложки жира, головка репчатого лука, 2 ст. ложки муки, чайная ложка красного молотого перца, пучок петрушки, яйцо, стакан кислого молока (кефира), соль.

Спассеровать на жире нашинкованный лук, положить перебранную, промытую и нарезанную крапиву, потушить до мягкости. Всыпать муку, красный молотый перец, соль и, залив 4–5 стаканами воды, варить до готовности крапивы. Добавить измельченную зелень петрушки, снять с огня и заправить суп взбитым с яйцом кислым молоком.

## ВТОРЫЕ БЛЮДА

### Биточки из шпината

**Продукты:** 2 кг шпината, 1/2 стакана молока, 2–3 яйца, 150 г сыра, черный молотый перец, соль; панировочные сухари и яйца для обжаривания.

Шпинат обдать кипятком, отжать воду и мелко нарезать. Добавить взбитые яйца, молоко, натертый на терке сыр, соль и перец. Тщательно вымешать и сформовать биточки. Обвалять в сухарях, обмакнуть во взбитые яйца и обжарить на разогретом жире. Подать горячими.

### Лепешки из шпината

**Продукты:** 1 кг шпината, 2 яйца, мука, сливочное масло, сыр, черный молотый перец.

Шпинат перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде, отцедить и протереть через сито. Взбить яйца, добавить муку, соль и перец и замесить крутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт, присыпая мукой, слегка подсушить и нарезать соломкой. Варить в подсоленном кипятке. Готовую лепешку откинуть на дуршлаг, полить растопленным маслом и посыпать тертым сыром.

### Запеканка из шпината с ветчиной

**Продукты:** 1/2 кг шпината, 2 ст. ложки муки, 2–3 ст. ложки жира, 1/2 стакана цельного молока, 2 яйца, 100 г ветчины, 150 г кислого молока (простокваши), чеснок, красный молотый перец, соль.

Шпинат перебрать, промыть, залить подсоленной холодной водой и отварить. По готовности отцедить и нашинковать. Спассеровать на жире муку, положить шпинат, влить молоко и немного отвара. В полученную

массу выпустить яйцо, добавить мелко нарезанную ветчину и тщательно размешать. Выложить смесь на смазанную жиром сковороду и разровнять. Залить следующей смесью: взбить яйцо с кислым молоком, всыпать толченый чеснок, соль и красный молотый перец, размешать. Запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать запеканку горячей, полив по желанию кислым молоком.

### Цыпленок „Таси“

**Продукты:** тушка цыпленка, 1 1/2 стакана куриного бульона, 200 г сыра, 40 г сливочного масла, черный молотый перец, соль, грибы (по желанию).

Тушку цыпленка отварить, мясо отделить от костей, нарезать на порции, положить на противень, залить бульоном, добавить масло, перец, измельченные грибы. Поставить в умеренно горячую духовку, через полчаса посыпать тертым сыром и подрумянить. Подать с салатом.

## СЛАДКИЕ БЛЮДА

Вплоть до XIX века цветы широко использовались в кулинарии, а розы, фиалки, жасмин и другие душистые растения и поныне идут на приготовление варенья и сиропов, служат в качестве пряностей.

Особенно много блюд готовили из лепестков розы. Они входили в состав кремов, мармелада, конфет, напунков. Гурманы высоко ценили освежающий напиток из цветков бузины. Кстати, эти цветки добавляли в тесто для блинов, пышек, обжаривали в кляре. Высушенными цветками фиалки ароматизировали мороженое и конфеты, а мелко нарезанные свежие лепестки клали в салаты из фасоли. Авторы старинных поваренных книг рекомендуют фиалку, жасмин и примулу в качестве приправы к зеленому салату.

Предлагаем несколько „цветочных“ рецептов

### Розы в кляре

**Продукты:** 2–3 яйца, 4–5 ст. ложек муки, 4–5 ст. ложек сухого белого вина, 15 распустившихся роз, растительное масло или маргарин для обжаривания

Приготовить кляр: в желтки влить вино, всыпать просеянную муку, размешать до получения однородного теста и соединить со взбитыми в пену белками. Обмакивая в кляр промытые и отцеженные розы, обжарить в разогретом жире. Подавать, посыпав сахарной пудрой

Так же можно приготовить цветки бузины

### Варенье из лепестков роз

**Продукты:** 1 кг сахара, 100 г свежих лепестков роз, 2 лимона, 5–6 ст. ложек сахарной пудры.

Отобрать целые цветки, срезать ножницами белые основания: в процессе варки они твердеют и придают варенью терпкий вкус. Отвесить 100 г лепестков, посыпать сахарной пудрой и сбрызнуть 2 ст. ложками лимонного сока. Слегка размять, поставить на час на холод. Залить сахар 2 стаканами воды, сварить сироп, влить остальной лимонный сок и положить лепестки. Варить до нужной густоты. Готовое варенье переложить в подготовленные баночки. Использовать для придания аромата фруктовым салатам, чаю, прохладительным напиткам.

## ГРИБЫ

Питательная ценность грибов невелика. В них около 3 процентов белков, 4–5 процентов углеводов, жиров почти нет. Более богаты грибы минеральными солями: калием (до 500 мг на 100 грибов), магнием (15 мг), железом (больше всего его в лисичках — 6,5 мг), фосфором (95 мг) и др. В их состав входят необходимые для человеческого организма микроэлементы — марганец, цинк, хром, а также в небольших количествах витамины С, В<sub>1</sub>, РР и Е.

Кулинары ценят грибы за высокие вкусовые качества и приятный аромат. Даже небольшая добавка их в кушанье делает его более аппетитным. Однако грибы трудно перевариваются, поэтому есть их помногу в один прием не нужно.

Свежие грибы очень быстро портятся. Если они старые, перезревшие, тронутые гнилью, размякшие, лучше в пищу их не употреблять. Впрочем, грибы можно заготавливать маринованием, засолкой, сушкой, замораживанием

### Гуляш

**Продукты:** 1/2 кг свежих грибов, 2 помидора, 4 стручка сладкого перца, 2 головки репчатого лука, 4–5 ст. ложек жира, красный молотый перец, соль.

Лук нарезать кольцами и спассеровать с жиром. Добавить красный перец, нарезанные грибы, тонко нашинкованный перец, четвертинки помидоров, посолить. Тушить 20 минут на умеренном огне.

### Крокеты

**Продукты:** 250 г грибов, 2 яйца, 6 ст. ложек панировочных сухарей, небольшая головка репчатого лука, черный молотый перец, соль, подсолнечное масло для обжаривания

Очищенные и промытые грибы мелко порубить. Нашинкованный лук потушить с небольшим количеством масла. Прибавить грибы, посолить и поперчить, держать на огне, пока вода не испарится. Слегка остудив, смешать с 4 ст. ложками сухарей и яйцом, сформовать крокеты, запанировать в сухарях, обмакнуть во взбитое яйцо. Обжарить на разогретом масле.

### Мусака

**Продукты:** 250 г грибов, 200 г (стакан) риса, головка репчатого лука, 5–6 ст. ложек жира, стакан свежего молока, ст. ложка муки, 2 яйца, лимонный сок, соль.

Нашинкованный лук потушить с частью жира, добавить нарезанные грибы, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Влив немного горячей воды, потушить. В кипящей подсоленной воде с остальным жиром отварить рис до полуготовности. На смазанный маслом противень уложить слоями грибы и рис. Взбить яйца с молоком и мукой, залить запеканку и подрумянить в духовке.

### Омлет

**Продукты:** 4 стакана свежих грибов, 4 яйца, 60 г сливочного масла, соль.

Очищенные и промытые грибы мелко порубить и тушить в масле до полного испарения жидкости. Посолить, прибавить взбитые яйца и держать на огне, помешивая, пока не проступит белок.

### Мерлуза

#### под грибным соусом

**Продукты:** 1 кг мерлузы, 60 г сливочного масла, 250 г свежих грибов, лимон, зелень петрушки, черный и красный молотый перец, соль.

Разделанную и обмытую рыбу нарезать на куски и отварить в подсоленной и подкисленной воде, добавив коренья и лук. Грибы потушить отдельно с небольшим количеством масла и воды, посолить и поперчить. Полить отварную рыбу растопленным маслом, выложить сверху грибы, украсить ломтиками лимона и посыпать петрушкой.

### Каварма

**Продукты:** 600 г свинины (задней части), 250 г свежих грибов, головка репчатого лука, 2 шт. лука-порея, морковь, стручок перца, 3 помидора, стакан сухого белого вина, 5–6 ст. ложек подсолнечного масла, зелень петрушки, черный и красный молотый перец, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить на разогретом масле. Добавить нашинкованный перец и нарезанные кольцами морковь, репчатый лук и лук-порей, потушить на слабом огне до мягкости лука, посолить и поперчить. Положить очищенные от кожицы и измельченные помидоры, влить вино и продолжать тушить. Когда мясо станет мягким, прибавить порубленные грибы. Подержать на плите еще 15 минут. Перед подачей посыпать каварму измельченной зеленью петрушки.

### Шницели из телятины

**Продукты:** 4 куса телятины для шницелей, 5–6 ст. ложек жира, головка репчатого лука, 2 стакана свежих грибов, 2 ст. ложки муки, черный молотый перец, соль.

Шницели отбить, посолить и поперчить. Обвалять в муке, слегка обжарить с двух сторон на разогретом жире и вынуть на блюдо. В том же жире спассеровать нашинкованный лук, вернуть обратно шницели, влить немного горячей воды и тушить до мягкости. Затем положить нарезанные грибы и продолжать тушение под крышкой в духовке до готовности. В конце сбрызнуть соус, добавив в кушанье 2 столовые ложки муки, разведенные холодной водой. Прокипятить еще 1–2 минуты. По желанию в соус можно положить 2 ст. ложки сметаны.





Богемская женщина 88.

## ЦЕЛЮЮ РУКУ

Неизвестно, где, когда и при каких обстоятельствах родилась манера прикладываться к руке дамы при встрече и прощании, но несомненно одно — этой руке надлежало быть ухоженной и красивой. Не мешало бы и нам, современнымницам, следить за своими руками. Если кожа сухая, не ленитесь, используйте крем каждый раз, когда имеете дело с водой и мылом. Рукам не нравятся химические препараты, которые неблагоприятно действуют на кожу. Так что не забывайте про резиновые перчатки.

Красивый вид рук предполагает опрятные ногти. Раз в неделю постарайтесь уделить полчаса маникюру. Прежде всего придайте ногтям овальную форму, подпиливая их пилочкой с боков к середине. Ногти с длинными и острыми концами легко ломаются, да и давно не в моде. Опустите пальцы на несколько минут в горячую мыльную воду. Насухо вытерев, махровым полотенцем или маникюрной лопаточкой осторожно отогните надкожицу ногтевого валика к корню ногтя, чтобы лунка была хорошо видна. Нанесите бесцветный лак в качестве основы. Внимание! Выбирая цвет лака, учитите форму рук и ногтей. Крупным, полным рукам подходят насыщенные цвета, например, ярко-красный. Небольшие руки с короткими ногтями лучше смотрятся с лаком бледно-розовых тонов. Важен и способ нанесения лака. Широкие и короткие ногти оптически станут казаться суженными, если покрыть их лаком во всю длину, а у боковых

валиков оставить незакрашенными примерно по миллиметру. Когда первый слой подсохнет, нанесите еще один, а сверху снова пройдитесь бесцветным лаком. Так маникюр будет дольше держаться.

Раз в неделю полезно протирать ногти укрепляющим лосьоном. Делать это нужно вечером, а утром, очистив ногти, снова покрыть их лаком.

Часто вид ногтей позволяет судить об общем состоянии здоровья и об определенных заболеваниях. Так, появление продольных бороздок свидетельствует о нехватке витаминов или о воспалительных процессах в организме. Ломкость ногтей чаще всего связана с нарушениями в питании, но иногда бывает и наследственной. В таком случае единственный выход — подрезать ногти покороче. Если кожа под ногтевыми пластинками приобретает желтоватый оттенок, это может быть симптомом заболевания печени. Так что при непонятном изменении цвета ногтей следует обратиться к врачу.

Для укрепления ногтей один-два раза в неделю делайте на ночь ванночки из теплого касторового масла. Держите в нем пальцы, пока масло не остынет. После этого руки не мойте, а только промокните излишек масла бумажной салфеткой. Полезен массаж рук — он улучшает кровообращение, стимулирует рост ногтей.

Не забывайте о гимнастике для пальцев. Если они немеют, проделайте следующее: захватив в ладонь поочередно каждый палец



другой руки, несколько раз энергично потрясите. Слабые руки тренируйте, с силой сжимая пальцы в кулак и разжимая их. Ниже приводится еще несколько упражнений. Выполнять по 10—15 раз в положении сидя, упираясь локтями о крышку стола.

1. Сжать руку в кулак и проделать кистью круговые движения сначала по часовой стрелке, потом против нее.

2. Растопырить пальцы, отставив большой в сторону. Прогнуть им круговые движения слева направо.

3. Растопырить пальцы. Одновременно сгибать и разгибать две последние фаланги пальцев.

4. Растопырить пальцы. Загибать их один за другим в кулак, начиная с указательного. Повторить несколько раз. Затем сжать пальцы в кулак и разгибать их один за другим, начиная с большого.

5. Сжать пальцы в кулак. Попытаться выпрямить каждый палец по отдельности и подгибать им, не разгибая остальных.

Выполнив упражнения, расслабьте кисти, встряхните их несколько раз и помассируйте каждый палец от кончика к кисти.

## ШИАКУ

Шиаку — легкий самомассаж лица и шеи, известен в Японии с незапамятных времен. Возможно, ему японки обязаны своей гладкой, как фарфор, кожей. Делать его надо медленно, легкими прикосновениями кончиков пальцев и, самое главное, регулярно — ежедневно в течение пяти минут, лучше утром или вечером после умывания с мылом.

1. Найдите на висках определенные акупунктурные точки — вы определите их по слабой боли при надавливании. Помассируйте

точки легкими круговыми движениями. Повторите три раза.

2. Нажимайте кончиками пальцев на внутренние уголки глаз в течение трех секунд, захватывая верхнее и нижнее веко. Повторите три раза.

3. Тыльной стороной ладони массируйте шею поглаживанием от середины в стороны и обратно.

4. Средним и указательным пальцами обеих рук массируйте лоб в направлении от центра к вискам.

5. Кончиками пальцев в течение тридцати секунд помассируйте кожу около губ в направлении от середины к уголкам рта.

6. В заключение круговыми движениями кончиков пальцев нанесите на лицо крем и вотрите его в кожу.



часть на органы родовспоможения. Здесь тесно сплестены экологическая ситуация и уровень жизни, здоровье родителей и условия, в которых они работают, качество питания и т. д. Но сюда же входит и работа органов здравоохранения. Более того, я считаю, что именно в наших условиях ответственность здравоохранения выше, чем во многих других странах.

**В. Н. Серов:** Показатели детской смертности (это давно известно) есть барометр социального благополучия общества. И нельзя родильный дом, медицину вырывать из всей нашей жизни.

**Е. М. Андреев:** Вы правы, но и игнорировать их влияние нельзя. Во-первых, давайте вспомним, что только благодаря медицине в 40—50-х годах, когда ввели пенициллин и сульфаниламиды, младенческая смертность снизилась более чем вдвое. Во-вторых, Минздрав, занимая монопольное положение, руководит и санитарно-эпидемической службой, и выпуском медикаментов, и подготовкой врачей, а значит, обеспечивает довольно широкий спектр тех самых социальных условий. Один пример: неблагоприятный исход родов врач объясняет тем, что ранее у женщины было несколько аборт. Действительно, это повышает фактор риска и снимает ответственность с врача, но не с органов здравоохранения в целом. Разве не их обязанность обеспечить женщину практически безвредными контрацептивами и научить ими пользоваться? Тогда бы мы не имели такого количества аборт.

Качество ведения родов, уход за ребенком в роддоме разве не определяют здоровье новорожденного? Из 1000 родившихся в 1986 году детей умерли на первой неделе жизни 7,8 детей.

И еще об одном обстоятельстве должен напомнить. Сопоставляя наши показатели младенческой смертности с зарубежными, мы почему-то не учитываем, что большинство экономически развитых стран мира включает в число родившихся живыми всех родившихся после 20-й недели беременности, с весом более 500 граммов и издававших признаки жизни. Если этот ребенок умирает, его регистрируют на общих основаниях. А по правилам, действующим у нас, дети, родившиеся при сроке беременности ниже 28 недель (вес до 1000 г), включаются в число живых только после того, как прожили 7 дней. По мнению зарубежных экспертов, если бы мы перешли на иные оценки, показатель младенческой смертности вырос бы примерно на 15 процентов, а число умерших на первой неделе составило бы 11 на 1000.

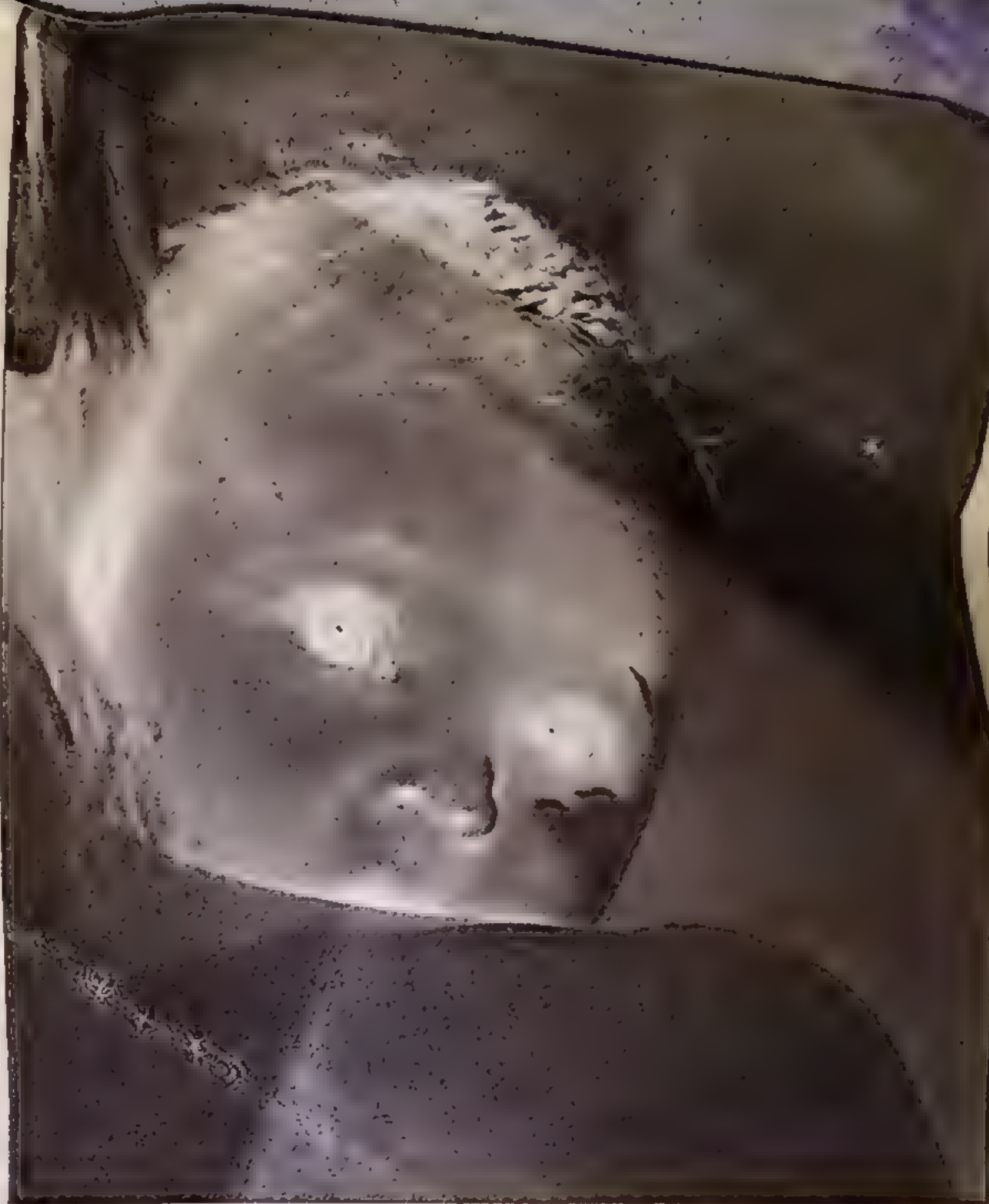
**К. А. Семенова:** Но не надо забывать, что вы составили бы 11 на 1000 г неминуемого хавивания детей с весом менее 1000 г неминуемого увеличения количества инвалидов.

**В. Н. Серов:** На Западе уход за таким ребенком обходится в 80 тысяч долларов и действительно очень высок риск оставить его инвалидом на всю жизнь. А мы теряем здоровых детей — на всю жизнь.

**Е. М. Андреев:** Не берусь спорить, что сегодня и системе здравоохранения, и обществу в целом не по силам выходить всех родившихся задолго до нормального срока. Но то, что число таких рождений не учитывается, а становится как бы внутренним делом служб здравоохранения, кажется мне противоестественным. И пусть противостоят мне медики, слишком условна, а иногда и послушно подвижна бывает эта граница. Об этом все мы читали и в письмах.

**«Он родился мертвым — мой мальчик. Горю моему никто не смог помочь. Акушерка сообщила, что вес у него был 1400, а на другой день врач сообщила, что всего 900 г. Только теперь я знаю, зачем это делается. Так покажите в порядке».** (Пудатуллина Р. Т., уфа)

**«Меня положили в стационар на сохранение. Участковый врач поставила срок — 21 неделю... Я родила мальчика здесь. Его взвезли, измерили рост, а потом на моих глазах положили умирать на подоконник. Я кричала: «Что вы делаете, спасите его». Мой малыш прожил 1 час 20 минут. Мужу объяснили, что**



**гинекология ответственности за новорожденных не несет и за детскую смертность не отвечает. Неужели ребенка весом 1250 г нельзя было спасти?»**

(Л. Бутко, Подольск)

**В. Н. Серов:** Есть одно важнейшее, на мой взгляд, обстоятельство, которое постоянно должно беспокоить министерство, — независимость врачей от больных. За то, каков будет исход родов, акушерка в конечном счете не отвечает. Есть, правда, ответственный дежурный врач, но он не может за всем уследить. Об этом нам надо думать — о зависимости медиков от конечных результатов. Пока министерство делает лишь первые, довольно робкие шаги. А ведь доктор, акушерка на Западе — разве могут допустить грубость, халатность? От этого их жизнь зависит, они могут лишиться всего — экономически, профессионально. Оказаться вне медицинской когорты. А мы начинаем воспитывать... Попробуйте уволить при наших законах.

**А. А. Баранов:** К сожалению, у нас действительно отсутствуют совершенно необходимые в правовом государстве нормы юридической защищенности пациентов. Конечно, без внимания жалобы, поступающие в Минздрав, не остаются, мы обязательно направляем компетентную комиссию, анализируем факты. Ежегодно до 100 дел направляется в прокуратуру. И все же правовой вопрос, пожалуй, один из неотложных на сегодняшний день.

**В. Г. Колпина:** На мой взгляд, вопрос полнейшего отчуждения от пациентов права воздействия на медиков гораздо сложнее, глубже, чем порой кажется. К чему сейчас сводится ответственность медиков — к бумажным отчетам перед контролирующими органами, что стоят во главе отрасли. И плюс к этому — вмешательство, контроль партийных, профсоюзных органов. В результате — коллективная безответственность за здоровье людей. Тогда как главная ответственность медиков должна быть перед населением в лице его выборных органов. Пока у нас не будет системы ответственности, идущей не снизу вверх, а сверху вниз, проблему не решить. Хотя, с другой стороны, в любой цивилизованной стра-

не ответственность рассматривается только в рамках установленных прав. А как у нас с правами медиков? Да так же, как с правами пациентов. Их нет. Крайне тяжелые условия труда, низкая зарплата, нет заинтересованности в повышении своей квалификации. Во многих странах существуют как бы противостоящие друг другу две выборные группы. В ФРГ это, скажем, ассоциация страховых фондов и с другой стороны — ассоциация медиков. Путем споров, дискуссий они вырабатывают совместные решения, касающиеся чего угодно — оплаты услуг, качества обслуживания и лечения и т. д. И можно быть уверенным: каждый из страшных фактов, приведенных в письмах, при такой системе, во-первых, моментально был бы предан гласности и, во-вторых, не остался бы без последствий для виновников.

А ведь действительно, разве не понимаем мы сегодня, что гораздо эффективнее не приказом побуждать к делу, а выработать механизм, который просто не позволит бездействовать? Так почему бы (давайте обсудим!) не стать таким гарантом качества и нашей защищенности, с одной стороны, Обществу пациентов, а с другой — независимому Союзу медиков. Не знаем, как отнесутся к этой идее профессионалы, но почему бы самой гуманной, творческой, самой необходимой на земле профессии не иметь своего сообщества, как есть оно у архитекторов, журналистов, кинематографистов, дизайнеров? Разве меньше проблем у наших медиков? Разве только Минздраву под силу их решить?

## ЕСЛИ ОТКРЫТЬ ДВЕРЬ...

**В. Н. Серов:** Давайте все-таки будем соизмерять наши желания и наши возможности — не только эмоционально. Давайте подсчитаем: роды

КРУГЛЫЙ СТОЛ «РАБОТНИЦЫ»



на Западе стоят минимум 2—4 тысячи долларов. Только роды, при осложнениях — дороже. И уверяю вас — лишнего не берут. Теперь посмотрим, сколько у нас. Медики знают, неспециалистам — поясню 100 рублей. Стоимость наблюдений во время беременности — столько же. А ведь, скажем, генетика нужна? Нужна. Это уже все понимают. Иммунология нужна? Естественно. Это ключ ко всем послеродовым заболеваниям и так далее. Мы же работаем в очень скромных условиях и сводить все наши беды только к «плохому отношению» в корне неверно.

Действительно, проблемы оснащенности наших родильных домов современного уровня аппаратурой не часто поднимаются в письмах женщин. Специалисты здесь видней. Но вот вопрос, встречающийся при этом, возникает в каждом из откликов:

...здоровому мужчине рвут зуб с уко-  
лом, а женщину, простите, «штопают» без мн-  
лейшего обезболивания? За что нам эти ад-  
ские муки родов и аборт?»

(О. Харитонова, Волгоград)

Только в нескольких письмах с благодарностью вспоминают, как под местным наркозом накладывали швы

А. А. Баранов: Тут ответ очевиден: обоз-  
 бивать обязаны. Есть соответствующие прика-  
 зы Минздрава СССР.

В. Н. Серов: Что касается обезболивания схваток, тут вы, наверное, не заметили, в письмах есть противоречия: пишут, что обезболивания нет, а снотворное колют. Так ведь это и делается для облегчения боли. Правда, действовать надо осторожно, можно «обезболить» так, что прекратится родовая деятельность.

Тем более: случайно ли, что, как свидетельствуют письма, к помощи снотворного прибегают в основном ночью? Чтобы облегчить схватки или, чтобы «потерпели» до утра? Естественно, заочно ответить на этот вопрос даже столь опытные профессионалы, как наши собеседники, не смогут. Но надеемся, Минздрав обратит внимание и на эти факты.

**В. Н. Серов:** Но я все же хочу вернуться к вопросу о нашей материальной базе, так как уверен, именно здесь надо искать корни многих проблем. В письмах часто звучит предложение — допускать мужей, родственников к роженицам. Согласен, это хорошо, во всяком случае, избавило бы женщин от некоей изолированности, закрытости, бесконтрольности пребывания в роддоме. Но для этого давайте взглянем беспристрастно на наши роддома: семь женщин в предродовой, а рядом — ~~семь~~ мужей? Это же абсурд!

**Т. А. Старостина:** У нас только в Москве не хватает 3 тысячи акушерских коек. Ни одна уважающая себя западная клиника не обеспечивает более 2000 родов в год. У нас же до 5000. Около 30 родов в сутки. При такой нагрузке акушерское учреждение становится неуправляемым.

**А. А. Баранов:** Мы теперь утвердили новый проект на 140 коек с индивидуальными родовыми. В письмах говорится очень четко, и я полностью с этим согласен: преградой для многих негативных явлений может стать допуск родственников, мужей, матерей во время родов. Думаю, мы так или иначе должны этот вопрос решить. Не сразу, может, по этапам. Но я за то, что родильный дом должен стать открытой системой. И аргументы санитарно-эпидемиологической службы, руководители роддомов, честное слово, не убеждают: грязи в наших роддомах хватает и при самой тщательной изоляции от внешнего мира. Более того, именно закрытый тип лечебного учреждения, как доказано, создает госпитальные инфекции, с которыми мы никак не можем справиться. Так что давайте, не ссылаясь на трудности, будем все-таки искать выход.

**Сорокина:** Я хочу предложить то, что...

Г. М. Савельева: Я хочу предложить то, что может стать не завтрашним, а сегодняшним днем. Очень много жалоб на то, что белье, тапоч-

ки в роддомах грязные, равные, неустойчивых размеров. Чем это объясняется, думаю, из сказанного уже ясно. Мы у себя в родильном доме провели эксперимент — разрешили приносить спящих младенцев — разрешили приносить своих. Так приносили ведь ужас что! Выходит, надо и педиатров воспитывать. Но я считаю, что все таки можно разрешить приносить свою одежду, обувь, белье, лучше, конечно, новое.

В. А. Александров

**В. А. Алексеев:** По всяком случае, давайте договоримся: если мы примем сейчас решение это допустить (а я думаю, мы так и сделаем), оценку состояния одежды и обуви все-таки оставим за работниками родильного дома.

Помня о многочисленных пожеланиях, высказанных в ваших письмах, мы взяли на себя смелость с этим безоговорочно согласиться. Тем более что для тех, кто не имеет возможности жить с таким приятным, останется ведь прежнее довольствие.

# ЧЕГО МЫ ЖДЕМ?

Вообще поиски выхода, решения болезненных проблем нашего родоспосождения — почти в каждом письме, Впрочем, сводятся они в основном к одной позиции:

«Первый раз рожала в 1971 году. Нищета. В 1980-м рожала второго — то же самое. Предлагаю простейшее решение: платная клиника, и яе одна, а чтобы можно было выбрать. Кооперативные, хозрасчетные, что угодно» (Шелого, г. Владимир).

**В. Н. Саров:** Что касается кооперативных, думаю, они не смогут существовать, даже если их разрешат. Наблюдение во время беременности, роды, все вместе будет стоить 2—5 тысяч рублей. Кому же по карману?

**А. А. Баранов:** Год назад Минздрав разрешил создавать хозрасчетные лечебные учреждения практически любого типа. Но ни одного родильного дома не появилось. Очевидно, нам здесь еще придется провести определенную организационную и разъяснительную работу. Стоимость услуг мы еще не рассчитывали, но, думаю, она будет не менее 100 рублей. А кооперативные родильные дома, на мой взгляд, вряд ли целесообразны, слишком высока будет плата.

И все-таки нам бы хотелось продолжить этот разговор, тем более что идея носится в воздухе, обсуждается, и, по подсчетам некоторых энтузиастов, можно было бы обеспечить нормальные условия в кооперативном роддоме за 600—700 рублей. И почему, собственно, платить должна сама женщина, а, скажем, не предприятие, где она работает, не фонд социального страхования? Почему не искать новых, альтернативных путей, если прежние пока заводят лишь в тупик?

**Э. Е. Запорожец:** Думаю, нам не надо будет уповать на платные клиники, если приоритеты, отданные охране материнства и детства, утвердятся на деле, в реальной жизни. Пока же... Приведу два примера: в Краснодаре тяжелейшая ситуация с родильными домами, а крайком и крайисполком приняли решение построить крупный кардиоцентр. Понятно, строительство родильных домов — дело сложное и не престижное. Вот и в Хабаровске средства выделили, а трудовой коллектив строителей, которые на хозрасчете, строить роддом не хочет. И крайком не повлиял. Мне кажется, депутаты, женсоветы должны нас всячески поддерживать, одним нам не справиться.

В. Г. Копнина: То, что строить не хотят, это понятно. Невыгодно. Будем пытаться заставить — бессмысленно. Не то время. Надо заинтересовать, например, системой налоговых льгот. И сделать это могут только местные органы власти при одном непременном условии — они сами должны отвечать за здоровье населения. И опять-таки не перед вышестоящими органами,

и парад наследиями, который не имело и не имеет в силу существующий раз может быть не избранным. Если социализация учащихся, то есть наши идеалы могут быть связаны только с демократией и с инициативой в смысле деятельности. Они не могут отказаться от централизованного только в управлении, но и финансово. Ресурсы должны идти о мобилизации финансовых средств массовой прессой на самом уровне. Успешными могут быть национальные списания на строительство здоровья (страховые фонды). Контроль снизу, контроль инициативой, общественный, и контроль, мы уже не привыкли, просто потому, что не позволяет взаимодействовать. Централизованный же бюджет может играть лишь вспомогательную роль, приращивающую, для развития регионов. А до тех пор, пока не удалось наследиями у нас будет отнять один Минздрав и споры пытаться слодить за всем и все, мы не выйдем из круга привычных проблем.

А. А. Баранов: Думаю, поддержку общему миру и участию в союдинении дискуссии, если сказать, что действительно решение всех проблем охраны материнства и детства только в рамках деятельности Министерства здравоохранения СССР сегодня нормально. Мы глубоко убеждены, что должно быть разработано и принято постановление ЦК КПСС, Совета Министров по охране материнства и детства в стране. За 70 с лишним лет Советской власти такого постановления не было. Нам необходимо и закон об охране материнства и детства.

А в качестве конкретного и ближайшего отклика на письма, предоставленные редакцией, на сегодняшний разговор мы непременно проведем Коллоквиум министерства, проанализируем ситуацию в разных регионах страны.

Время пустых обещаний, к счастью, прошло, и на этого ждут от нас читатели. Проблемы глубоки и серьезны. Будем работать.

Так закончился многочасовой разговор в редакции. Но, разумеется, не на страницах журнала, потому что к этим проблемам мы вернемся еще не раз. И все-таки нам бы хотелось повторить в заключение то, что не раз звучало за «круглым столом», что, наверное, важнее всего сегодня понять. Мы не так бесправны и не столь бессильны, как привыкли думать. Последнее время преподавало немало уроков: экологическое движение, предвыборная борьба... Мы учимся отстаивать позиции. Мы начинаем верить в силу общественного мнения и постепенно обретаем общественное достоинство, при котором «контроль снизу» гораздо естественней и эффективней любого административного. Нет опята? Будем наживать.

Мы, как обычно говорят, «население».

Но, если свои голоса отдаем за депутатов, разве не вправе уже сегодня спросить «отцов города» — почему?.. Почему в таком состоянии родильный дом, почему не строить новый и не ищут дополнительных средств там, где их не хватает? Почему белье из роддомов стирают в одной прачечной, в одной машине со всем прочим? Разве наши женсоветы не могут взять под свой контроль родовспоможение в городе, в районе? Наивно? Гораздо меньше, нежели уповать на время и всесильный «приказ».

Мы часто слышим: зачем разжигать страсти, зачем подрывать доверие к профессии и медицине в целом? Незачем! И даже тысячи писем не подорвут доверия к прекрасным врачам прекрасных роддомов, о которых тоже рассказали наши читатели. Речь ведь о другом — о том, что мешает стать таковыми остальным и системе в целом, мешает медикам и мешает нам. Вот почему справиться с этим мы сможем только вместе.

Материал подготовила  
И. ЖУРАВСКАЯ



## В ДОМЕ ПАХНЕТ ПИРОГАМИ...

...И от этого запаха становится уютно и празднично. А кто-то вздохнет, вспомнив бабушку: «Она такие пироги умела печь! А я не умею...» Можно, конечно, А я не умею... Можно из купить торт в магазине. Можно из полуфабриката состряпать что-то унылое и дежурное. Но все это будет не настоящее, не ваше. И, честно говоря, неумение печь пироги сильно подмачивает репутацию хорошей хозяйки.

Но ведь научиться этому совсем несложно! И мы вам с удовольствием поможем.

Начнем с простого — с печенья. Многие, наверное, имеют рецепты своего, домашнего, «фирменного» печенья, но становятся в хвост даже очень длинной очереди, если продают крекеры, сухое печенье (что бывает очень редко). А почему бы вам не испечь сухое печенье дома? Мы дадим два рецепта — с дрожжами и без. Кстати, у нас очень много писем, где читатели просят поместить рецепты дрожжевого теста. И не меньше писем других, авторы которых разгневно вопрошают: зачем давать рецепты с дрожжами, если их нет в продаже? Но, поскольку дрожжи все-таки в магазинах появляются, мы такие рецепты давать будем. Итак,

### СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ

500 г муки, 1/2 чайной ложки соли, 30 г дрожжей, 1 1/2 стакана воды или молока, 50 г маргарина.

Насыпьте муку (пшеничную или ржаную) холмиком в миске, в центре сделайте углубление. Разведите дрожжи теплым молоком (1/2 стакана), взболтайте вилкой и вылейте в углубление. Смешайте с частью муки. Посыпьте сверху солью, накройте салфеткой и поставьте в теплое место до тех пор, пока опара не удвоится в объеме, затем замесите все продукты. Добавьте растопленный маргарин — в конце, дайте тесту еще раз подняться. Вымесите его хорошенько и раскатайте в тонкий пласт. Разрежьте на квадраты, треугольники, вырежьте кружки рюмкой, разложите печенье на смазанный лист, проткните несколько раз вилкой и выпекайте при температуре 200 градусов.

Рецепт без дрожжей рассчитан на такие же продукты, только воды (или молока) надо взять чуть меньше — 1 1/4 стакана, а маргарина — 100 г.

Муку смешать с солью, добавить воду или молоко, растопленный маргарин, приготовить крутое тесто и держать его на холоде минут 30—40. Затем раскатать в тонкий пласт и делать печенье, как из дрожжевого теста.

Согласитесь, что такое печенье неплохо иметь в доме каждый день.

или кастрюлю холмиком, сделать углубление. Влить дрожжи, перемешать, захватывая ложкой немного муки, постепенно влить подогретое молоко, взбитое яйцо с сахаром, соль, разведенную в столовой ложке воды. Замесить тесто консистенции сметаны. Растопленный маргарин мож-

## Кулинария

украшаем их «решеткой». А можно сделать так... Когда пирог уже готов, достать его из духовки и залить верх взбитыми белками с сахаром, вновь поставить в духовку, выпекать, когда зарумянится (через 2—3 минуты). Если вы испекли пирог со свежими фруктами, или ягодами, или с сухофруктами, то, когда



А теперь перейдем к пирогам. Мы дадим вам несколько рецептов, но это совсем не значит, что вы должны неукоснительно их выполнять. Наоборот, проявите творчество и фантазию! Удивите гостей и домашних! Вы хотите сделать дрожжевой пирог и не можете решить, с какой начинкой: есть и капуста, и лук, и мясо, и рис. Делайте сразу со всем. Только этот пирог будет необычной формы, лучше всего его испечь в большой круглой сковороде. Разделите тесто на маленькие кусочки для пирожков, раскатайте. На каждую лепешку кладите какую-нибудь одну начинку, защипайте края, придайте круглую форму пончика и кладите на смазанную сковороду, прижимая друг к другу. Когда сковорода заполнится, смажьте верх растопленным маргарином или сырым желтком и поставьте в духовку. Точно такой же пирог можно испечь и с различной сладкой начинкой. А теперь рецепт универсального дрожжевого теста: на 500 г муки — 30 г дрожжей, 1 1/2 стакана молока (можно кефира или простокваши) или 300 г сметаны, 1 яйцо, взбитое с двумя-тремя столовыми ложками сахара, 100 г растопленного маргарина, 1/4 чайной ложки соли. Тесто замешивается так: дрожжи размельчить, положить на дно небольшой баночки, засыпать чайной ложкой сахара, залить теплым молоком или водой на 1/2 банки, плотно закрыть, поставить в теплое место. Муку просеять (иначе тесту будет труднее подниматься) в большую миску

но замесить вместе со всеми продуктами, но лучше это сделать после первого подъема теста — без маргарина оно поднимется быстрее. Накройте салфеткой и поставьте тесто в теплое место. Когда оно поднимется, хорошенько вымесить и добавить растопленный маргарин или масло. Поставить еще раз для подъема. Затем снова вымесить (чтобы из теста вышел весь воздух), добавить, если надо, муки. Тесто не должно быть крутым. Оно должно быть живым под вашими руками — и вы обязательно это почувствуете. Это — тесто для пирогов с несладкой начинкой. Если вы будете печь сладкий пирог, можете использовать это же тесто, но можно его сделать более интересным, добавив ваниль или корицу. Ваш сладкий пирог потрясет гостей, если при замешивании в такое тесто вы добавите натертую цедру одного лимона. Для сладкого пирога можно в тесто положить побольше сахара, но это уже на ваш вкус, ведь и начинка будет сладкая. Если вы испекли закрытый пирог, то надо немедленно, вынув его из духовки и переложив на блюдо, смазать верх и бока маргарином. Намочите в воде несколько листов писчей бумаги, отожмите и укутайте ими пирог сверху и с боков. Накройте газетой или полотенцем. После такой процедуры пирог будет очень мягким и вкусным.

А если пирог открытый? Ведь почти все сладкие пироги к чаю открытые. В лучшем случае мы

он остынет, его можно украсить так: залить сверху ягодным желе, дать застыть. Можно почти готовый пирог (с фруктами или ягодами) выпнуть из духовки, залить взбитой с сахаром сметаной и поставить допекаться.

О начинках, наверное, говорить не надо — они могут быть любыми. И фантазия тут не знает границ. Дадим вам только один оригинальный рецепт:

### «ЛЕНИВАЯ» ПАХЛАВА

Тесто дрожжевое, по вашему рецепту, со сметаной, с добавлением корицы или лимонной цедры.

Начинка: дробленые орехи, изюм, слегка припущенный на сливочном масле, растопленный мед. Количество орехов и изюма зависит от размеров пирога, а меда надо взять столько, чтобы он обволакивал всю начинку, но не был «лишним», свободным — в таком случае его нужно слить в чашку.

Края пахлавыв надо хорошенько защипать, верх смазать сырым яйцом и — в духовку

А теперь перейдем к тесту попроще, без дрожжей, и готовится оно намного быстрее.

1/2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 200 г сахарного песка, 2 яйца, 1/4 чайной ложки соды, соль, ваниль — по вкусу.

Муку смешать с солью и питьевой содой. Сахарный песок, яйца и масло растереть, смешать со



сметаной и, постепенно высыпая муку, замесить тесто.

Из такого теста получаются очень вкусные пироги с яблоками, вишней.

Если будете печь яблочный пирог, разделите тесто пополам. Из одной половины сделайте лепешку, смажьте ее белком, положите начинку из яблок, смешанных с сахаром и лимонной цедрой. Второй лепешкой накройте пирог и тоже смажьте белком. Пирог с вишнями открытый, тесто раскатывайте в пласт с бортиками. Когда пирог почти готов, залейте его сметанным кремом и вновь поставьте в духовку.

Наверное, мало кто отважится приготовить слоеное тесто по всем правилам — очень уж это сложно. В предыдущем номере мы рассказывали вам о рецепте А. Черкасовой — как сделать слоеное тесто на пиве, а сегодня даем еще один рецепт не сложного, а ложного слоеного теста:

200 г муки, 150—200 г маргарина или масла, 1 яйцо, ½ стакана воды или молока, 0,5 г лимонной кислоты или 1 чайная ложка столового уксуса, соль.

Муку высыпать на доску или стол, кусочки маргарина положить на муку, все вместе изрубить ножом, яйцо перемешать с жидкостью, в которой растворены соль и кислота, влить в муку и быстро замесить тесто. Держать в холодильнике несколько часов. Затем, раскатав в тонкий пласт, вырезать печенье или круги для торта. Перед выпечкой проткнуть в нескольких местах вилкой.

Из такого теста можно испечь «Наполеон», яблочную слойку. Попробуйте приготовить

### СЛОЕНОЕ ТЕСТО, РУБЛЕННОЕ СО СМЕТАНОЙ

200 г охлажденного сливочного масла изрубить с 2 стаканами муки, продолжая рубить, смешать с присолённой сметаной (200 г, ½ чайной ложки соли). Готовое тесто подержать на холоде около часа.

Раскатайте это тесто в пласт толщиной полсантиметра, вырежьте стаканом кружки. Противень смазывать не надо, смочите его холодной водой, разложите на нем вырезанные «розеточки». Положите на них начинку: мармелад, густое варенье, яблоки. Сверху можно положить взбитые с сахаром белки.

А пробовали ли вы когда-нибудь «тертый» пирог? Очень вкусно и необычно, что, согласитесь, немало важно!

200 г маргарина или масла, 2 яйца, 1 стакан сахарного песка, ½ чайной ложки соды, раство-

ренной в 2 ст. ложках кефира, 2—3 стакана муки, ванилин.

Начинка на выбор:

1. 3—4 яблока, натертые на крупной терке.

2. Варенье.

3. Творог.

Растереть яйца с сахаром, добавить мягкий маргарин и другие компоненты. Замесить тесто. Готовое тесто разделить на 2 части и одну часть натереть на крупной терке — на дно подогретого, промасленного противня или сковороды. Поставить на несколько минут в духовку для просушки первого слоя. Затем вынуть из духовки, разложить подготовленную начинку (яблоки с сахаром или варенье; в творог, растертый с сахаром, растопленным маслом и яйцом, можно добавить изюм). Сверху натереть вторую половину теста и испечь пирог. Горячим разрезать на противне на квадраты или ромбы и посыпать сахарной пудрой. Охлажденные куски переложить на блюдо.

Что бы нам еще попробовать? Давайте-ка добавим творог в тесто..

### РУЛЕТ ИЗ ТВОРОГА

500 г творога, 250 г маргарина или масла, 1—1,5 стакана муки, ½ чайной ложки соды, растворенной в 2 ст. ложках кефира, соль. Растереть творог с размягченным маргарином, добавить остальные компоненты, замесить крутое тесто, придать ему форму шара, поставить



в холодильник на 40 минут. Шар разрезать на 4 части, каждую часть раскатать отдельно, сверху положить начинку: нарезанные яблоки, или густое варенье, или мармелад. Закатать рулеты, разложить на смазанном противне. Испечь и горячие посыпать сахарной пудрой.

Такое тесто необычайно нежное.

### ТВОРОЖНЫЙ КЕКС

250 г масла или маргарина, 300 г творога, 250 г сахара, 500 г муки, 4 яйца, ½ стакана изюма, 1 лимон, ¼ чайной ложки пищевой соды, соль.

Масло взбить с сахаром, взбивая, добавить по одному яйца, а также натертую лимонную корку, сок половины лимона, творог, изюм, соль, просеянную муку, вместе с лимонным соком растворенную соду. Тесто хорошо вымесить и выложить в смазанную форму с пустой серединой (как сделать такую форму, если у вас ее нет, мы рассказывали в предыдущем номере журнала в рецепте шоколадного кекса). Выпекать при умеренном жаре примерно 50 минут.

Кекс остудить и вынуть из формы. Можно покрыть глазурью.

Понравилась ли вам наша рецептура? Надеемся, что да, надеемся, что вы все их перепробовали и закрепили своих домашних пирогами. Что ж, теперь никто уже не сомневается в том, что вы прекрасная хозяйка. Только хочется на праздники испечь что-то новенькое... Может быть, торт? Ведь настоящая хозяйка не будет угощать гостей тортом, купленным в магазине (да и где его купишь...)

Мы предлагаем вам два рецепта. Один — «демократичный»: продукты, из которых он готовится, почти всегда есть в доме. Но этот торт (медовый слоеный) надо готовить

### ТОРТ МЕДОВЫЙ СЛОЕНЫЙ

Тесто: 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 50 г масла, 3 ст. ложки молока, 2 стакана муки.

Все положить в миску и поставить на кастрюльку с кипящей водой. Когда все продукты растворятся, снять миску с кастрюли, добавить ½ чайной ложки соды, муку, замесить тесто, поставить на холод. Затем разделить тесто на 5—6 частей, раскатать коржи. (Тесто раскатывается трудно, вам придется руками распределить его на смазанной сковородке.) Выпекать коржи до светло-коричневого цвета.

Крем: взбейте 500 г сметаны со стаканом сахарного песка. Летом добавьте в крем клубнику или малину, размятую вилкой. Зимой — варенье, а лучше всего смородиновое, протертую с сахаром.

Крем прослойте коржи и обмажьте весь торт. Поставить в холодильник.

### ТОРТ ПРАЗДНИЧНЫЙ

Тесто: 100 г размягченного масла и 4 желтка растереть со стаканом сахара, добавить 1 ст. ложку сметаны, ½ чайной ложки погашенной соды, 1½ стакана муки. Испечь 3 коржа.

Крем: распарить 500 г чернослива, вынуть косточки, пропустить через мясорубку, 300 г масла взбить с ½ стакана сахарного песка и сое-

динить с 500 г сметаны, взбитой с ½ стакана песка. Все смешать с черносливом и, если есть, добавить 1 стакан очищенных грецких орехов.

Крем промазать все коржи, а затем весь торт 4 белка взбить с ½ стакана сахара, обмазать торт.

Л. ПЕТРОВА



# ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

## Зверобой продырявленный

Названий у этого растения несколько, и происхождение их различно: из-за губительного действия на животных его называют зверобоем, а из-за многочисленных железок на листьях — зверобоем продырявленным или пронзенным. Ценные лечебные свойства этого растения дали основания назвать его хворобоем, здоровой травой. В русской народной медицине зверобой известен как красная травица, молодая кровь, кровавник, ибо при растирании его семян и цветков появляется кроваво-красный сок.

Как лекарственное растение зверобой впервые получил известность в Древней Греции в V—IV веках до н. э. Зверобой продырявленный растет на территории европейской части нашей страны, кроме самых северных и северо-восточных районов. Произрастает на Кавказе, в Средней Азии, Западной Сибири.

Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum* L.) — многолетнее травянистое растение, имеющее один или несколько высотой до 100 сантиметров голых двугранных, ветвистых наверху стеблей. Листья сидячие, мелкие, продолговато-яйцевидные, с просвечивающими на свет точками — железками, содержащими эфирное масло, смолы и красно-фиолетовый пигмент. Многочисленные цветки состоят из пяти чашелистиков, пяти желтых с черными пятнами лепестков и большого количества тычинок, сросшихся в три пучка. Они собраны на верхушке стеблей в щитковидные соцветия. Зверобой цветет с июня по август. Если скосить его влажным летом, в августе — сентябре он отрастает и может зацвести второй раз. Цветение начинается со 2—3-го года жизни.

В качестве сырья используют траву, собранную во время цветения до появления незрелых плодов. Срезают ножами или серпами облиственные верхушки длиной 25—30 сантиметров без деревянистой нижней части стебля. Вырывание растений с корнями недопустимо: это ведет к уничтожению зарослей и снижению качества сырья.

Собранную траву, не утрамбовывая, складывают в мешки или корзины и немедленно отправляют на сушку. Сушат зверобой на чердаках, под навесом или в помещениях с хорошей вентиляцией, связывая его в небольшие пучки или раскладывая тонким (5—7 сантиметров) слоем на бумаге, ткани, сетках, обязательно периодически перемешивая. Окончание сушки определяют по степени ломкости стеблей (в высушенном виде они не должны гнуться). Правильно высушенная трава не меняет своего цвета.

В траве зверобоя много разнообразных, биологически активных веществ: гиперин, флавоноидные гликозиды, дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновая кислота, витамин PP, каротин. Столь разнообразный химический состав объясняет многосторонние фармакологические свойства зверобоя. Недаром в народе называют его травой от девяноста девяти болезней.



Рисунок А. ЮДИНА

Зверобой оказывает спазмолитическое действие при заболеваниях желудка, кишечника, желчных путей, обладает ярко выраженными вяжущими, противомикробными, кровоостанавливающими, противовоспалительными свойствами, хорошо стимулирует регенеративные процессы. Благодаря наличию гиперина зверобой обладает фотосенсибилизирующим действием — повышает чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей.

Внутрь применяют траву зверобоя в виде водного настоя и отвара при желудочно-кишечных заболеваниях (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, понос), при заболеваниях печени, желчного пузыря, при цистите, недержании мочи у детей геморрое ревматизме. Отвары и настои (о способах их приготовления мы подробно говорили в предыдущих номерах журнала) готовят из расчета 10 граммов травы (1,5 столовой ложки) на 200 миллилитров (1 стакан) воды. В аптеках зверобой можно приобрести в пачках и брикетах.

Как наружное средство используют настой травы зверобоя, спиртовую настойку, масло. На кровоточащие и инфицированные раны накладывают примочки и компрессы из настоя травы. Масло хорошо помогает при ожогах. Назначают его для заживления ран и пролежней. А спиртовым настоем (30—40 капель на полстакана воды) врачи рекомендуют полоскать рот при стоматитах, для устранения неприятного запаха, укрепления десен.

Настойку из травы зверобоя готовят на 40-процентном растворе спирта из расчета 1:5. Для получения масла надо в течение двух недель в темном месте при комнатной температуре настоять 2—3 столовые ложки цветков в 22 граммах льняного или подсолнечного масла.

Из травы зверобоя получен антибактериальный препарат — новоиманин. В виде 1-процентного спиртового раствора его применяют наружно при лечении инфицированных ран, фурункулов, трофических язв и ожогов. Растворы новоиманина являются составной частью аэрозольных ингаляций, назначаемых для профилактики и лечения бронхитов, ангины, тонзиллита, острых респираторных заболеваний. Широко используется трава зверобоя в гомеопатии.

Однако будьте осторожны, не занимайтесь самолечением. Помните: трава зверобоя может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту, запоры, снижать аппетит, повышать артериальное давление.

Несмотря на то что ареал произрастания зверобоя продырявленного довольно широк, природные запасы из-за неразумного сбора резко уменьшились. Поэтому специалисты рекомендуют садоводам выращивать его на грядке, высевая семена под зиму или рано весной.

В. М. ГАРБУЗОВА,  
кандидат  
фармацевтических наук



# Как лечили СТО-обеду,

Однажды в пасмурный осенний денек Марфа Ивановна выглянула из окна и сказала:

— Дождик кончился, пойдй погуляй!

Она надела Стобеду резиновые сапожки, курточку с капюшоном и, оглядев его, строго сказала:

— Не ходи по лужам!

А во дворе и луж-то оказалось мало — всего две, зато глубокие. Стобед подошел к одной из них, бросил в середину камешек. Вода булькнула, полетели брызги. Это понравилось Стобеду, и все камешки, какие валялись вокруг, он перебросал в обе лужи. А когда больше ничего подходящего для бросания не нашлось, стал шлепать по воде ногами.

Конечно, в его ушах еще звучало наставление Марфы Ивановны: «Не ходи по лужам!», но он подумал: «Словечко «не» такое маленькое, его легко забыть или, допустим, не расслышать. И тогда получится «Ходи по лужам!». И он стал ходить и даже прыгать в воде.

Брызги летели так высоко, что вода налилась через верх в сапоги и при каждом прыжке булькала в них. Сначала Стобеду это показалось забавным, но очень скоро веселье прошло, потому что мокрые ноги стали мерзнуть. И вообще сделалось как-то неудобно...

Надо бы, конечно, вернуться домой, но Стобед представил себе, как будет недовольна Марфа Ивановна, и решил гулять до тех пор, пока вода в сапогах сама не высохнет.

Как вы думаете, высохла она? Конечно, нет. И случилось то, что часто случается, если долго ходишь с мокрыми ногами: у Стобеда начался насморк, заболело горло. Марфа Ивановна уложила его в постель и позвала старого знакомого — доктора Геннадия Михайловича.

— Попробуем обойтись без лекарств, — сказал он. — Дадим ему только молоко с Боржомом.

Через 15 минут чашка такого молока уже стояла перед Стобедом.

— Пей понемногу, маленькими глотками, — предупредила Марфа Ивановна, — а я пойду на кухню готовить обед...

Стобед отпил глоток и поморщился — молоко показалось невкусным, солоноватым. Да еще сверху плавала ненавистная пенка. Правда, можно бы пенку выловить ложкой, но у Стобеда явилась





# а вылили ещё и собаку...

— Дайте  
мне чашку  
тёплого  
молока!

другая мысль. Он стал оглядываться, куда бы вылить молоко. За окно? Но оно закрыто. В раковину? Но как пройти в кухню мимо Марфы Ивановны? И тут он заметил довольно большую щель в полу, вскочил с кровати, опрокинул туда всю чашку и на всякий случай прикрыл это место ковриком...

— Молодец! — похвалила Марфа Ивановна, увидев пустую чашку. — Выпьешь молоко еще два раза, и тебе станет легче...

Но легче Стобеду не становилось, ведь и следующие две чашки он не стал пить, а поступил с ними так же, как с первой.

Вечером, когда он лежал в кровати грустный и хрипло кашлял, в дверь позвонила соседка, тетя Аня, жившая ниже этажом.

— Скажите, что такое белое протекло из вашей квартиры к нам? — спросила она. — Я потому волнуюсь, что моя собачка все это вылизала. А ведь она у меня так больна. Представляете себе — простудилась! Что с ней будет?

— Извините нас, пожалуйста, — сказала Марфа Ивановна, — но я понятия не имею, что могло пролиться. Я подумаю.

Когда тетя Аня ушла, Марфа Ивановна отодвинула коврик и, вздохнув, спросила Стобеда: ты молоко сюда вылил?

Стобед молча кивнул головой. Говорить ему было стыдно, да и горло сильно разболелось...

Назавтра к ним снова заглянула тетя Аня.

— Не волнуйтесь, — сказала ей Марфа Ивановна, — это было молоко!

— А я уже успокоилась, — ответила тетя Аня. — С собакой ничего плохого не приключилось, наоборот, она выздоровела. Наверное, ваше молоко помогло. Спасибо вам!

— Дайте и мне чашку теплого молока! — попросил Стобед. — Теперь я все выпью, честное слово! И даже посчитаю глотки...

Глотков оказалось ровно тридцать. Если вам, ребята, когда-нибудь придется пить такое лечебное молоко, вы тоже посчитайте глотки. Это очень помогает. Во всяком случае, Стобед быстро выздоровел. И, взяв собаку тети Ани на поводок, вышел с ней погулять.

Д. ОРЛОВА

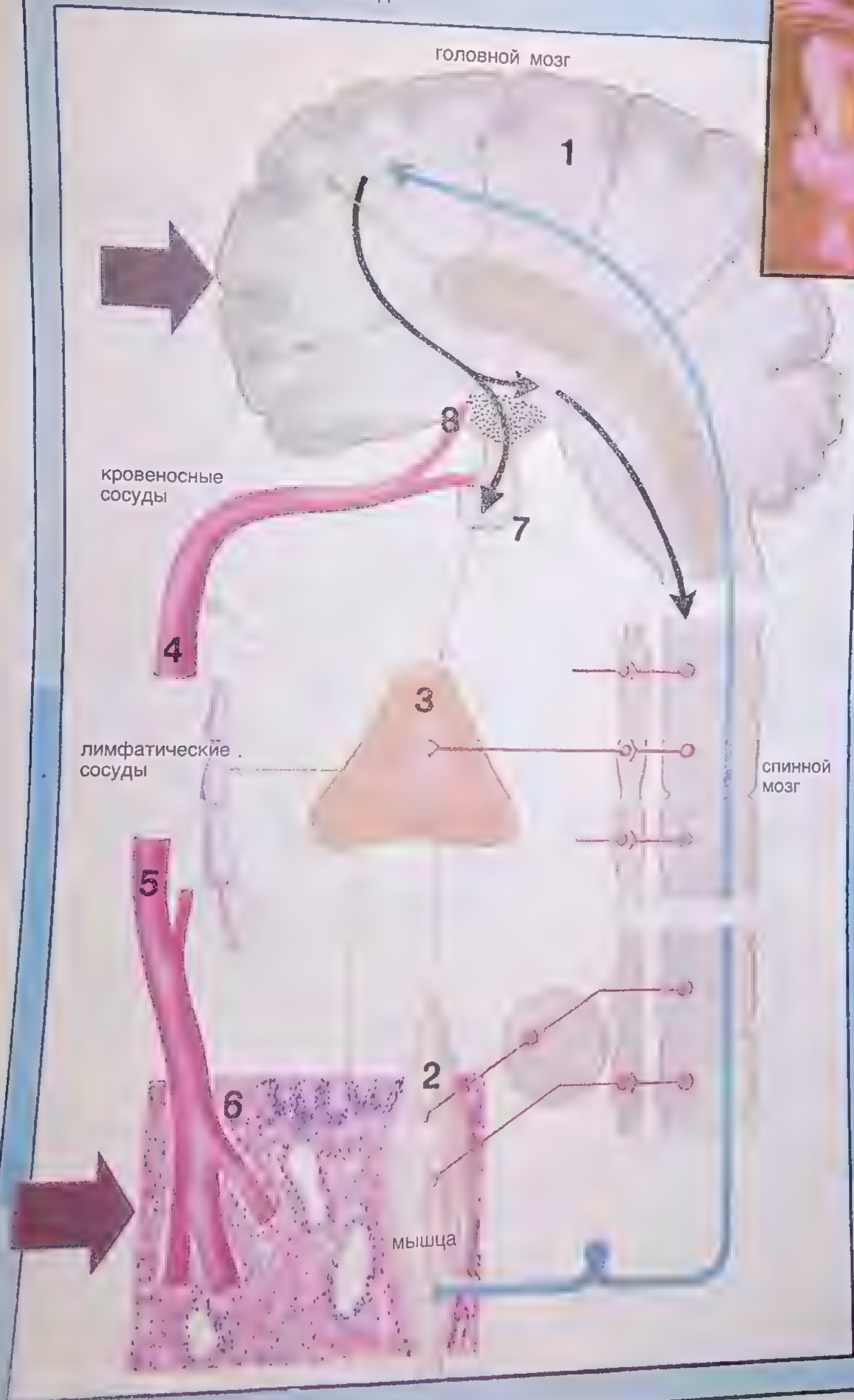
Рисунок А. БОРИСОВА



В конце пятого месяца длина плода достигает 20—25 сантиметров, а масса — 250—350 граммов.

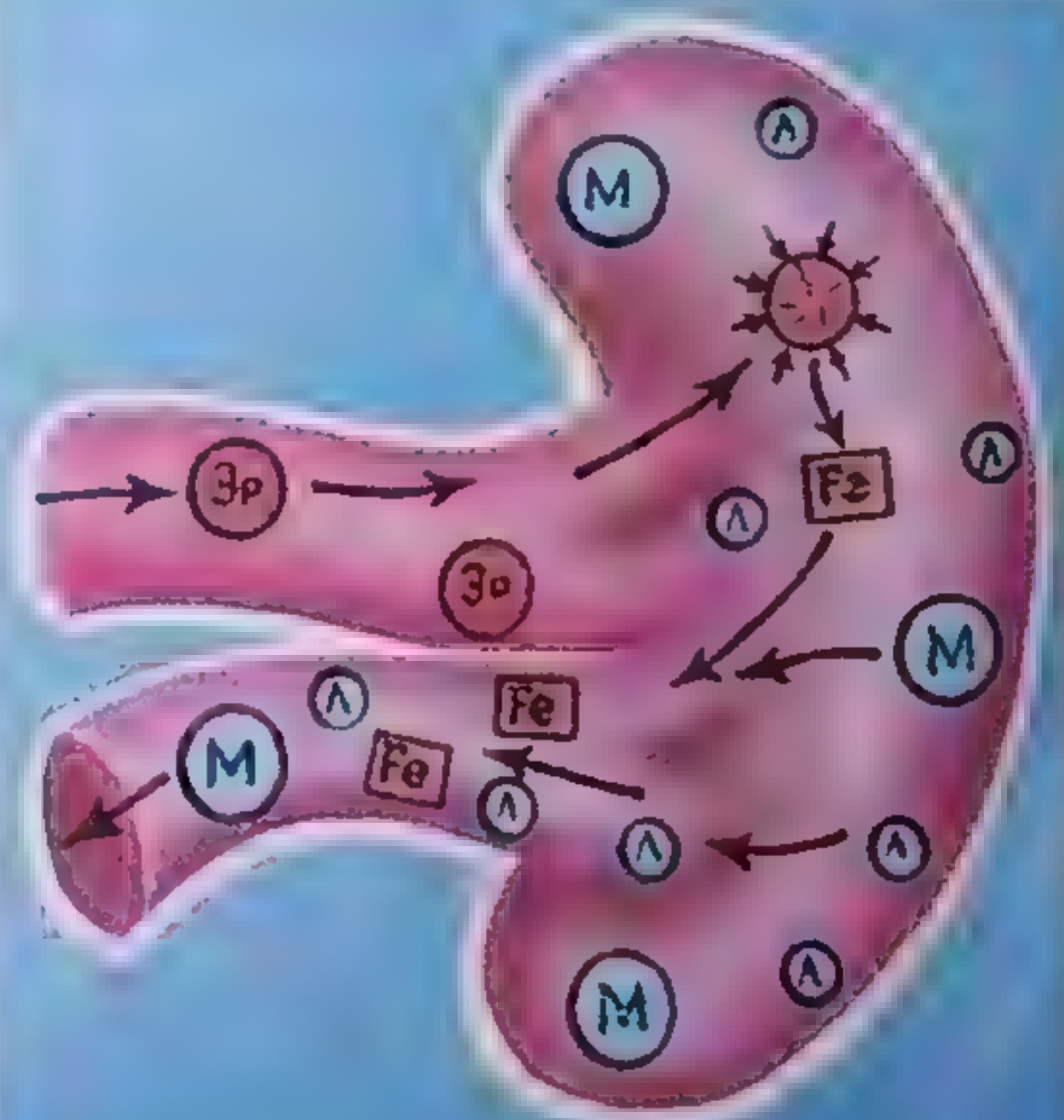
Тело плода покрывается первородной смазкой и тончайшими пушковыми волосиками, которые на голове хорошо различимы.

Плод учится сосать и глотать. Если в амниотическую жидкость ввести красящее вещество, то через некоторое время его можно обнаружить в кишечнике плода.



Центральная нервная система (1) управляет практически всеми функциями организма плода, и в частности его движениями (2). Эндокринные органы (на схеме они представлены надпочечником — (3) наряду с центральной нервной системой оказывают все большее влияние на рост и развитие плода. Свое влияние они осуществляют с помощью гормонов через кровь (4), лимфу (5), внутритканевую жидкость (6).

Каждая эндокринная железа работает под контролем гипофиза (7) и центральной нервной системы, в частности, гипоталамуса (8).



Активно начинает функционировать селезенка. В этом органе происходит «сортировка» лимфоцитов (Л) и моноцитов (М) — белых клеток крови, которые выполняют защитные функции. Здесь же «сортируются» эритроциты (Эр). Дефектные клетки разрушаются, и железо (Fe), которое при этом освобождается, используется для нужд растущего организма.



Д

етские стоматологи под- считали: примерно каж- дый третий-четвертый ребенок переносит травму зуба. Происхо- дит это, к примеру, когда он па- дает лицом вниз с качелей, а также во время плохо органи- зованных игр, особенно с палка- ми, хоккейными клюшками, с тя- желым мячом, а иногда и в ре- зультате злых шуток: ребенок пьет, а товарищ ударяет по дну чашки. Известны и возрастные закономерности. Первый период риска — 2,5—3 года, когда ма- лыш начинает активно овладе- вать пространством, а координа- ция движений еще не разработа- лась, нервно-мышечные охрани- тельные рефлексы несовершен- ны. Второй период — 8—9 лет, начало активного и часто бес- контрольного участия в спор- тивных играх.

Чтобы яснее стало, чем гро- зит такая травма, напомним строение зуба: его коронка по- крыта эмалью, самой твердой тканью нашего тела. Под эмалью расположен дентин; это тоже твердая ткань, но она пронизана тончайшими канальцами, в кото- рых залегают отростки клеток пульпы — живой мякоти зуба, богатой нервными окончаниями и поэтому крайне чувствитель- ной.

Если отломалась часть ко- ронки, дентин обнажается, и то- гда стоит только глотнуть горя- чего или холодного, даже вдох- нуть холодный воздух, как появ- ляется боль. Ребенок обычно предпочитает перетерпеть ее, но не идти к врачу. Родители не настаивают, тем более что чув- ствительность обнаженного ден- тина постепенно уменьшается, зуб перестает болеть, и о нем забывают.

Действительно, при неболь- ших отломах, когда до пульпы еще далеко, иногда происходит самоизлечение: минеральные ве- щества, которыми богата слюна, усиленно откладываются в ка- нальцах, замуровывают их, за- крывая доступ к пульпе.

Однако нередко боль затиха- ет по другой причине: через ли- нью отлома в дентинные каналь- цы, которые у детей значительно

А. А. КОЛЕСОВ,  
профессор

Если за медицин-  
ской помощью  
поздно,  
зуб может погибнуть.

шире, чем у взрослых, могут про- никнуть разнообразные микробы, обычные обитатели полости рта. Они разрушают находящиеся здесь отростки клеток пульпы и по освободившимся канальцам, как по тоннелям, проникают в глубь пульпы, вызывая ее по- степенное омертвление. Все это происходит безболезненно, неза- метно, но цвет зуба со временем меняется, приобретая серовато- тусклый оттенок.

Пульпа может погибнуть не только из-за инфицирования, но и от недостатка питания. Это происходит в тех случаях, когда удар по зубу нарушает кровообра- щение в пульпе. После такой травмы прикосновение к зубу становится болезненным из-за воспаления поврежденной зуб- ной связки; боль усиливается при жевании, но на температур- ные раздражители зуб не реаги- рует, так как дентин цел.

Если удар был не очень силь- ным, кровообращение в пульпе восстанавливается, и боль по- степенно проходит. Но при более тяжелых ударах, вызвавших раз- рыв сосудов, питание пульпы прекращается, и она гибнет.

Поначалу омертвевшая ткань остается нейтральной, зуб не бо- лит, и только легкое потемнение эмали свидетельствует о проис- шедшем. Но раньше или позже, через недели или месяцы в омертвевшую пульпу проника- ют микробы и, не встречая со- противления, начинают усиленно размножаться. Так, отлом или ушиб зуба ведет к образованию скрытого очага инфекции. И очаг этот угрожает здоровью ребен- ка. А ведь все можно было пре- дотвратить!

Если вы сразу же после трав- мы отведете ребенка к стомато-

## ОТЛОМ И ПЕРЕЛОМ ЗУБА

логу, он защитит зуб от дальней- ших разрушений. Обнаженный дентин по линии отлома покры- вают слоем лака, цемента или втирают в поверхность отлома лечебные пасты, ускоряющие минерализацию поврежденного дентина.

В тех случаях, когда отлома- лась большая часть коронки, со- хранившуюся часть зуба покры- вают защитным колпачком, пре- дупреждающим инфицирование дентинных канальцев и пульпы. Это особенно важно сделать, если травма произошла в возра- сте до 10 лет, когда еще продол- жается формирование постоян- ного зуба. Ведь если его пульпа и ростковая зона погибнут, ко- рень перестанет расти. Такой не- полноценный зуб может к 18—20 годам расшататься, и его придет- ся удалить.

Самая болезненная травма — когда обнажается пульпа зуба, очень чувствительная к малей- шему прикосновению, надавли- ванию, колебаниям температу- ры. Пульпа быстро инфицирует- ся, и развившийся воспалитель- ный процесс вызывает острую, приступообразную боль.

Вот тут-то надо не идти, а просто-таки бежать к врачу! В первые 48 часов после травмы еще удастся сохранить часть пульпы и ростковую зону нес- формировавшегося зуба. Если за медицинской помощью обраща- ются позже, зуб гибнет.

Разной бывает тактика спа- сения зуба при косых переломах, когда линия отлома прошла че- рез коронку и корень. Если зуб молочный, то его оставшуюся часть и корень удаляют. Конеч- но, можно бы ждать, пока отло- мок рассосется сам, что весьма возможно, или выпадет из лунки. Но разрушенный зуб неизбежно инфицируется, а ведь под молоч- ным формируется постоянный зуб, и такое соседство для него нежелательно.

А вот если пострадал корень постоянного зуба, его стараются сохранить — это необходимо для профилактики деформаций зуб- ного ряда. Кроме того, заплемби- рованный корень впоследствии пригодится при протезировании.

Иногда удается сохранить зуб и при закрытом переломе кор- ня — такая травма характерна для передних резцов. Если пуль- па удалена, поврежденному зубу создают покой, накладывая спе- циальные шины. В таких услови- ях перелом корня срастается так же, как это бывает при перело- мах других костей.

Сильный удар по челюсти, ушиб лицом о твердый предмет могут повести к разрыву волокон связки, удерживающей зуб в лунке. В зависимости от напра- вления удара зуб смещается вправо, влево, вперед, назад, становится при частичном вы- движении из лунки как бы длин- нее других, а при внедрении в кость — короче. Если произо- шел полный вывих зуба, он выпа- дает из лунки, ребенок выливает его изо рта вместе с кро- вью.

Надо знать, что в ближайшие часы после травмы зуб можно снова укрепить в челюсти! Такая операция называется репланта- цией.

Не очищайте зуб от загрязне- ния сами, заверните его в чистую салфетку и принесите в поли- клинику. Врач тщательно промо- ет зуб в растворе антибиотика, стараясь сохранить при этом об- рывки зубной связки, необходи- мые для приживления.

Пульпа при полном вывихе всегда погибает, поэтому, преж- де чем водворить зуб обратно в челюсть, пульпу удаляют, а ка- нал корня пломбируют. Затем, тщательно промыв лунку, врач вводит в нее зуб и с помощью шины закрепляет. Дальнейшее во многом зависит от того, на- сколько сохранились на стенке лунки и на поверхности корня элементы зубной связки.

Вариантов травм много, и обо всех, может быть, не стоит рас- сказывать. Важно знать, что если такая травма произошла, обратиться к врачу необходимо. Без своевременного лечения ушиб зуба может сказаться че- рез годы самыми неприятными последствиями: потерей зуба, образованием дефектов зубного ряда или развитием кисты че- люсти.



Е. С. КЕТИЛАДЗЕ,  
профессор,  
заслуженный деятель науки РСФСР



## ВЫ ПЕРЕНЕСЛИ ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

слизистые оболочки. Чтобы этого не случилось:

— не пользуйтесь чужими предметами туалета: зубными щетками, расческами, бритвами, маникюрными ножницами, и тем более предметами личного обихода перенесшего гепатит В;

— в лечебных учреждениях непереносимое условие профилактики — тщательная стерилизация всех медицинских инструментов. Если вы делаете инъекции в домашних условиях, никогда не пользуйтесь чужими шприцами;

— переболевшие гепатитом В в течение всей жизни не могут быть донорами.

Воспалительный процесс, вызванный внедрившимся в клетки печени вирусом, проходит не сразу. Если вы болели гепатитом А, восстановительный период продлится около трех месяцев. После гепатита В требуется около года для нормализации функций печени. В течение этого времени больному находится под наблюдением врача. Как часто приходиться в поликлинику, скажет лечащий врач. Если вы не будете соблюдать его рекомендации, воспалительный процесс может активизироваться, а это опасно: создается угроза перехода гепатита в хроническую форму и даже развития цирроза печени.

В восстановительный период очень важно уберечь печень от перегрузок, дать ей отдохнуть после долгой борьбы с вирусом. Поэтому особенно важно соблюдать все диетические рекомендации.

Исключите из своего рациона жареные, жирные блюда, острые приправы, пряности. Для переваривания этих продуктов требуется дополнительная работа печени, а это может помешать восстановлению функций печеночных клеток. И в то же время не совершайте ошибки, отказываясь полностью от легкоусвояемых жиров. Сливочное, растительное масло, сметана в небольших количествах — 50—80 граммов в день — необходимы для регулирования работы кишечника, желчного пузыря, для усвоения жирорастворимых витаминов.

Включайте в меню супы, приготовленные на вторичном мясном бульоне. Готовят вторичный бульон так: мясо залить холодной водой, после 15-минутного кипения промыть, вновь залить

чистой холодной водой и варить до готовности.

Ешьте блюда из отварной нежирной рыбы, каши, супы, запеченные макаронными изделиями, свежие овощи, фрукты, молоко, молочные продукты.

Не злоупотребляйте углеводами, но и не лишайте себя их полностью. Очень полезен выздоравливающему организму мед. В день его можно съесть около 100 граммов, но тогда уже больше не есть никаких сладостей. Ведь раздражения, перегрузка поджелудочной железы могут повлечь за собой возникновение сахарного диабета.

Я рассказывала о самых общих рекомендациях по питанию. Необходимые коррективы и уточнения каждому пациенту даст лечащий врач.

Переболев вирусным гепатитом, будьте особенно осторожны и не контактируйте с больными другими инфекционными заболеваниями. Если вы заболели, скажем, ОРВИ, нагрузка на печень увеличится вновь, поскольку ей придется нейтрализовать токсины (яды), выделяемые возбудителями инфекции.

Таким же губительным ядом, сводящим на нет все реабилитационные меры, является алкоголь. Не берите в рот ни капли пива, вина или водки! Малейшее послабление может обернуться тягчайшими последствиями вплоть до цирроза печени.

После выписки домой, даже если вы себя неплохо чувствуете, старайтесь все же больше лежать. Ни в коем случае не поднимайте ничего тяжелого, не переутомляйтесь: все конечные продукты обмена веществ, образующиеся во время напряженной физической работы, нейтрализуются в клетках печени, не окрепшей после болезни.

Когда вы выйдете на работу или приступите к учебе, врач районной поликлиники выдаст справку, освобождающую вас на определенный срок от чрезмерных физических нагрузок.

И вместе с тем несложная утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе, быстрые шаги вам даже полезны. Не только выполнять физические упражнения, делать наклоны, прыжки и бег. А как только начнете чувствовать усталость, отдохните. И помните: перегрузки, переутомление вредны в течение всего восстановительного периода.

**В восстановительный период очень важно уберечь печень от перегрузок, дать ей отдохнуть после долгой борьбы с вирусом.**

**Н**ачну с утверждения, что гепатитом можно не болеть. Да, избежать заражения несложно. Именно об этом я хочу сказать прежде всего.

Из всех известных возбудителей этого заболевания наиболее изучены вирусы А и В. Они внедряются в организм и вызывают воспаление печени, сопровождающееся тяжелейшим поражением печеночных клеток.

Гепатит А передается контактным путем: через воду, пищу, грязные руки. Именно нарушению элементарных гигиенических требований обязан гепатит широким распространением не только у нас в стране, но и во всем мире. Чтобы не заразиться гепатитом А, достаточно соблюдать несложные правила:

— не забывайте сами и приучайте своих детей (потому что они особенно подвержены этому недугу) мыть руки перед едой и после посещения туалета;

— не пейте сырую воду и не ешьте немытые фрукты и овощи;

— мойте руки до и после приготовления пищи; пользуйтесь разными разделочными досками для сырых продуктов (мяса, рыбы, птицы) и продуктов, не требующих термической обработки (колбасы, сыра);

— в холодильнике и в кухонных шкафах сырые продукты не должны соприкасаться с готовыми блюдами;

— не купайтесь там, где запрещено, и не загрязняйте водоемы.

Гепатитом В заражаются только парентеральным путем, то есть с кровью, через поврежденные кожные покровы или

каши. Пить чай, молоко, третье блюдо в обед (компот, кисель) и кефир вечером надо не сразу после еды, а спустя 20—30 минут. Причем пить за один раз можно не более 1 стакана.

После еды, особенно после обеда, желателен на 15—20 минут прилечь.

И, конечно же, при появлении демпинг-синдрома необходимо обратиться к врачу. Он назначит лечение, а если есть необходимость, то и госпитализирует.

Бывает, что после резекции желудка или ваготомии нарушается эвакуация пищи из оперированного желудка. Появляются чувство тяжести в подложечной области после еды, срыгивания съеденной пищей, изжога и даже рвота. Причины этого осложнения многообразны и нередко кроются в нарушении режима питания и диеты. Как правило, медикаментозное лечение, выполнение назначений врача, касающихся диеты, помогают избавиться от этого осложнения.

Хочу еще раз подчеркнуть, что больной, перенесший операцию на желудке, при появлении любых признаков неблагополучия — и тех, что уже названы, и приступов боли, характерной для язвенной болезни, — должен не мешкая обратиться к врачу. Боль может быть сигналом рецидива язвенной болезни, а в таком случае очень важно вовремя начать лечение.





# УШУ-ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

## ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

Это занятие посвящено базовым позициям и положениям тела — основе традиционных комплексов гимнастики ушу. Древняя китайская пословица гласит: прежде чем приступить к занятиям ушу, необходимо научиться стоять крепко, как стальная башня. Правильное положение тела во время выполнения упражнений обуславливает оздоровительный эффект.

Различные позиции ушу можно с успехом использовать и как самостоятельные упражнения.

Специфическое положение ног и корпуса в каждой позиции определенным образом влияет на различные группы мышц и суставов, стимулирует деятельность внутренних органов. Так, позиция наездника, выполняемая каждый день в течение 10—20 минут в сочетании с диафрагмальным дыханием, не только способствует укреплению мышц ног, живота, повышению общей выносливости организма, но и улучшает функции внутренних органов за счет своеобразного ритмического массажа. А вращение сустава вокруг своей оси во время смены позиций стимулирует регенерацию хрящевой ткани, выработку синовиальной жидкости.

Изучая позиции и шаги, обращайтесь особое внимание на правильное положение ног и корпуса. В особенности следите за тем, чтобы во время выполнения отдельных позиций и их комбинаций спина оставалась прямой.

СЕГОДНЯ МЫ ПОЗНАКОМИМ ПРАКТИЧЕСКИ СО ВСЕМИ ВСТРЕЧАЮЩИМИСЯ В СОВРЕМЕННЫХ КОМПЛЕКСАХ ГИМНАСТИКИ УШУ БАЗОВЫМИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ПОЗИЦИЯМИ С ВАРИАНТАМИ.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ШАГИ И ПОЗИЦИИ

1. Шаг наездника. Поставьте ноги на расстоянии 1 метра — 1 метра 20 сантиметров. Носки ног направлены вперед, стопа прижата к полу. Опустите корпус вниз так, чтобы ягодицы находились на уровне колен, а бедра были параллельны полу. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Спина прямая, плечи опущены (фото 1).

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МЕТОД.** Находясь в позиции наездника, последовательно опускайте и поднимайте корпус, как бы приседая. На фото 2 показан вариант позиции вполборота в сторону.

Начиная выполнять упражнение, находитесь в позиции шага наездника 1—2 минуты. Постепенно по 10—15 секунд в неделю увеличивайте время пребывания в этой позиции, пока шаг наездника не станет для вас удобным и вы сможете находиться в таком положении не менее 10 минут.

2. Шаг лука (позиция выпада). Находясь в позиции шаг наездника, чуть раздвиньте ноги и перенесите центр массы тела на левую ногу. Примите позицию, указавшую на фото 3. Ноги на одной линии, спина

на прямая, подбородок поднят, бедро левой ноги параллельно полу.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МЕТОД.** Не поднимая таза, выполняйте переходы из левосторонней позиции в правостороннюю

проворотом на месте. Голову поворачивайте одновременно с корпусом. Следите, чтобы колено находящейся сзади ноги было выпрямлено.

3. Позиция на одной ноге. Основные требова-

ния, предъявляемые к этой позиции, касаются прежде всего соблюдения равновесия. Держите спину прямой, а корпус чуть наклоните вперед, колено левой ноги поднято на уровень пояса, носок оттянут вниз (фото 4).

4. Позиция выпада с опорой на колено. Ноги расставлены на расстоянии около 1 метра 50 сантиметров, правое колено касается пола, спина прямая, корпус чуть наклоните вперед (фото 5).

5. Шагат. Техника шагата широко применяется в современных спортивных комплексах ушу. Эта позиция не входит в число базовых и используется как дополнительный элемент. Для освоения шагата следует чередовать в процессе тренировки статическую и динамическую нагрузку — махи и пассивное растягивание (фото 6).

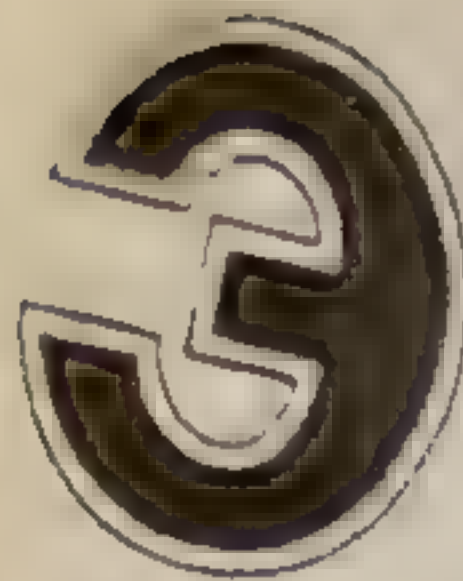
6. Позиция лежа с подтянутым коленом. Эта позиция пришла в современное ушу из китайского театра сицуй. Колено подтянуто к груди, спина прямая, правая рука опирается о пол, левая отведена за спину (фото 7).

Г. Н. МУЗРУКОВ, сотрудник Института Дальнего Востока АН СССР, М. А. ЧЕРНЫШЕВ, кандидат медицинских наук

Разучивая базовые и дополнительные позиции и положения, затрачивайте на каждое из них по 30—40 секунд. Прибавляя по 10—15 секунд в неделю, доведите это время до 3 минут.

Упражнения, опубликованные в №№ 4 и 6 нашего журнала, выполняйте как разминочные в течение 15—20 минут.





того человека называют силачом номер один. Комиссия авторитетных специалистов цирка, посмотрев его выступление, сделала такое заключение:

«В. Дикунь обладает феноменальной силой. Его композиция включает ряд уникальных элементов высшей сложности, которые никто никогда не исполнял. Он работает легко и артистично с самыми большими весами, превосходя в этом отношении лучших силовых жонглеров мира».

На арене цирка Дикунь жонглирует 80-килограммовыми гириями, словно невесомой играет 140-килограммовой штангой, стоя на так называемом борцовском мосту, удерживает на себе пирамиду из штанг и живых людей весом в 1000 килограммов...

И невозможно поверить, что все это проделывает человек, который перенес тяжелую травму — компрессионный перелом позвоночника и был инвалидом I группы. Упорный труд, безграничное терпение и самообладание помогли Дикуню стать выдающимся артистом цирка.

Сегодня к заслуженному артисту РСФСР, известному силовому жонглеру Дикуню обращаются не только за секретами профессионального мастерства. К нему идут за помощью и советом те, кто перенес травму позвоночника. К нему обращаются люди, на которых свалилась беда. И Дикунь никому не отказывает.

Он по-настоящему добр и отзывчив, как человек не понаслышке знающий, что такое боль и страдание. И не случайно Валентин Иванович возглавляет Всесоюзную федерацию инвалидного спорта.

Наш корреспондент П. СМОЛЬНИКОВ встретился с В. И. ДИКУНЕМ и расспросил его о планах федерации, проблемах, которые она решает. Поинтересовался, какое содержание В. И. Дикунь вкладывает в понятие здоровый образ жизни.

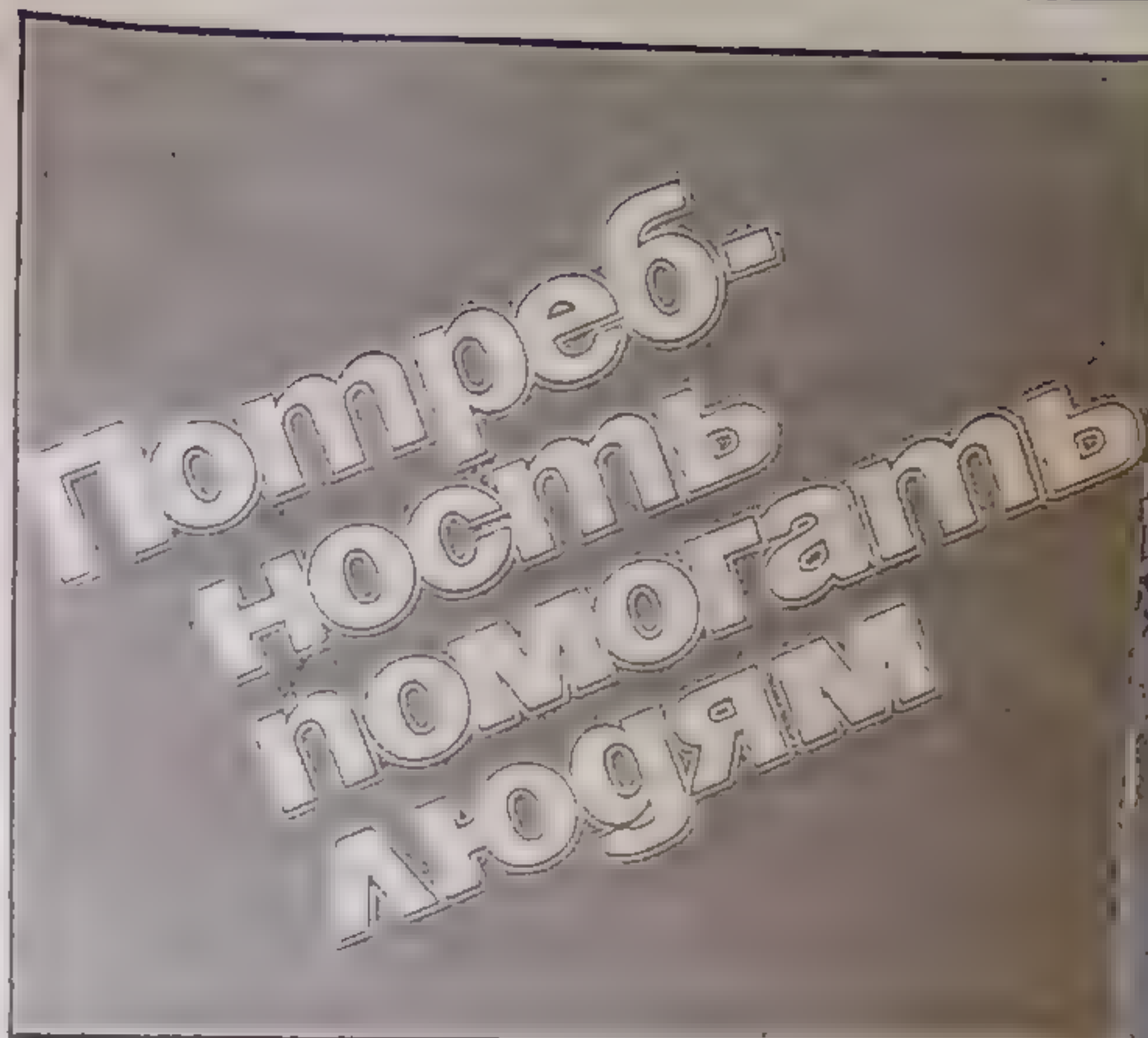
— Валентин Иванович, говоря о здоровом образе жизни, одни люди ставят на первое место отказ от вредных привычек, другие — физическую активность, третьи — рациональное питание. А что для вас главное в этом понятии?

— Настроение человека, его удовлетворенность работой, готовность в любой момент откликнуться на чужую беду, и не для того, чтобы снискать похвалу окружающих, заработать моральный авторитет. Я считаю, что у человека должна быть потребность такая — помогать людям. Это духовно богатый человек. Мне кажется, такие люди улыбаются с утра. И даже на грубое слово отвечают улыбкой...

— Признаться, ожидал, что, говоря о здоровом образе жизни, вы на первое место поставите культуру физическую.

— Разумеется, я не отрицаю важности физических упражнений, закаливания, умеренного рационального питания. Но на первое место все-таки ставлю категории нравственные. Уверен, что человек, который не приносит пользы людям, живет только для себя, не сможет сохранить духовного здоровья, а как следствие и физического. Даже, если будет регулярно делать утреннюю гимнастику.

Пристрастие к табаку, алкоголю, наркотикам в подавляющем большинстве случаев начинается у молодежи



от духовной пустоты. И если тренер, инструктор оздоровительной группы будет «обращаться» только к мускулам подростка, он этой духовной пустоты не заполнит и успеха в воспитании не добьется.

— Вы считаете, что нужно менять отношение к делу нашим тренерам, физкультурным организаторам?

— Да, и не только им. Всем нам нужно поднять ответственность за качество своего труда. Мы разучились за это отвечать. Приведу пример.

Как-то весной ехал я по Москве и увидел, как на одной улице, выравнивая ямы и выбоины, рабочие укладывают асфальт прямо в весеннюю грязь. Я подошел и спросил:

— Зачем вы это делаете? Ведь через несколько дней новое покрытие потрескается и ямы с выбоинами окажутся на прежнем месте.

— А нам так велели, — услышал в ответ.

— Но ведь вы делаете заведомый брак. Неужели у вас душа не болит?

— Душа пускай болит у начальства...

Мне кажется, и в физкультурном хозяйстве, и в организациях, которые занимаются воспитанием молодежи, таких работников предостаточно. Они еще не осознали, что успех перестройки зависит от вклада каждого человека, от его отношения к делу.

Сегодня модно ссылаться на отсутствие материальной базы. Тут трудно спорить. Действительно, без материальной базы далеко не уедешь. Но вот есть прекрасное решение Госкомспорта СССР о том, чтобы все спортивные сооружения 50% своего времени отдавали для занятий населения физкультурой. Не отдают. И никого это особо не тревожит. А разве мало пустует по вечерам и выходным дням спортивных залов в школах? Так что работать можно. Дело за инициативой. А ее-то как раз и не видно у организаторов досуга молодежи.

— Как вы относитесь к популярным у молодежи нетрадиционным формам физической культуры и видам спорта: аэробике, брейк-дансу, фристайлу...

Упорный труд, безграничное терпение и самообладание помогли Дикуню стать выдающимся артистом цирка.



Валериана  
лекарственная



лечебного эффекта еще не установлено, какие вещества достоверно обуславливают фармакологическое действие пустырника. В него входят флавоноиды (в том числе рутин), сапонины, дубильные вещества, следы эфирного масла, витамины (каротиноиды и аскорбиновая кислота), амины (стахидрин, холин). Видимо, на организм благоприятно воздействует весь комплекс веществ растения.

Пустырник



**Пион уклоняющийся.** Корни этого растения в народе известны под названием «марьин корень». Произрастает пион в Сибири, на Алтае и в Саянах, в хвойных и лиственных лесах, высокотравных, субальпийских лугах.

Пион — представитель семейства лютиковых; это многолетнее травянистое растение до одного метра высотой с горизонтальным корневищем, от которого отходят крупные корни длиной 20—40 сантиметров.

Листья дважды, трижды разделенные на узкие доли. Цветки крупные, красные или розовые, по одному на верхушке стебля. Цветет пион в мае, июне. Плод состоит из трех — пяти долей, звездообразно отклоненных при созревании.

В корнях этого растения содержатся эфирное масло, органические кислоты, дубильные вещества, флавоноиды, кумарины.

Из корней, собираемых осенью, разрезанных на куски и высушенных, готовят настойку. Она оказывает успокаивающее действие при неврастении, бессоннице, вегетососудистых нарушениях.

Пятигорск

Пион  
уклоняющийся





# Как **СТОБЕД** решил убить **МИКРОБОВ**, а **ЗАБОЛЕЛ** **САМ**



Стобеду очень хорошо жилось на даче у Марфы Ивановны. Он помогал ей ухаживать за садом и огородом, научился поливать грядки, подметать дорожки.

— Знаешь новость? — сказала однажды Марфа Ивановна. — К нам придет Геннадий Михайлович. Давай-ка соберем клубнику, угостим его.

— Давайте! — согласился Стобед. Ягоды он собирал очень аккуратно, ни одной не помял, не раздавил. Только вот не удержался: как только Марфа Ивановна отворачивалась, быстро клал ягоду не в корзинку, а в рот.

— Какая досада, — сказала Марфа Ивановна, заглянув в корзинку, — клубники у нас, оказывается, совсем мало. Просто нечего подать к столу... Знаешь, что: сходи-ка купи мороженого. Мы украсим его клубникой, будет очень вкусно и красиво.

Стобед с радостью побежал в магазин. Он любил такие поручения, а самое главное — ему стыдно было смотреть в глаза Марфе Ивановне, ведь он понимал, что поступил очень некрасиво. Но пока Стобед бежал по тихой солнечной улице, его грустные мысли рассеялись. А купив мороженое, он и вовсе развеселился.

«Как хорошо, что я увижу Геннадия Михайловича!» — подумал Стобед. И вспомнив своего доброго доктора, вдруг остановился как вкопанный и шлепнул себя рукой по лбу.

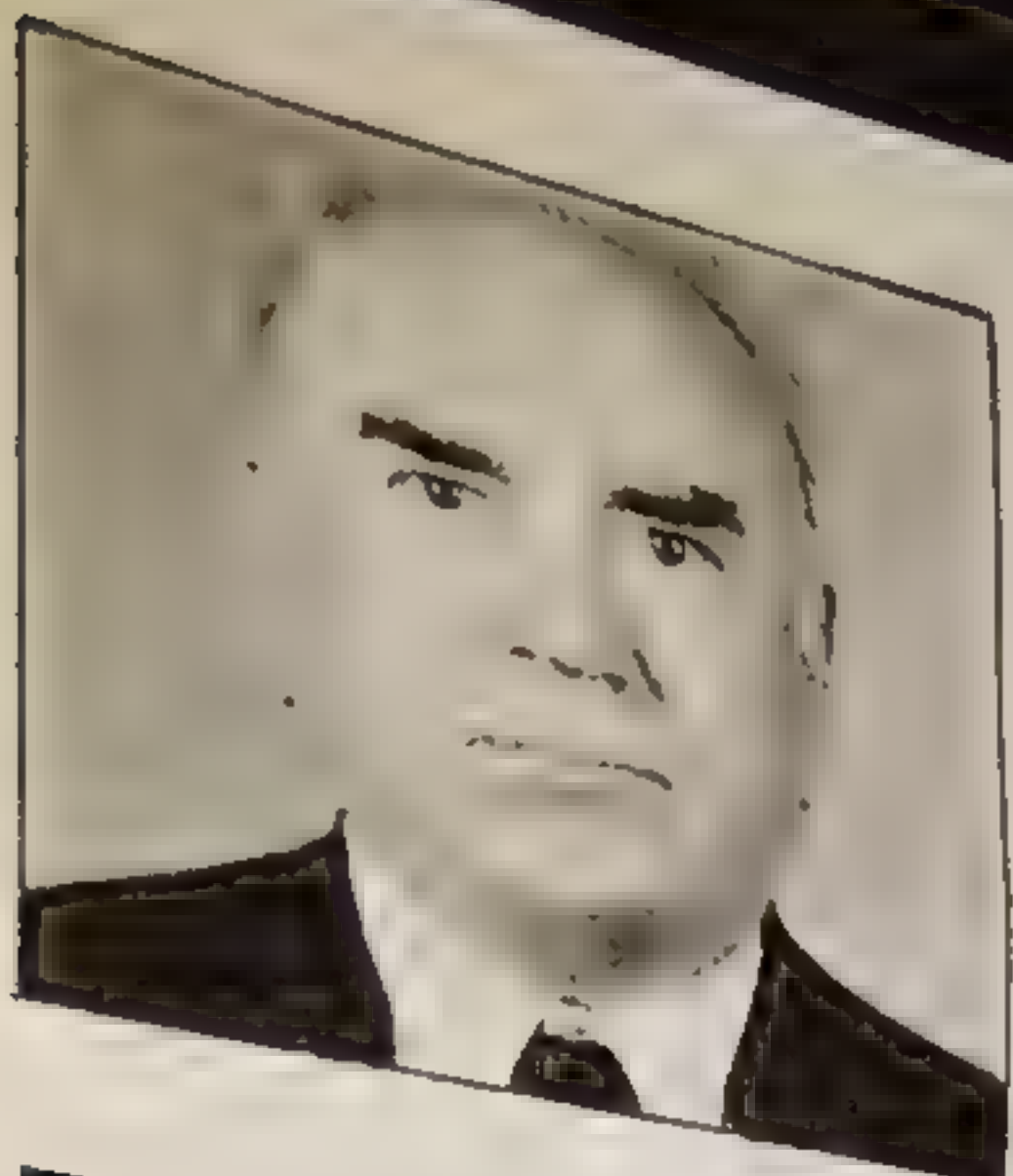
— Ну и растяпа же я! — воскликнул он. — Ведь Геннадий Михайлович мне еще в прошлом году говорил, что нельзя есть немытыми ягоды, фрукты и овощи. Он даже дал посмотреть мне в микроскоп, какие гадкие зверюшки — микробы — живут на грязной редиске. А ведь они, наверное, есть и на клубнике...

Перед глазами Стобеда так и поплыли ягоды, которые он съел. На одной прилип комочек грязи, другая была в мелких песчинках, у третьей бочок оказался подгнившим и скользким. Ясно, что он наглотался микробов. Что теперь делать?

Стобед присел на пенек, задумался, и вот ему пришла в голову мысль, которую он посчитал



# МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА - ТОЖЕ ЛЕ



ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

И. И. КОНОВАЛОВ,  
кандидат медицинских наук

Я живу и работаю в Ессентуках и поэтому изо дня в день наблюдаю, как пьют минеральную воду те, кто приезжает лечиться на наш бальнеологический курорт.

У источников Ессентуки № 4 и № 17 часто вижу картины, подобные такой: мальчик лет пяти наливает большую кружку минеральной воды, рядом девочка пьет целебную воду из такой же кружки. Мамы с умилением смотрят на своих детей. Подхожу, спрашиваю:

— Зачем вы разрешаете детям пить так много минеральной воды? Чем они больны?

— Наши дети здоровы, — отвечает одна из мам. — Но ведь все пьют. Вода-то целебная, и мы пьем по кружке три-четыре раза в день.

Пришлось провести с ними беседу, объяснить, что лечебную минеральную воду нельзя пить по принципу «чем больше, тем лучше». Ессентуки № 4 и № 17 содержат соответственно 9 и 13 граммов (на литр) минеральных веществ и химических элементов. И если пить такую воду больше, чем рекомендовал врач, можно нанести немалый вред организму.

Химические элементы и свободная углекислота, содержащиеся во всех лечеб-

ных минеральных водах, при избыточном поступлении в организм могут нарушить секреторную и двигательную функции желудка, желчеобразование и желчевыделение, кислотно-щелочное равновесие в организме; минеральные соли раздражают почки, мочевой пузырь; соли натрия особенно вредны для страдающих хроническим нефритом, гипертонической болезнью, заболеваниями сердца, сопровождающимися отеками.

Очень опасно давать пить лечебную минеральную воду детям, если они не страдают заболеваниями, при которых эта вода показана.

Самолечение минеральными водами так же недопустимо, как и лекарственными средствами. А ведь мне не раз приходилось наблюдать, как больные, находясь на пикетевом курорте, сами «назначают» себе ту или иную воду. Особенно это характерно для тех, кто снимает комнату в частном секторе и не обращается в курортную поликлинику.

...Недавно, проходя по нижней аллее лечебного парка нашего города, я увидел большое скопление отдыхающих у источника «Ессентуки новая». Они пили целебную воду кружками. Заинтересовавшись, я спросил у нескольких человек, пьют ли они только эту минеральную воду. Ответ был такой:

— Мы пьем Ессентуки № 4 и № 17 до еды, а после еды идем к этому источнику.

— Кто же порекомендовал вам такой «метод лечения»?

После некоторой заминки один из отдыхающих ответил:

— Вода всех других источников соленая, и мы сами решили: чтобы соли не откладывались в суставах, пить еще и эту воду — ведь она хорошо промывает организм.

Пришлось объяснять, что, во-первых: ни пищевая соль, ни соли, содержащиеся в минеральной воде, в суставах никогда не откладываются, что отнюдь не соли служат причиной артрозов и остеохондроза.

А, во-вторых, те, кто заливает Ессентуки № 17 водой Ессентуки новая, могут считать, что время на курорте они провели без всякой пользы для здоровья. Ведь вода Ессентуки новая обладает мочегонным эффектом, в связи с чем она обычно показана страдающим урологическими заболеваниями. А если ее пьет, к примеру, больной хроническим гастритом с секреторной недостаточностью, которому назначена Ессентуки № 17, то его организм быстро освобождается от полезных минеральных солей, содержащихся в этой воде. В результате Ессентуки № 17 лечебного действия не оказывают.

Кроме того, те, кто пьет намного больше минеральной воды, чем рекомендовано, заставляют сердце работать

с удвоенной нагрузкой; а у людей с больным сердцем к тому же образуются или усиливаются отеки.

И вообще всем, кто лечится на бальнеологическом курорте, надо пить воду в таком количестве, которое рекомендовал врач: не больше и не меньше!

Уезжая домой, выясните у врача, стоит ли продолжать лечение минеральной водой, начатое на курорте.

Благодаря техническим усовершенствованиям, используемым на заводах по розливу минеральных вод, потери химических элементов практически исключены, и химический состав, качество минеральной воды в процессе розлива и транспортировки не изменяются. Ее насыщают углекислотой, которая удерживает в растворенном состоянии химические элементы, препятствует развитию в ней микроорганизмов.

В последнее время для этих целей проводится обработка минеральной воды раствором серебра. Такая вода при правильном хранении (в лежащем положении бутылок в прохладном и темном помещении) сохраняет целебные свойства практически неограниченное время.

Установлено, что лечебное действие бутылочной минеральной воды не уступает воде, взятой непосредственно из источника. В тех случаях, когда рекомендуют пить бутылочную воду подогретой, надо 0,5 стакана воды поставить в металлическую посуду с пресной водой, под стакан подложить фанерную дощечку и нагревать воду в кастрюле. Если минераль-

**Опасно пить минеральную воду детям, если они не страдают заболеваниями, при которых эта вода показана.**



# ЖИЗНЬ ИНФАРКТА

ее явное или плохо скрытое недовольство, замечание типа «тебе только и осталось...», конечно, убийственным. В случае с нашим больным это замечание сыграло роль толчка к развитию так называемой ложной импотенции, основная причина которой кроется именно в неуверенности мужчины.

Если неуместны повышенные требования к мужу, который только начинает после болезни восстанавливать свои жизненные позиции, то и чрезмерное, подчеркнутое отстранение его от супружеских обязанностей тоже может сыграть отрицательную роль.

Уверения в том, что «теперь этого тебе нельзя» подсказывают мужчине горькую мысль о его неполноценности. Коль скоро из супружеского союза выпадает важное связующее звено, появляются сомнения в его прочности. Создается лазейка для ревности, так как жена легко мирится с воздержанием, на котором сама же настаивает. А в итоге — у мужа медленнее восстанавливается здоровье, снижается общий тонус.

Возобновление интимных отношений имеет немаловажное значение для психологической реабилитации больного. О том, когда можно снять запрет, наложенный болезнью, какие нужны ограничения в интимной жизни (и нужны ли они вообще, если ритм ее до болезни был вполне умеренным), лучше всего посоветоваться с врачом-кардиологом. Но, допустим, такая беседа почему-либо не состоялась. Какие ориентировочные критерии избрать?

Сейчас большинство перенесших инфаркт миокарда проходят реабилитацию в кардиологических санаториях. Здесь они занимаются

лечебной физкультурой, постепенно адаптируются к физическим нагрузкам. Если по окончании срока санаторного лечения больной уже в состоянии быстро ходить, подниматься по лестнице на 1—2 пролета, не испытывая при этом неприятных ощущений в сердце, то ему уже, как правило, не повредит и то физическое напряжение, с которым, безусловно, связана для мужчины интимная близость.

Нужны ли при снижении потенции какие-либо лекарства? Этот вопрос, конечно, решает врач-сексолог. Но супружеской паре следует помнить, что при половых расстройствах важны не столько медикаменты и специальное лечение, сколько взаимопонимание, интуитивный поиск меры половой активности.

Регламентировать эту область отношений крайне трудно — у каждой супружеской пары с годами вырабатывается свой ритм, свой, уже, как правило, одинаковый темперамент. Возобновление интимной жизни после перенесенного инфаркта как бы завершает период реабилитации, помогает преодолеть его психологические последствия, выйти из болезни.

Воронеж

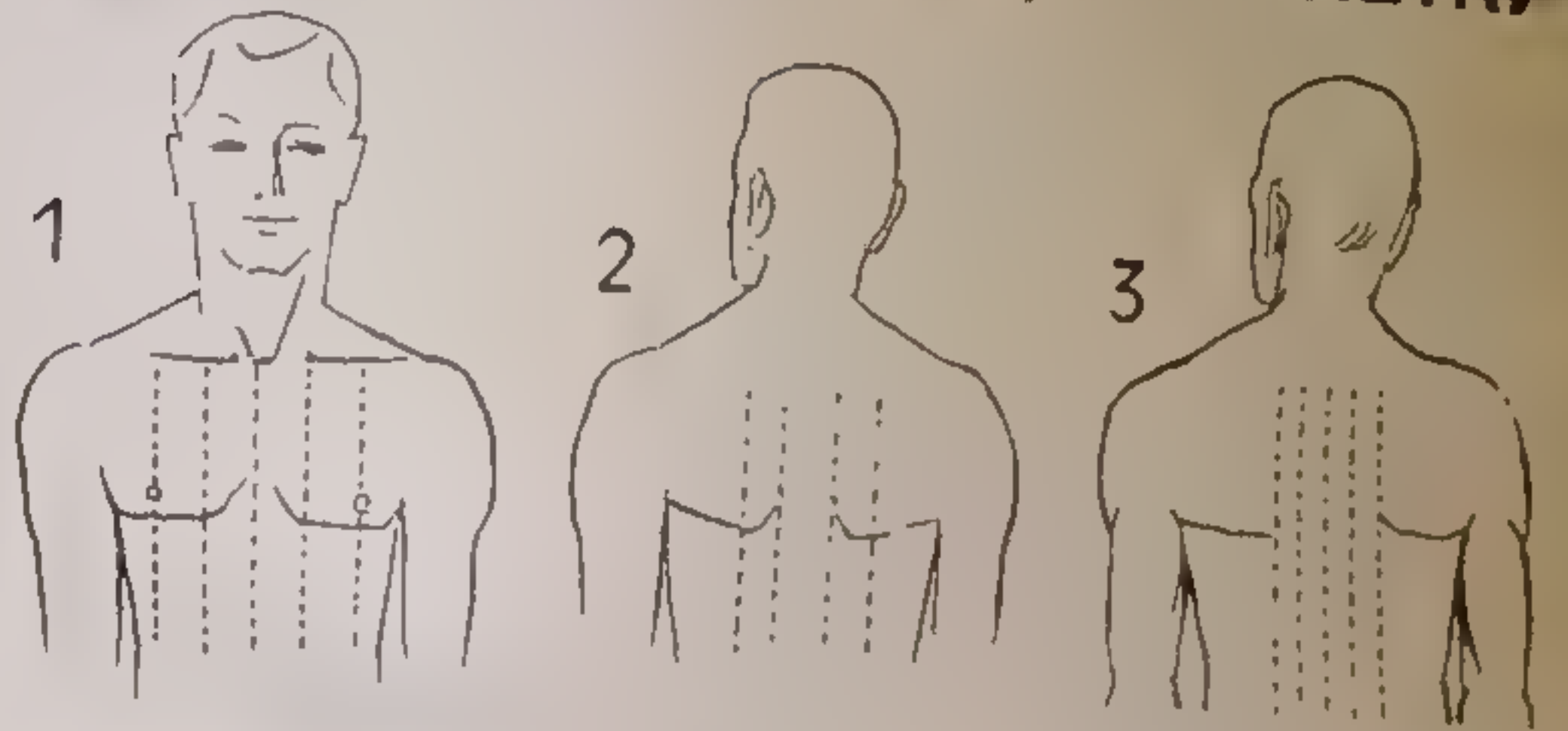


Без слов...  
Рис. К. Мошкина

«Расскажите, пожалуйста, при каких заболеваниях рекомендуется наносить на кожу йодную сетку»

Н. Стеценко, Пенза

## КАК НАНОСИТЬ ЙОДНУЮ КЛЕТКУ



Йодная клетка (так правильнее называть эту лечебную процедуру) оказывает местное раздражающее действие на кожу, расширяет кожные капилляры, способствуя оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях. Поэтому используется она как отвлекающее противовоспалительное средство при респираторных заболеваниях, а также при болевом синдроме, обусловленном остеохондрозом.

На палочку накрутите ватный шарик, смочите его 5%-ной спиртовой настойкой йода и нанесите на кожу взаимнопересекающиеся горизонтальные и вертикальные полосы шириной примерно 1 сантиметр. Йодная клетка будет более эффективна, если ее проводить по определенным линиям, так как существуют рефлекторные связи между точками на коже и внутренними органами.

При бронхите, трахеите, воспалении легких вертикальные линии надо проводить по средней линии грудины, потом параллельно ей с обеих сторон через середину ключицы и параллельно этим линиям посередине между ними надо провести еще по одной линии (рисунки 1).

На спине наносят с обеих сторон по две вертикальные линии параллельно позвоночнику через внутренний край лопатки и посередине между этими линиями и позвоночником (рисунок 2). Горизонтальные линии и на спине, и на груди следует проводить вдоль межреберных промежутков, так как именно там проходят сосуды и нервы, богатые рефлекторными связями.

При болевых синдромах, вызванных остеохондрозом позвоночника, йодную клетку наносят так: с обеих сторон параллельно позвоночнику проводят вертикальные линии через внутренний край лопатки, вдоль самого позвоночника и посередине между ними. В зависимости от локализации боли их можно продолжить до пояснично-крестцового отдела позвоночника (рисунок 3). На этих линиях находятся точки, воздействуя на которые врачи-рефлексотерапевты снимают боль в грудном и поясничном отделах позвоночника. Горизонтальные линии проводят вдоль межреберных промежутков.

Хочу предупредить, что йодную клетку нельзя наносить на кожу при температуре тела выше 38°, а также людям с повышенной чувствительностью к йоду. Если этим пренебречь, может развиться тяжелая аллергическая реакция (крапивница, отек Квинке).

И последний совет. Прежде чем наносить йодную клетку, проверьте чувствительность вашего организма к препаратам йода. Это делается очень просто: на внутреннюю поверхность предплечья нанесите один-два небольших штриха спичкой, смоченной 5%-ной спиртовой настойкой йода. Если через 15 минут кожа не покраснела, не появилось отека, можно наносить йодную клетку.

Рекомендуется делать это не более 2—3 раз в неделю.

А. И. НАЗИЕВ

врач-рефлексотерапевт





## СИЛА, ЛОВКОСТЬ, КРАСОТА

### КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

#### II КОМПЛЕКС

Тем, кто месяц занимался атлетической гимнастикой и хорошо освоил вводный комплекс, пора усложнить тренировочную программу за счет увеличения количества серий в каждом упражнении и веса отягощения.

Тренируйтесь по-прежнему 3 раза в неделю, затрачивая на это не более часа, но отдых между упражнениями сократите. Перед занятиями, как всегда, разминка (см. «Здоровье» № 9).

1. И. п.— стоя, руки с гантелями у плеч. Толчок вверх. 3×10 — (5—6).

2. И. п.— лежа на скамейке. Жим штанги от груди. 5×8 — (20—25).

3. И. п.— лежа на наклонной доске (45°). Разведение рук с гантелями в стороны. 5×10 — 5.

4. И. п.— лежа на наклонной доске (45°). Жим гантелей. 5×10 — 5.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом, руки шире плеч, гантели за поясом 5×8 — (2—3).

6. Отжимание на брусьях (или между спинками двух стульев) гантели за поясом. 5×8 — (2—3).

7. И. п.— стоя, гантели в опущенных руках, ладони вперед. Сгибание рук. 5×8 — 5.

8. И. п.— стоя, руки с гантелями у пояса. Приседания. 5×8 — (5—6).

9. И. п.— стоя носками на бруске толщиной 8—10 сантиметров. Подъем на носки. 3×20.

10. И. п.— сидя на стуле так, чтобы голени и бедра образовывали угол 90°, стопы закреплены, руки с гантелями у плеч. Отклоняться на-

зад, но не более чем на 45°. 3×20 — (2—3).

Темп выполнения упражнений 9, 10 быстрый, остальных упражнений — средний. Дыхание не задерживать.

В. Е. СУМЧЕНКО,  
руководитель московского  
атлетического  
клуба «Спартак»





ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ  
И НАСЕЛЕНИЯ

**МЕБИКАР** — отечественный лекарственный препарат транквилизирующего действия.

Мебикар снимает внутреннее напряжение при неврозах, нормализует эмоциональное состояние при стрессах. Не оказывая прямого снотворного действия, он регулирует нарушенный ночной сон. Препарат не вызывает вялости, сонливости, расслабляющего действия и нарушения координации движений.

Применяют мебикар при неврозах и неврозоподобных состояниях, протекающих с явлениями раздражительности, эмоциональной неустойчивости, тревоги, страха, и в комплексной терапии против табакокурения.

TABULETTAE MEBICARI 0,3

**Мебикар**

P.78.868.9

TABULETTAE MEBICARI 0,3

**Мебикар**

20 ТАБЛЕТОК ПО 0,3г  
ХРАНИТЬ В СУХОМ МЕСТЕ  
ПРИМЕНЯТЬ  
ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА

ICARI 0,3

**Мебикар**

20 ТАБЛЕТОК ПО 0,3г  
ХРАНИТЬ В СУХОМ МЕСТЕ  
ПРИМЕНЯТЬ  
ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА  
ЦЕНА 80 К.

**Мебикар**

В редких случаях возможны аллергические реакции и диспептические расстройства, которые прекращаются с отменой препарата. Мебикар полностью выводится из организма в течение суток.

Препарат выпускают в табл. по 0,3 грамма.

Срок годности 3 года при хранении в защищенном от света месте.

Продается в аптеках по рецепту врача.

Всесоюзное  
информационное  
бюро  
при Министерстве  
здравоохранения  
СССР





## Активный досуг семьи

И. М. КОРОТКОВ,  
кандидат педагогических наук,  
доцент курса подвижных игр  
Центрального института физкультуры

Рисунки В. ДАЛУДЫ

### ВОЗЬМИ БУЛАВУ



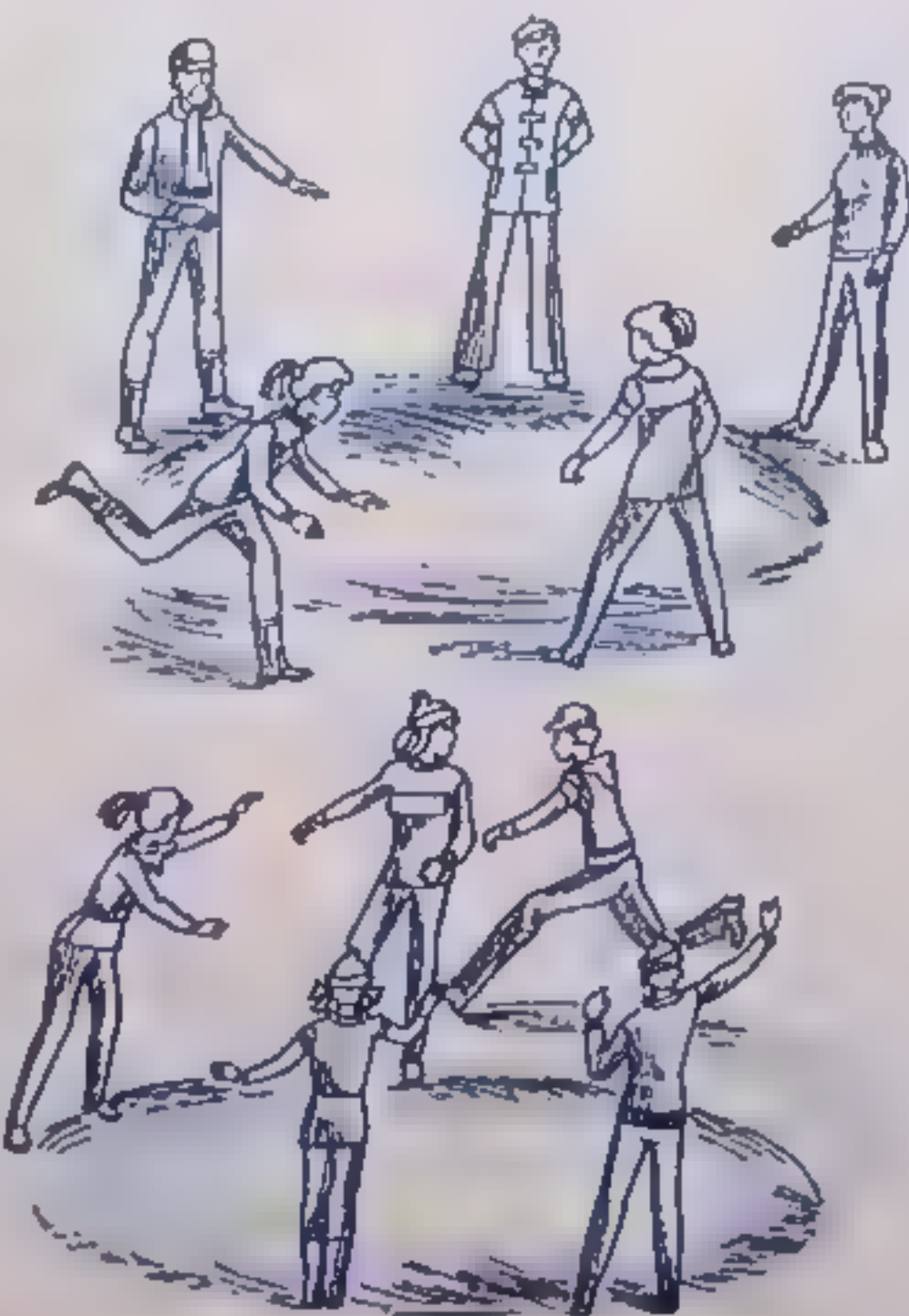
5—7 человек образуют широкий круг; на расстоянии шага перед ними ставят пластмассовые булавы (или какие-либо другие предметы: кегли, городки, кубики), на одну меньше, чем число участников игры.

По команде капитана игроки идут по кругу и делают по его указанию несложные упражнения: поднимают и опускают руки, приседают и т. п. Можно эти упражнения делать на месте. И когда капитан неожиданно командует: «Взять!»—каждый стремится как можно быстрее схватить булаву. Тот, кому она не достанется, выбывает из игры. С площадки снимают одну из булав, и игра продолжается. Каждый раз, когда нерасторопный игрок покидает круг, соответственно уменьшается число булав на площадке.

Самые внимательные и ловкие игроки разыгрывают между собой последнюю булаву.

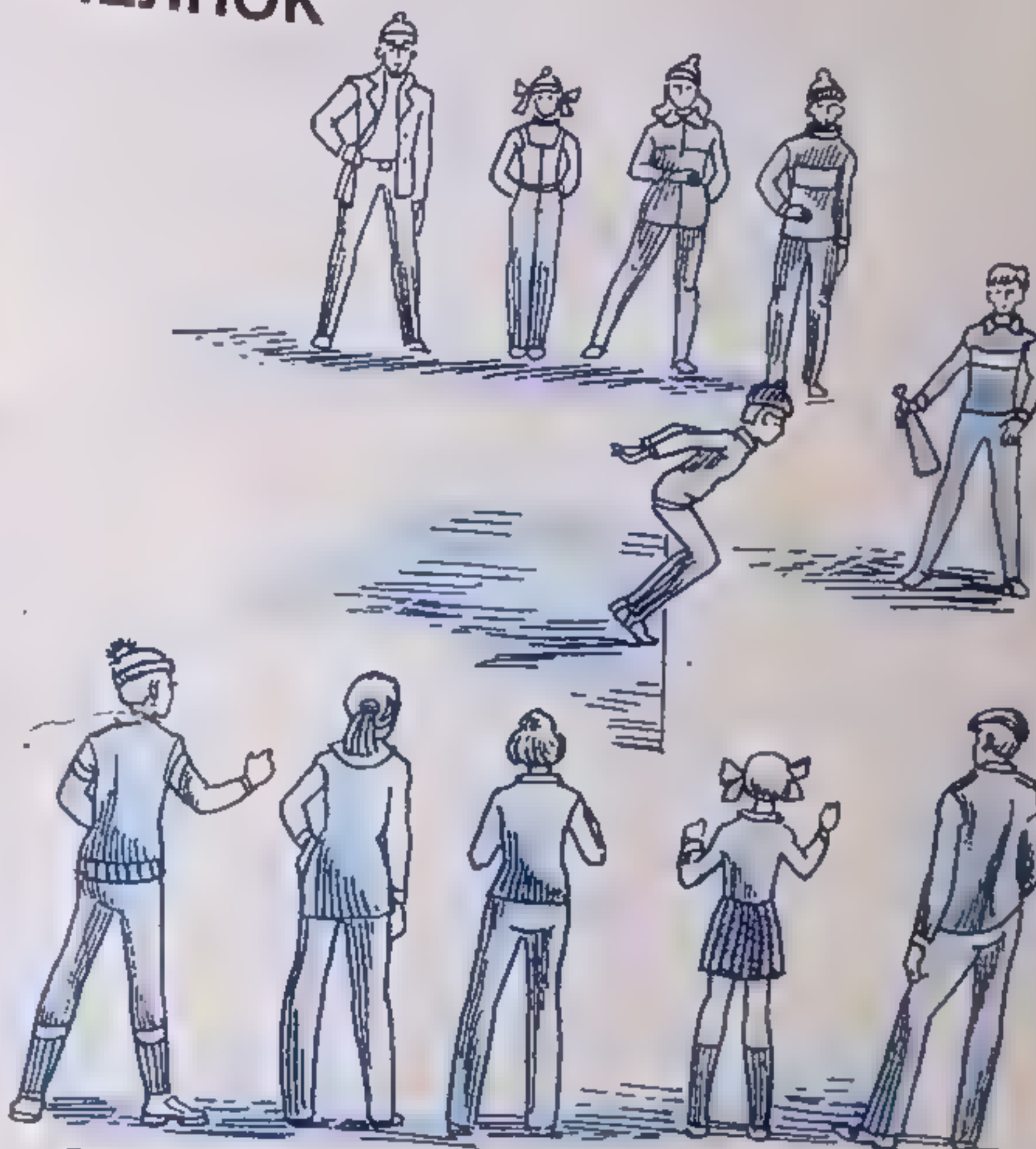
### СЧЕТ ПО КРУГУ

Играющие образуют два круга по 4—6 человек, которые стоят на расстоянии шага один от другого. По сигналу игроки каждой команды начинают считать справа налево от 1 до 70. Число, в состав которого входит цифра 7 или которое делится на 7, «запретное», его произносить нельзя. Вместо этого игрок должен обежать свой круг справа налево. Лишь только он встает на свое место, счет продолжается. Кто ошибется и назовет «запрещенную» цифру или побежит не в том направ-



лении, наказывается: он должен обежать круг дважды. Выигрывает команда, которая раньше закончит счет. Если в игре участвует не больше 5—7 человек, они образуют один круг. Каждый, кто ошибется, выбывает из игры. Выигрывает оставшийся последним.

### ЧЕЛНОК



Две команды по 4—6 человек составляются с таким расчетом, чтобы в них были прыгуны, примерно равные по силам.

По середине площадки проводится линия, неподалеку от которой выстраиваются команды. Представитель одной из них выходит к средней линии с небольшими гантелями в руках. Он вытягивает руки вперед, затем отводит назад и, вынося руки вперед, прыгает как можно дальше от черты. По пяткам (с помощью мела, кубика, кегли) отмечают место его приземления.

К оставленной на полу отметке выходит представитель второй команды и прыгает обратно, к средней линии. Затем прыжок совершает в обратную сторону (от новой отметки) игрок первой команды и т. д. Все прыгают по очереди каждый раз в противоположную сторону, что напоминает движения ткацкого челнока.

Поскольку не всем, особенно людям пожилого возраста, под силу прыжки даже с небольшими гантелями, можно проводить игру и без гантелей.

Заканчивает состязание игрок команды, которая начинала игру второй. Если последний прыжок придется на среднюю линию, то завершающая соревнование команда побеждает: сумма прыжков ее игроков оказалась больше. Если последний прыгун не «долетел» до средней черты,—победа на стороне команды, начинавшей игру.



ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

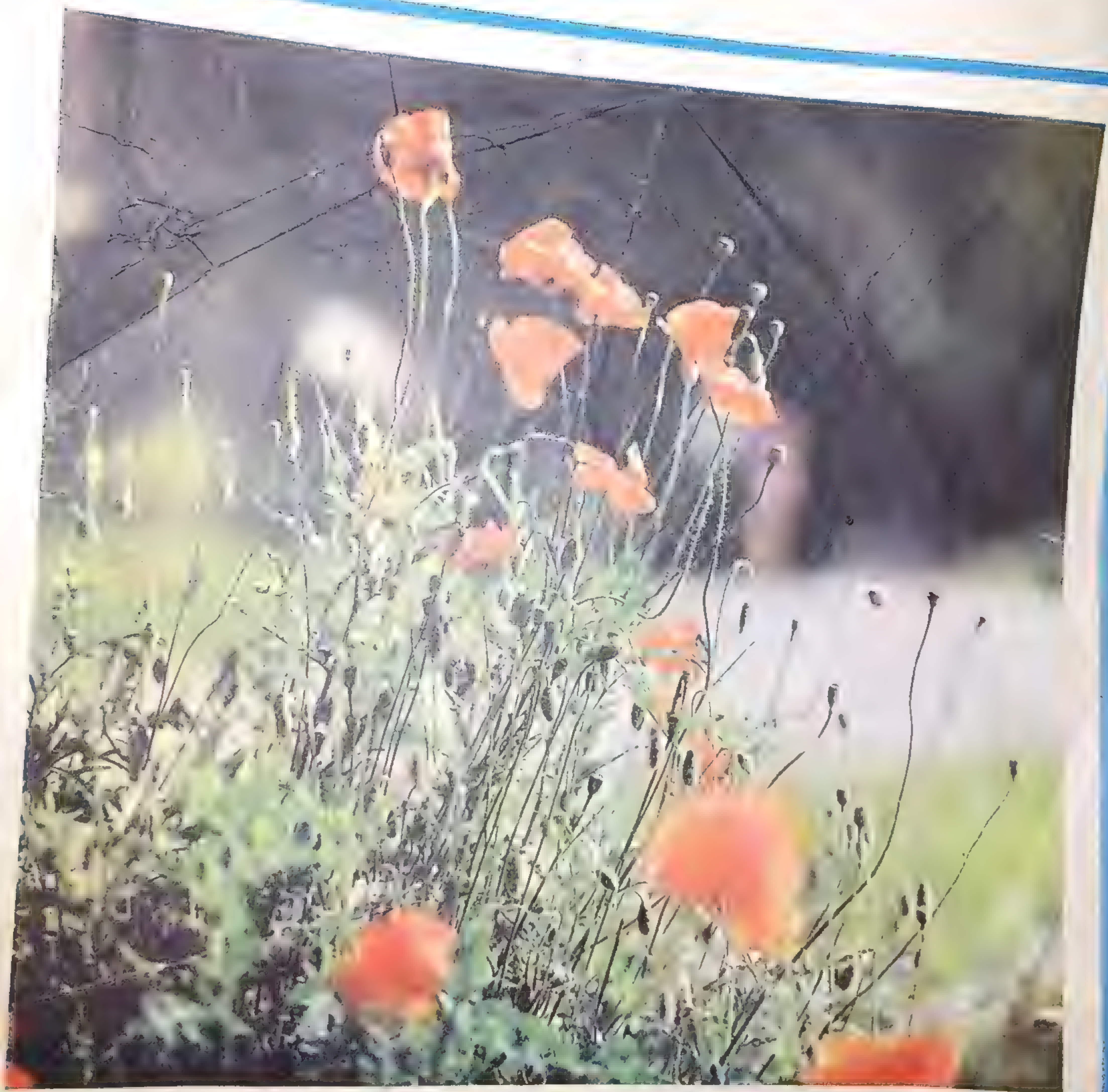
ЭТЮДЫ О РОДИТЕЛЯХ

ГДЕ ТАИТСЯ ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ?

УСАДЬБА СЕЛЬСКОГО ЖИТЕЛЯ

СКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Индекс 70328. Цена 25 коп



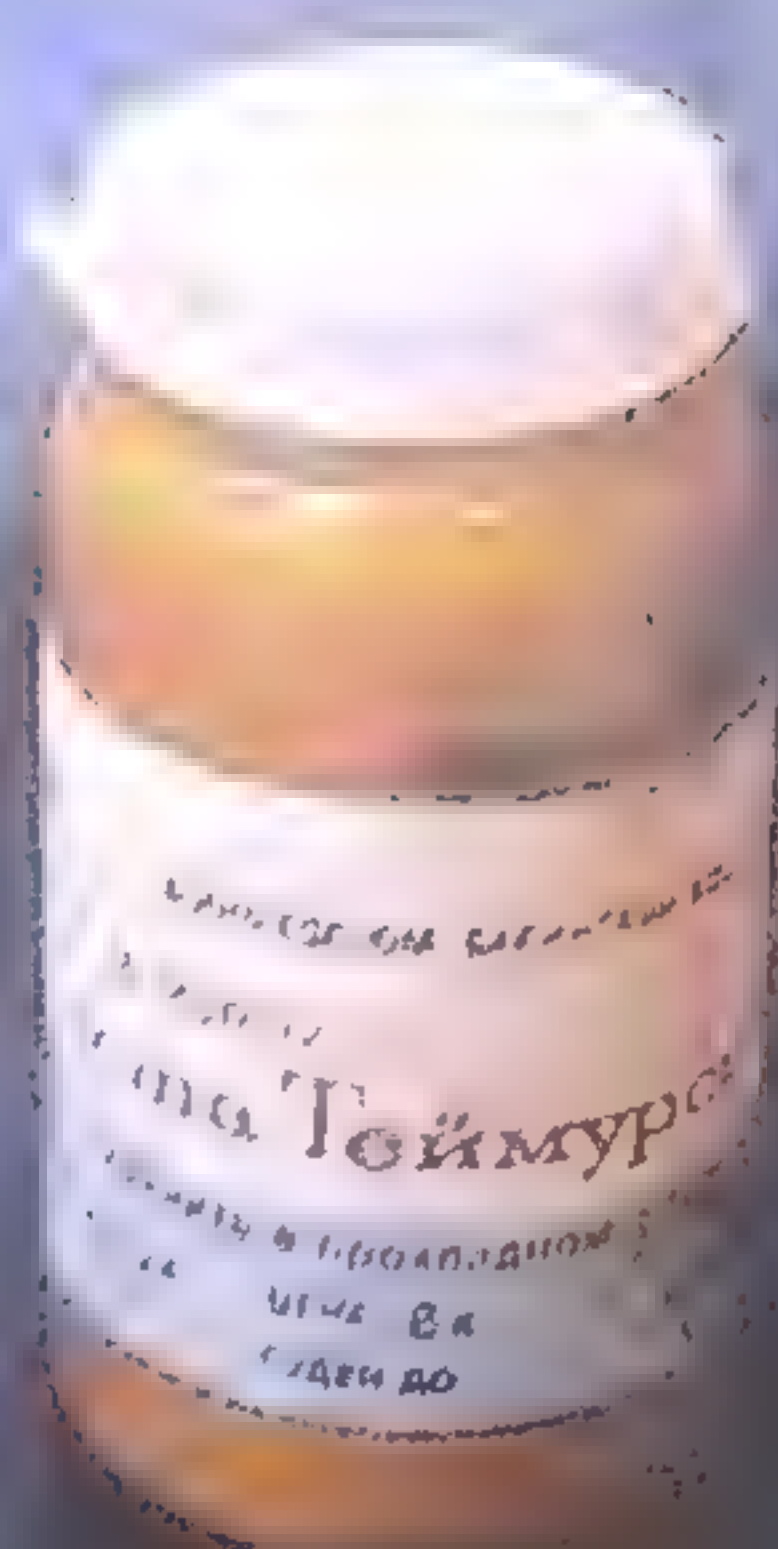


ИНФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ ЗНАЧЕНЫХ  
НАСЕЛЕНИЯ



## ПАСТА ТЕЙМУРОВА

Паста Теймурова — эффективный отомолистический препарат, действующий при повышенной потливости стоп. Дезинфицирующее, подсушивающее и дезодорирующее действие пасты обусловлено комплексом входящих в ее состав ингредиентов: кислота борная, кислота салициловая, натрия тетраборат, цинка окись, свинца ацетат, тальк, гексаметилентетрамин, раствор формальдегида, глицерин, масло мятное и другие. Перед применением пасты ноги следует вымыть и тщательно вытереть.



Пасту втирают в кожу стоп 3—4 дня в течение 1—3 минут 1 раз в сутки. После семидневного перерыва курс можно повторить. При острых воспалительных заболеваниях кожи стоп применение пасты противопоказано. Препарат выпускают в тубах и банках по 50 граммов. Срок годности 1 год 6 месяцев при хранении в прохладном месте. Отпускают в аптеках без рецепта врача. Цена одной упаковки 8 копеек.

Всесоюзный центр научно-фармацевтической информации при Министерстве здравоохранения СССР

Редакция лишена возможности и вызывать больных на лечение в Москву и другие крупные города, а также направлять на санаторно-курортное лечение, на консультацию или иному специалисту.



# КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

## VI комплекс

Этим комплексом мы заканчиваем атлетическую программу для подростков. Указанное число подходов следует выполнять только тем, кто занимался с нами не менее 6 месяцев. Новички должны начать с одного подхода, используя для отягощения гири не более 16 килограммов. Поднимать и опускать гирю следует с одной скоростью, медленно. Дыхание не задерживайте. Не забудьте размяться.

1. И. п. — лежа на скамейке. Жим двух гирь от груди. 3 x 8.

Упражнение тренирует мышцы грудной клетки.

2. И. п. — лежа на скамейке, гиря в согнутых руках перед грудью ручкой вниз. Опустите гирю за голову, руки согнуты. 5 x 8.

Упражнение развивает мышцы грудной клетки и плечевого пояса.

3. И. п. — наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, гиря в опущенной руке, другая рука в упоре на сиденье стула, ноги прямые на ширине плеч. Тяните гирю к поясу. 5 x 10.

Упражнение развивает широчайшие мышцы спины.

4. И. п. — стоя, наклонитесь и возьмите стоящую у ног гирю руками хватом сверху, выпрямитесь. Поднимайте гирю к подбородку. 5 x 10.

Упражнение тренирует мышцы плечевого пояса и трапецевидную мышцу.

5. И. п. — стоя, возьмите гирю за бока обеими руками, как мяч, сгибая руки в локтях, поднимайте гирю к груди. 5 x 8.

Упражнение хорошо нагружает бицепсы и мышцы кистей.

6. И. п. — стоя, возьмите гирю за ручку с боков и поднимите ее над головой ручкой вниз. Сгибая руки, опускайте гирю за голову. 5 x 8.

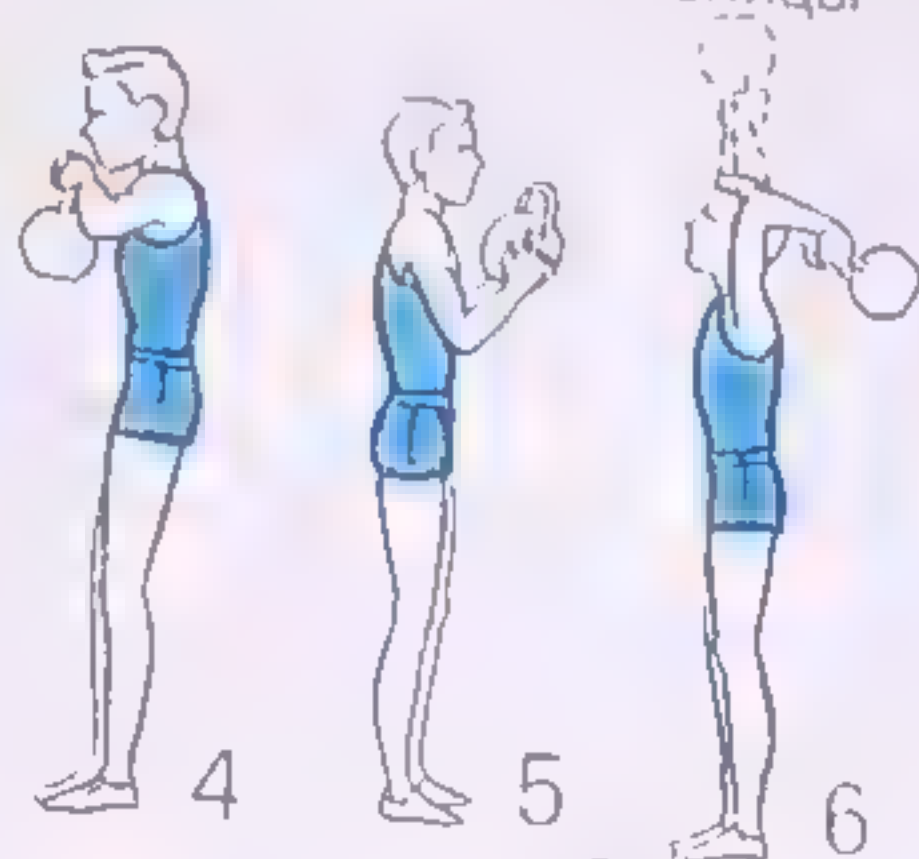
Упражнение для трицепсов.

7. И. п. — стоя, две гири в вытянутых вдоль туловища руках. Медленно поднимайте и опускайте плечи, руки в локтях не сгибайте. 4 x 6.

Упражнение вовлекает в работу трапецевидную мышцу спины.

8. И. п. — стоя, ноги шире плеч. Возьмите гирю сверху прямым хватом за ручку обеими руками. Туловище слегка согнуто так, чтобы гиря висела между ног. Маховым движением вырвите гирю на прямые руки над головой, затем опустите ее как можно глубже между ног. Ноги в коленях чуть согнуты. 3 x 12.

Упражнение тренирует мышцы спины и поясницы.



## СИЛА, ЛОВКОСТЬ, КРАСОТА



9. И. п. — стоя, две гири в согнутых руках у плеч. Присядьте как можно глубже, подложив под пятки брусок 4—6 сантиметров 4 x 8.

Упражнение развивает мышцы ног.

А теперь несколько простейших трюков с гирями.

I. Махи вперед.

И. п. — стоя, гиря в опущенной руке между ног, туловище чуть согнуто. Маховым движением поднимите гирю выше уровня глаз и, не вращая, перехватите за ручку другой рукой.

Гирю перехватывайте только выше уровня глаз!

II. Круги.

И. п. — стоя, гиря в опущенной руке; вращайте гирю вокруг туловища, перехватывая руками за ручку. То же в другую сторону.

III. Махи в сторону.

И. п. — стоя, гиря в опущенной руке перед собой. Маховым движением выбросьте гирю в сторону выше плеч. Опуская, перехватите гирю другой рукой внизу прямо перед собой.

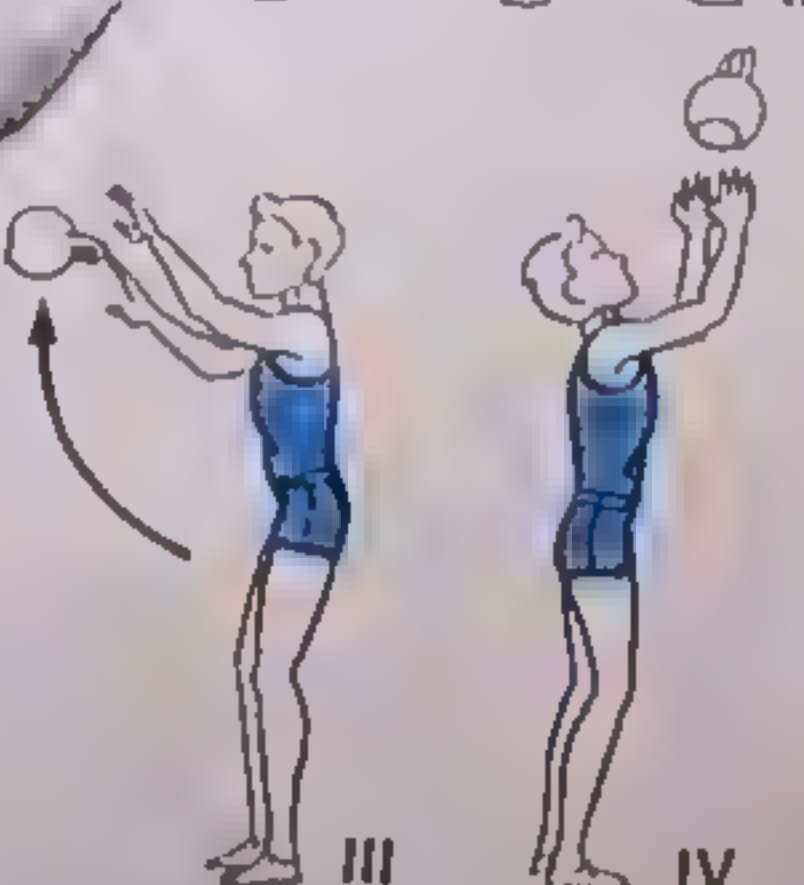
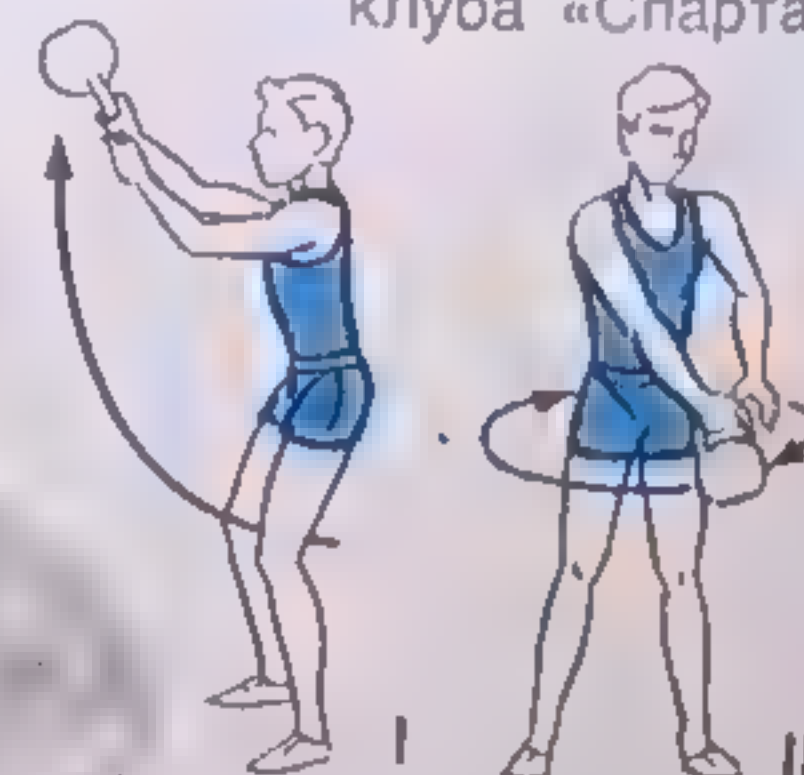
IV. Мяч.

И. п. — стоя, возьмите гирю в руки перед собой, как мяч. Подбрасывайте гирю вверх перед собой и снова ловите.

Эти трюки можно включать по мере повышения подготовленности в тренировку. Или выполнять их как разминку отдельно. Во втором случае во всех трюках, кроме мяча, начинающие должны делать по 2 подхода по 8 повторений, в «мяче» — 2 подхода по 6 бросков.

В. Е. СУМЧЕНКО,

руководитель  
московского атлетического  
клуба «Спартак»



# Здоровье

## 289

(410)

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ  
МИНИСТЕРСТВА  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР И РСФСР

Основан 1 января 1955 г.

МОСКВА.  
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС  
«ПРАВДА»

Главный редактор  
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:  
А. А. БАРАНОВ  
(зам. главного редактора),  
М. Е. ВАРТАНЯН,  
М. Н. ВОЛГАРЕВ,  
В. А. ГАЛКИН,  
А. П. ГОЛИКОВ,  
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,  
М. И. КУЗИН,  
В. И. КУЛАКОВ,  
В. В. МАТОВ,  
Н. Ф. МЕНЬШИКОВА  
(ответственный секретарь),  
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,  
Р. Г. ОГАНОВ,  
Д. С. ОРЛОВА,  
М. А. ОСТРОВСКИЙ,  
В. Ф. ПОПОВ,  
А. С. ПЬЯНОВ,  
Н. И. РУСАК,  
В. С. САВЕЛЬЕВ,  
Г. И. СИДОРЕНКО,  
В. А. СИЛУЯНОВА,  
В. М. СКРЫЛЕВ

(главный художник),  
М. Я. СТУДЕНИКИН,  
Т. В. ФЕДОРОВА  
(зам. главного редактора),  
А. П. ЩИЦКОВА

Технический редактор  
З. В. ПОДКОЛЗИНА

На первой странице  
обложки  
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

На четвертой странице  
обложки  
фото А. ПОТАПОВА

Перепечатка разрешена  
со ссылкой  
на журнал «Здоровье».

Рукописи, фотографии,  
рисунки не возвращаются.



**П**РЕЖДЕ ЧЕМ пользоваться приобретенной в аптеке пипеткой, прокипятите ее.

### КАПЛИ В ГЛАЗА

Пускать капли в глаза удобнее сидя. Наберите лекарство в пипетку, запрокиньте голову. Пальцем левой руки (можно с помощью смоченного кипяченой водой и отжатого ватного тампона) оттяните нижнее веко, при этом надо смотреть вверх. Слегка нажимая на резиновый колпачок пипетки (она в правой руке), выпустите одну-две капли лекарства на слизи-

стую нижнюю веку, ближе к внутреннему углу глаза. Пипетку следует держать почти вертикально по отношению к лицу и не касаться ею ни века, ни ресниц, чтобы не поранить глаз и не загрязнить пипетку.

Еще две-три секунды держите веко оттянутым, чтобы лекарство лучше всосалось. Затем надо закрыть глаза и вытереть их ватным тампоном по направлению от наружного угла глаза к носу. Каждый глаз вытирайте отдельным тампоном!

Пузырек с глазными каплями лучше хранить в холодильнике или в другом прохладном месте (не на свету).

Пипетку промойте, положите в стеклянную стерильную (прокипяченную) баночку, плотно закрыв ее крышкой, или в закрывающийся флакон с кипяченой водой, которую рекомендуется ежедневно менять.

Врач  
С. Б. РУДКИНА.

## УМЕЙТЕ ДЕЛАТЬ САМИ

### ПОСЛАБЛЯЮЩИЕ КЛИЗМЫ

**П**РИ УПОРНЫХ и длительных запорах врачи назначают послабляющие клизмы: масляные и гипертонические.

Для масляной клизмы годится любое растительное (подсолнечное, льняное, оливковое) или вазелиновое масло: 50—100, самое большее 200 миллилитров (100 миллилитров—это 5 столовых ложек, или  $1\frac{1}{2}$  стакана); детям достаточно 30—50 миллилитров (или 2—2 $\frac{1}{2}$  столовые ложки). Масло подогревают в эмалированной посуде на водяной бане до температуры 37—38 градусов.

Вводят его с помощью резинового грушевидного баллона с эбонитовым наконечником, который должен быть не короче 10 сантиметров. И баллон и наконечник перед употреблением обязательно прокипятить.

Больной ложится на край кровати на левый бок с согнутыми и подтянутыми к животу ногами. В таком положении достигается более полное расслабление брюшного прес-

са. Под больного подкладывают клеенку, чтобы не испачкать маслом простыню.

Пальцами левой руки разводят ягодицы, а правой рукой вводят смазанный вазелином наконечник баллона в прямую кишку на всю его длину. Первые 3—4 сантиметра наконечник продвигают по направлению к пупку (вверх и вперед), а затем поворачивают кзади (параллельно копчику).

Масло вводят медленно. Обычно делают эту процедуру вечером. Действует клизма через 10—12 часов.

Масло обволакивает твердые массы кала и, расслабляя спазм кишечной мускулатуры, способствует более легкому их выведению. Кроме того, под влиянием кишечной флоры масло частично расщепляется. Образующиеся при этом жирные кислоты оказывают слабое раздражающее действие на слизистую кишки и стимулируют ее перистальтику.

Для гипертонической клизмы применяют растворы хлористого натрия или сернокислой магнезии. Гипертонический раствор делают так: на полстакана кипяченой воды—10 граммов (одна десертная ложка) поваренной соли (хлористого натрия) или 20—30 граммов сернокислой магнезии. Раствор подогревают до температуры 37 градусов и вводят (50—100 миллилитров) с помощью резинового баллона так же, как и масло. Через 20—30 минут происходит дефекация.

Хлористый натрий и сернокислая магнезия раздражают слизистую оболочку кишечника, вызывают его усиленную перистальтику, что и приводит в результате к обильному жидкому стулу.

Гипертоническую клизму можно делать лишь в том случае, если ее назначил врач.

Врач  
Т. К. ПУЧКОВА

## К сведению читателей

**НАПОМИНАЕМ:** поскольку заочно нельзя ни поставить диагноз, ни лечить больного, на письма, содержащие просьбы такого характера, редакция отвечать не может.

Редакция лишена возможности и вызывать больных на лечение в Москву и другие крупные города, а также направлять на санаторно-курортное лечение, на консультацию или на лечение к тому или иному специалисту.



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Рекомендуем женщинам, которые несколько месяцев выполняли упражнения первого комплекса (см. «Здоровье» № 3, 1974 г.), переходить к новому. Оздоровительной гимнастикой надо заниматься не менее 2—3 раз в неделю. Заканчивайте занятия водной процедурой.

## ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН 40—55 ЛЕТ

1. Ходьба в течение 20—30 секунд с постепенным ускорением темпа. Дыхание произвольное.

2. Ходьба с одновременным сжиманием и разжиманием пальцев рук. 1—2—руки вперед, вверх, прогнуться, вдох. 3—4—руки через стороны, вниз, выдох. Повторить упражнение 8—10 раз.

3. И. П.: ноги поставить параллельно на полшага одна от другой, руки на поясе. 1—8—переступать вправо с носка на пятку и с пятки на носок. 9—16—то же влево. Дыхание произвольное. 4—6 раз.

4. Ходьба с движениями рук рывком. И. П.: правая рука вверх, левая назад, кисти в кулак. 1—2—короткие рывковые движения прямыми руками. 3—4—сменить положение рук. Дыхание произвольное. 4—6 раз.

5. Ходьба комбинированная. 1—8—ходьба на корточках, руки на затылок. 9—16—ходьба с расслаблением мышц ног. Дыхание произвольное. 4—8 раз.

6. И. П.: ноги врозь, руки вдоль туловища. 1—левую ногу приставить к правой, руки на затылок, пальцы переплести. 2—3—пружинящие наклоны влево. 4—И. П. 5—8—то же в другую сторону. Дыхание произвольное. 10—12 раз.

7. И. П.: ноги врозь, руки на поясе. 1—3—пружинящие повороты влево, левая рука в сторону. 4—И. П. 5—8—то же в другую сторону. Дыхание произвольное. 10—14 раз.

8. И. П.: О. С. 1—выпад правой ногой, руки к плечам. 2—3—пружинящее покачивание. 4—И. П. 5—8—то же другой ногой. Дыхание произвольное. 8—12 раз.

9. И. П.: ноги врозь пошире, руки вдоль туловища. 1—2—наклон влево—вперед, левой рукой коснуться носка правой ноги, правая рука на поясице, выдох. 3—4—И. П., вдох. 6—8—то же в другую сторону. 8—12 раз.

10. И. П.: О. С. 1—руки к плечам. 2—3—отставляя левую

ногу назад, руки вверх, прогнуться. 4—И. П. Дыхание: на счет 2—3—вдох, на 4—1—выдох. 8—10 раз.

11. И. П.: ноги врозь, руки на затылок. 1—4—круговое движение туловищем. 5—8—то же в другую сторону. Дыхание произвольное. 8—12 раз.

12. И. П.: сидя на коврике, ногу вверх. 1—16—смена ног на каждый счет. 17—24—пауза для отдыха. Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

13. И. П.: сидя на коврике. 1—2—взявшись руками за ноги (ближе к стопе), наклон вперед, старайтесь подтянуть туловище к ногам, выдох. 3—4—И. П., вдох. 8—12 раз.

14. И. П.: сидя, зацепиться носками за какой-нибудь предмет (например, шкаф). 1—2—лечь, руки на пояс. 3—4—И. П. Дыхание произвольное. 10—20 раз.

15. И. П.: сидя, руки сзади. 1—2—упор лежа сзади, прогнуть-

ся, голову назад, вдох. 3—4—И. П., выдох. 6—10 раз.

16. И. П.: то же, ноги врозь. 1—2—поворот налево, приподняться, опершись на левое предплечье, правая рука на поясе, прогнуться, вдох. 3—4—И. П., выдох. 5—8—то же в другую сторону. 6—10 раз.

17. И. П.: упор лежа сзади на предплечьях. 1—ноги вверх. 2—положить ноги влево. 3—ноги вверх. 4—И. П. 5—8—то же вправо. Кому трудно—выполняйте попеременно одной ногой. Дыхание произвольное. 6—12 раз.

18. И. П.: то же. 1—2—поднять ноги вверх. 3—6—удерживать их в этом положении. 7—8—И. П. Дыхание произвольное. 4—10 раз.

19. Ходьба спокойная—до минуты.

20. Ходьба ускоренная—20—30 секунд.

21. Бег умеренный—от 30 секунд до 3—5 минут.

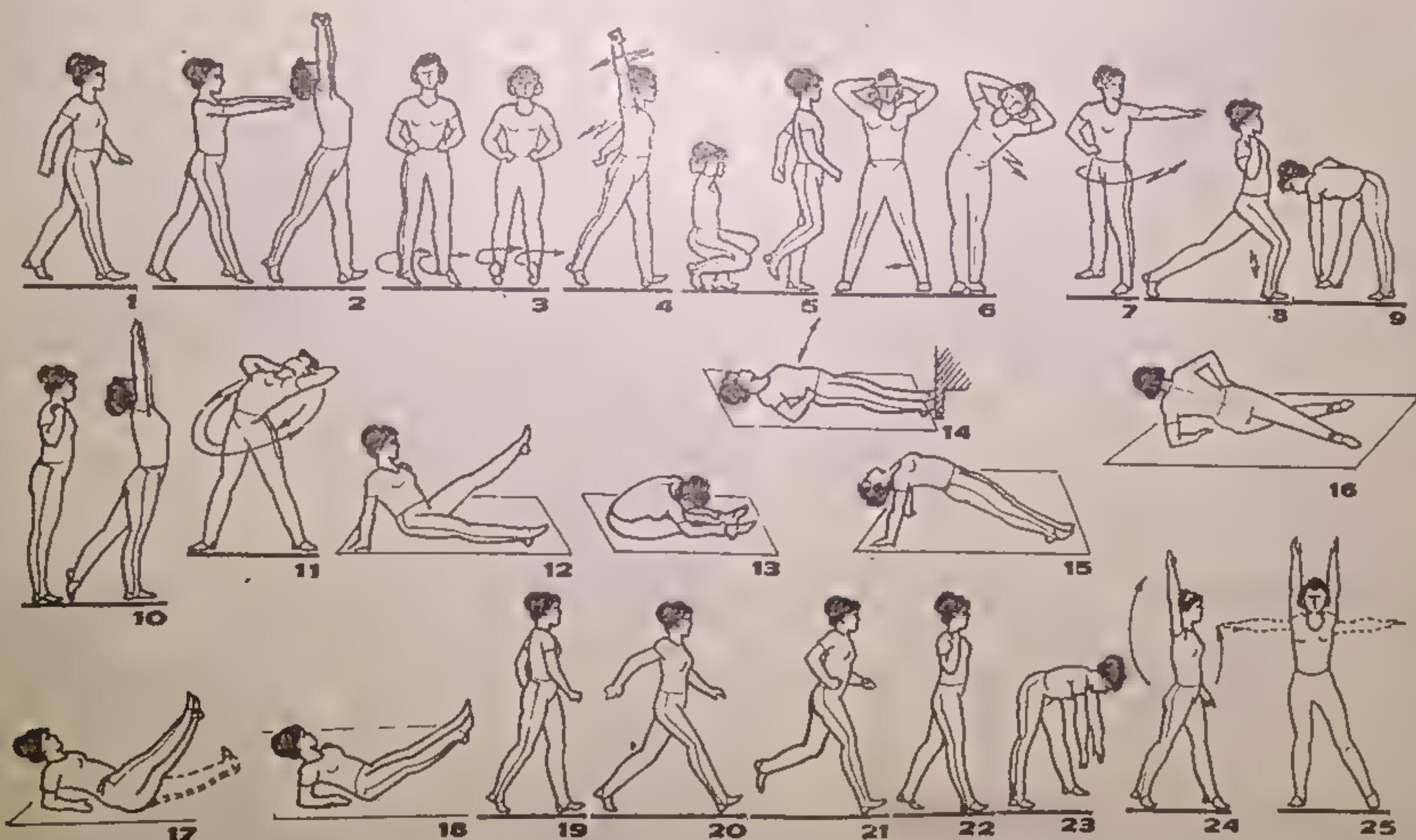
22. Ходьба с одновременным движением рук. 1—2—руки к плечам, вдох. 3—4—руки вниз, выдох. 40—60 секунд.

23. И. П.: ноги врозь, руки вдоль туловища. 1—наклониться вперед, руки расслабленно опустить. 2—7—потряхивать плечами. 8—И. П. Дыхание произвольное. 6—8 раз.

24. Ходьба с движениями рук: 1—правую руку через сторону вверх. 2—левую руку через сторону вверх. 3—правую руку к плечу. 4—левую к плечу. 5—правую руку на пояс. 6—левую на пояс. 7—правую вниз. 8—левую вниз. Дыхание произвольное. 4—6 раз.

25. И. П.: О. С. 1—2—отставляя левую ногу в сторону, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох. 3—4—И. П., выдох. 5—8—то же в другую сторону. 8—10 раз.

Кандидат педагогических наук  
И. П. ДАНЧЕНКО



Адрес редакции: 101454, ГСП-4, Москва, А-15, Бумажный проезд, 14. Тел. 253-32-95; 251-44-34; 253-70-50; 253-34-67; 250-24-56; 251-84-49.

Перепечатка разрешается со ссылкой на журнал «Здоровье». Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 20/V 1974 г. А 00799. Подписано к печати 30/V 1974 г. Формат 60X90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Усл. печ. л. 4,59. Уч.-изд. л. 7,58. Тираж 11450000 экз. (1-й завод: 1—10302200 экз.).

Изд. № 1407. Заказ № 2318.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография газеты «Правда» имени В. И. Ленина. 125865. Москва, А-47, ГСП, улица «Правды», 24.



Т. А. ЯЦЫШИНА,  
кандидат  
медицинских наук

# ПОСТАВЩИКИ КАЛОРИЙ

Слагаемые нашей пищи

В этой статье речь пойдет об углеводах, составляющих основу продуктов питания растительного происхождения.

Важнейшая функция углеводов — снабжение нашего организма энергией. Хотя они намного уступают жирам по энергетической ценности (сгорание одного грамма жиров дает 9,3 килокалории, а углеводов — 4,1 килокалории), зато более доступны воздействию ферментов и потому быстрее подвергаются биологическому окислению, выделяя при этом необходимую организму энергию.

Часть поступающих с пищей углеводов откладывается в печени и мышцах в виде гликогена. Он служит дополнительным источником энергии, в которых организм нуждается при эмоциональных или физических перегрузках, стрессовых состояниях, травмах, инфекционных и других заболеваниях.

Обеспечивая организм энергией, углеводы ускоряют процессы окисления жиров. Недаром говорят, что жиры горят в пламени углеводов. На пластические нужды организма углеводы идут в значительно меньшей степени, чем белки и жиры. И тем не менее их строительная роль немаловажна. В процессе окисления углеводов образуется вещество, представляющее собою часть молекул рибонуклеотидов — элементов генетического аппарата клетки. Углеводы принимают участие и в синтезе мукополисахаридов, в том числе гепарина, который способствует снижению свертываемости крови, а также активизирует ферменты, растворяющие в сыворотке крови липиды (жиры) и холестерин. Однако углеводы в организме главным образом поставщики калорий. Вот почему человек, который стремится похудеть, в первую очередь должен сокращать долю углеводов в ежедневном меню.

## ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ УГЛЕВОДЫ?

По своей химической структуре углеводы делятся на сложные сахара — крахмал, гликоген и простые, к которым относятся глюкоза, фруктоза, мальтоза, лактоза.

Простые сахара, составляющие основу сахара, сладостей, меда, быстро всасываются в организме, снаб-

жая его энергией. Кому не доводилось испытать магическое действие стакана очень сладкого горячего чая, восстанавливающего силы, утраченные во время напряженной физической или умственной работы!

Однако потребляемый систематически в больших количествах сахар может принести вред. Дело в том, что гипергликемия — повышение содержания сахара в крови, — возникающая в результате избыточного поступления в организм сахара или сладостей, вызывает болезненную реакцию некоторых органов, в частности почек, а главное — усиленное выделение поджелудочной железой инсулина. Этот гормон, преобразуя сахар в гликоген, способствует снижению его содержания в крови. Частое перевозбуждение инсулярного аппарата поджелудочной железы приводит к расстройству его функции, и вследствие этого увеличивается риск развития диабета.

Злоупотребление сахаром и сладостями может привести к нарушению жирового обмена. Поэтому нередко диабету сопутствует ожирение.

Что же касается фруктозы, то в отличие от других простых сахаров она не вызывает усиленной выработки инсулина. С этих позиций надо оценивать мед, в котором содержится 75 процентов фруктозы. Но избыток меда в рационе может также привести к расстройству функции поджелудочной железы, поскольку в нем, хотя и в меньшем количестве, все же содержится глюкоза. Особенно богаты фруктозой арбузы. Это позволяет их рекомендовать даже больным сахарным диабетом.

Картофель, свекла, хлеб, крупы содержат много крахмала. Он всасывается значительно медленнее, чем сахар, и не вызывает гипергликемии. Тем не менее, поскольку под действием пищеварительных ферментов он в конечном итоге расщепляется на простые сахара, продукты, богатые крахмалом, также следует ограничивать людям, склонным к полноте.

Сокращать потребление фруктов, ягод и овощей (кроме картофеля и свеклы) нет нужды даже полным людям. И вот почему. Помимо углеводов, представленных простыми сахарами, в них много так называемых балластных веществ.

Эти вещества, вызывая механическое раздражение стенок кишок, усиливают их перистальтику, нормализуют жизнедеятельность полезной микрофлоры кишечника, поглощают различные вредные вещества, выводят из кишечника избыток холестерина. Особенно богаты балластными веществами тыква, редис, капуста, крыжовник, вишня, слива.

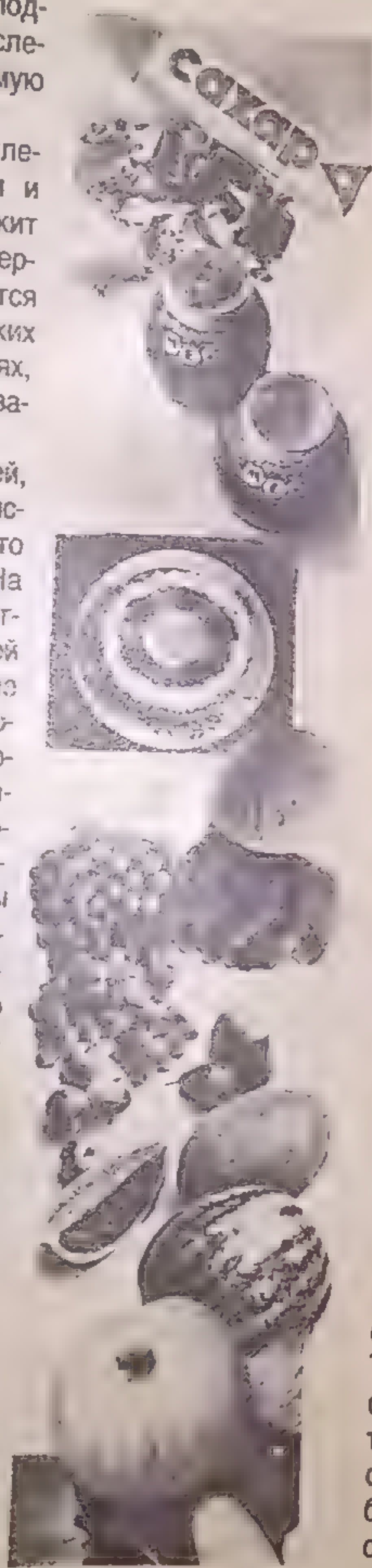
Овощи рекомендуется использовать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам, поскольку они, как показали исследования, способствуют выделению пищеварительных ферментов и желчи и повышают тем самым усвояемость мяса и рыбы.

## СКОЛЬКО УГЛЕВОДОВ ТРЕБУЕТСЯ ЧЕЛОВЕКУ?

Здоровому человеку, занятому умственным или легким физическим трудом, то есть затрачивающему около 3000 килокалорий, необходимо 400—500 граммов углеводов в день, но количество сахара и сладостей в рационе должно быть не более 80—100 граммов. Особенно важно не съедать сразу более 30—40 граммов сахара. Это позволит предупредить гипергликемию и усиленную выработку инсулина поджелудочной железой.

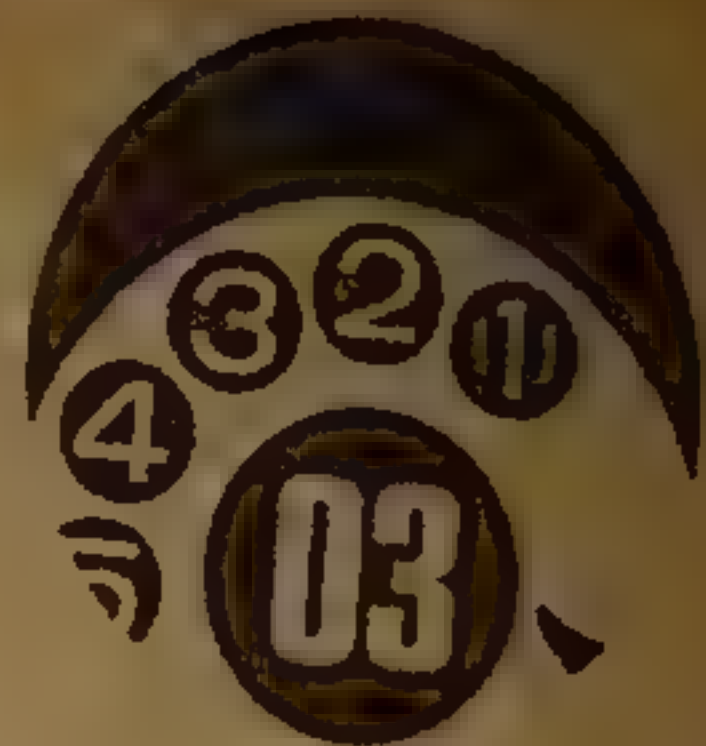
Когда затраты энергии более значительны, например, во время спортивных соревнований, количество углеводов в рационе увеличивается до 800—900 граммов. В ежедневном меню людей пожилых должно быть лишь 300—350 граммов углеводов, а полным приходится ограничиваться 200 граммами этих составных элементов пищи, главным образом за счет сокращения доли сахара и сладостей.

Людям пожилым, полным, страдающим диабетом — одним словом, тем, кто должен строго нормировать количество углеводов в пище, — полезно знать, что 50 граммов углеводов содержатся в 52 граммах сахара, 65 граммах меда, 70 граммах крупы или макарон, 80 граммах варенья, 85 граммах сдобного и 95 граммах сухого печенья, 120 граммах ржаного и 110 граммах пшеничного хлеба, 250 граммах картофеля, 490 граммах свеклы, 660 граммах моркови, 760 граммах капусты, 600 граммах молока.





До приезда «Скорой»



# ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ УШИБЕ, ПЕРЕЛОМЕ, КРОВОТЕЧЕНИИ

Рекомендации дает заместитель руководителя отдела неотложной травматологии Московского городского ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени научно-исследовательского института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, кандидат медицинских наук Л. Г. КЛОПОВ.

## ЛЕГКИЙ УШИБ: КРОВОПОДТЕК, ПРИПУХЛОСТЬ, БОЛЕЗНЕННОСТЬ

### НАДО:

придать ушибленной ноге или руке возвышенное положение;

приложить пузырь со льдом или смоченную в холодной воде ткань.

### НЕЛЬЗЯ:

растирать, массировать место ушиба;

прикладывать грелку.

## ПЕРЕЛОМ КОСТЕЙ КОНЕЧНОСТЕЙ: СИЛЬНАЯ БОЛЬ, НЕВОЗМОЖНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

### НАДО:

наложить шину;

придать сломанной руке или ноге возвышенное положение;

приложить пузырь со льдом.

### НЕЛЬЗЯ:

пытаться вправлять отломки;

прикладывать грелку.

## НАРУЖНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

### НАДО:

рану закрыть стерильной салфеткой и наложить давящую повязку;

придать конечности возвышенное положение;

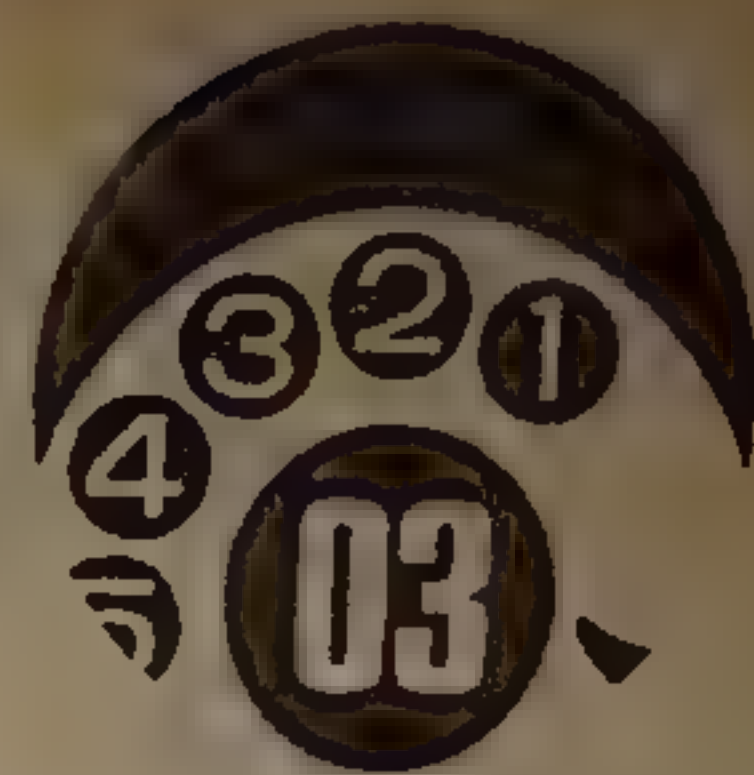
при сильном кровотечении наложить жгут выше раны.

### НЕЛЬЗЯ:

самим удалять из раны инородные тела;

промывать и тампонировать рану.





# ЧТО НАДО И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ВНЕЗАПНО НАСТУПИВШЕМ УДУШЬЕ

Рекомендации дает профессор А. П. ГОЛИКОВ—  
руководитель терапевтической клиники  
Московского городского ордена Ленина  
и ордена Трудового Красного Знамени научно-исследовательского  
института скорой помощи имени Н. В. Склифосовского.

Приступы удушья могут быть у стра-  
дающих сердечно-сосудистыми забо-  
леваниями: кардиосклерозом, гипер-  
тонической болезнью, коронарной  
недостаточностью, аортальным поро-

ком и другими. Такое удушье называют  
сердечной астмой. Приступы удушья  
возникают также при заболеваниях  
bronхов и легких, особенно часто у  
больных бронхиальной астмой.

## ПРИСТУП СЕРДЕЧНОЙ АСТМЫ

Дыхание частое, поверхностное, с затрудненным вдохом и выдохом; иногда  
ощущается чувство тяжести за грудиной. Обычно боль отсутствует, но если  
приступ сердечной астмы сочетается с приступом стенокардии, появляется боль.  
Удушье сопровождается кашлем со слизистой, трудно отделяемой мокротой;  
лицо бледнеет, губы синеют.

### НАДО:

обеспечить больному физический  
и психический покой;  
усадить его с опорой за спиной и плечами;  
расстегнуть стесняющую одежду;  
проветрить помещение;  
защитить от ветра,  
если приступ случился на улице;  
дать таблетку нитроглицерина или валидола;  
напоить горячим чаем.

### НЕЛЬЗЯ:

стоять;  
продолжать идти  
или выполнять физическую работу;  
курить;  
принимать какие-либо  
другие лекарства,  
кроме нитроглицерина или валидола.

## ПРИСТУП БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Дыхание шумное, хрипы слышны на расстоянии, сильно затруднен выдох.

### НАДО:

усадить больного так, чтобы край или спинка  
кровати, стула служили ему опорой для рук;  
вынести из комнаты цветы, сильно пахнущие  
вещества, вывести собаку или кошку,  
так как они могут быть причиной приступа;  
принять рекомендованное  
в таких случаях врачом лекарство;  
дать доступ свежему воздуху в помещение;  
если приступ произошел  
в ветреную погоду на улице,  
вести больного в помещение  
или оградить от ветра.

### НЕЛЬЗЯ:

принимать лекарства,  
кроме ранее рекомендованных врачом;  
находиться в помещении,  
где есть сильный запах.



# Здоровье 1977



## 60 СЛАВНЫХ ЛЕТ

|                    |  |    |
|--------------------|--|----|
| В. В. Канеп—       | Новое в управлении здравоохранением        | 1  |
| В. М. Коптелов—    | АСУ на службе здоровья                     | 1  |
| Т. А. Яппо—        | Победа над инфекциями                      | 2  |
| С. Лазарева—       | Все для матери и ребенка                   | 3  |
| Ал. Лебедев—       | Советский врач—врач новой формации         | 4  |
| Б. Данилов—        | Этажи здоровья                             | 5  |
| Ян Владим—         | Здесь труд—радость!                        | 5  |
| С. Харламова—      | Продиктовано жизнью                        | 6  |
| С. Лаптева—        | Под самой надежной защитой                 | 7  |
| Ал. Лебедев—       | Обновленное село                           | 7  |
| В. В. Полторанов—  | От Прибалтики до Камчатки                  | 8  |
| В. П. Казначеев—   | Сибирский филиал АМН СССР                  | 9  |
| Д. Орлова—         | В интересах настоящего и будущих поколений | 10 |
| С. П. Буренков—    | Гарантировано Конституцией СССР            | 10 |
| Ал. Лебедев—       | Человеку труда                             | 10 |
| Б. В. Петровский—  | От завода к объединению                    | 10 |
| А. Латышев—        | С праздником Великого Октября!             | 11 |
| К. В. Проценко—    | Завоевано революцией                       | 11 |
| Радой Попиванов—   | Человек проходит как хозяин                | 11 |
| Людвиг Мехлингер—  | Каким я вижу свое будущее                  | 11 |
| Мариан Сливинский— | Право на обеспеченную старость             | 11 |
| И. К. Шхвацабая—   | По примеру советского здравоохранения      | 11 |
| Н. Н. Блохин—      | Дружба—залог наших успехов                 | 11 |
| Н. Ф. Измеров—     | Сотрудничество служит прогрессу медицины   | 11 |
| В. М. Жданов—      | Отдых на все вкусы                         | 11 |
| Л. И. Артамонова—  | Сердце будет работать долго                | 11 |
| Л. Кафанова—       | Фатальность уступает науке                 | 11 |
| В. Янкин—          | Преображенный труд                         | 11 |
| З. А. Янкова—      | Многоликий враг сдает позиции              | 11 |
|                    | Наука—практике                             | 11 |
|                    | Город-сад в пустыне                        | 11 |
|                    | Самобытно и современно                     | 11 |
|                    | Начало биографии—1917 год                  | 11 |
|                    | От домостроя к паритету                    | 11 |

## ВСЕНАРОДНОЕ ОБСУЖДЕНИЕ ПРОЕКТА КОНСТИТУЦИИ СССР

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| Т. Меджидов—      | Всенародное одобрение проекта Конституции СССР   | 7 |
| Н. Семерякова—    | Предлагают ученые Всесоюзного НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения имени Н. А. Семашко | 8 |
| Н. Багрова—       | Предлагают ученые Московского ордена Трудового Красного Знамени НИИ гигиены имени Ф. Ф. Эрисмана       | 8 |
| Н. Кузьменков—    | Все для блага трудящихся   | 8 |
| А. М. Чернух—     | От имени матерей   | 8 |
| М. Я. Павлашвили— | Спасибо за доверие!  | 8 |
| Х. Абдушкурова—   | Станица меняет облик   | 8 |
| Н. И. Костян,     | Забота о человеке—   | 9 |
| М. Н. Жлобич,     | закон нашего общества  | 9 |
| А. А. Ракицкий,   | Советский образ жизни  | 9 |
| И. А. Энштейн,    | Ради укрепления здоровья народа  | 9 |
| Я. С. Крутых—     | Забота Родины  | 9 |
| В. А. Цурика—     | И право и обязанность  | 9 |
| Г. Я. Долголятов— | Мир и здоровье неотделимы  | 9 |
|                   | Строки из писем  | 9 |

## ПУБЛИЦИСТИКА. ДАТЫ. СОБЫТИЯ

|   |                                    |   |
|---|------------------------------------|---|
| 23 февраля—День Советской Армии и Военно-Морского Флота |                                    |   |
| Л. Кафанова—  | В Краснознаменной бронетанковой... | 2 |
| И. М. Кэпл—   | Дар пчеловодов-любителей           | 2 |
| И. Быкова,  |                                    |   |
| А. Сахарова—  | На Всесоюзных съездах              | 2 |
| 7 апреля—Всемирный день здоровья                        |                                    |   |
| Е. Ч. Новикова—   | Иммунизация защитит вашего ребенка | 4 |
| 9 мая—День Победы                                       |                                    |   |
| Э. Гусева—  | Почетный гражданин Добрянки        | 5 |
| А. Ф. Решетов—  | Верный, надежный помощник          | 5 |
| 19 июня—День медицинского работника                     |                                    |   |
| Л. И. Новак—  | Во имя здоровья и счастья человека | 6 |
| Ю. П. Лисицын—  | Болезни цивилизации                | 7 |

|   |                                 |    |
|---|---------------------------------|----|
| Л. Чернышева—                             | Издается за рубежом             | 7  |
| Л. Борисоглебский—                        | Грабители семидесятих годов     | 7  |
| 13 августа—Всесоюзный день физкультурника |                                 |    |
| Владимир Черныш—                          | Мама, папа и я—спортивная семья | 8  |
| Н. Мерзлякова—                            | Семья доноров                   | 8  |
| Э. Гусева—                                | Спартакиада медиков             | 9  |
| В. В. Трофимов—                           | Подари Родине сад!              | 10 |
| И. Г. Дуденков—                           | Новые горизонты                 | 12 |
| Герард Еленский—                          | народного здравоохранения       | 12 |
|   | В заботе о человеке все главное | 12 |
|   | Долина жизни                    | 12 |

## ЛЮДИ НАШЕЙ ЭПОХИ

|               |                       |    |
|---------------|-----------------------|----|
| С. Харламова— | Операция без операции | 2  |
| М. Хромов—    | Служение              | 12 |

## РЯДОВЫЕ СОВЕТСКОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

|              |                     |    |
|--------------|---------------------|----|
| М. Спектор—  | Врач «Скорой»       | 1  |
| Х. Трейал—   | Акушерка из Еревана | 2  |
| Э. Подобед—  | Старшая сестра      | 4  |
| М. Мелконян— | Рецептар-контролер  | 9  |
|              | Цеховой врач        | 10 |

## ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| Э. Гусева,        |   |   |
| А. Лебедев,       |   |   |
| Л. Чеснокова—     | Вокруг ксилита и сорбита                              | 1 |
| О. Н. Давыдова—   | Забота об охране природы                              | 6 |
| Н. С. Максименко— | Лекарства и пища                                      | 8 |
|                   | Возвращаясь к напечатанному. Вокруг ксилита и сорбита | 9 |

## ЧЕЛОВЕК—СЕМЬЯ—КОЛЛЕКТИВ

|                 |                                 |    |
|-----------------|---------------------------------|----|
| Н. Н. Обоцов—   | Совместимость и срабатываемость | 3  |
| Г. М. Блинов—   | Вежливость                      | 6  |
| В. А. Кольцова— | Искусство общения               | 10 |

## ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ СТАТЬИ

|                  |                                  |    |
|------------------|----------------------------------|----|
| В. Д. Жуковский— | Электричество внутри нас         | 1  |
| Р. В. Петров—    | Иммунология старая—              |    |
|                  | иммунология новая                | 1  |
| Н. П. Бочков—    | Фундамент медицины               | 2  |
| В. К. Лепахин—   | Старт—финиш                      | 2  |
| В. С. Кесарев—   | Не в извилинах дело...           | 5  |
| А. Д. Ноздрачев, |                                  |    |
| Ю. П. Пушкарев—  | Кусочек мозга,                   |    |
|                  | вынесенный на периферию          | 6  |
| Е. А. Корнева—   | Стражи генетического постоянства | 7  |
| В. С. Крылов—    | Реплантиция пальцев кисти        | 8  |
| В. Ф. Овчарова—  | Погода на завтра...              | 8  |
| В. В. Куприянов— | Пути микроциркуляции             | 9  |
| М. В. Волков—    | Ресурсы нашего организма         | 12 |

## ПРОБЛЕМА. ПОИСКИ. ПЕРСПЕКТИВЫ

|                    |                                    |    |
|--------------------|------------------------------------|----|
| Т. Яппо,           |                                    |    |
| М. Хромченко—      | Не в лизосомах ли ключ к здоровью? | 3  |
| Н. А. Юдаев,       |                                    |    |
| Л. С. Персмянинов— | Будущее простагландинов            | 10 |

## АРСЕНАЛ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

|                  |                              |    |
|------------------|------------------------------|----|
| М. И. Кузин—     | Электронаркоз в операционной | 4  |
| В. В. Меньшиков— | Служба глубокой разведки     | 12 |

## АТЕИЗМ

|         |                  |   |
|---------|------------------|---|
| Д. Сач— | Не верь в судьбу | 6 |
|---------|------------------|---|

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

|                 |                                 |   |
|-----------------|---------------------------------|---|
| Я. С. Шварцман, |                                 |   |
| А. С. Шадрин—   | Поединок с гриппом              | 1 |
| В. А. Галкин—   | Желчнокаменная болезнь          | 1 |
| В. М. Прихожан— | Чтобы не возникала гипогликемия | 2 |
| О. В. Коровина— | Острая пневмония                | 2 |



Мода на бороду и усы периодически возвращается. Можно спорить о вкусах, но одно очевидно — борода и усы должны быть всегда ухоженными, иначе они не украшают, а наоборот, придают неряшливый неопрятный вид.

У юношей обычно с 15—16 лет начинается рост волос в области щек, верхней губы, подбородка, шеи. Сначала появляются пушковые волосы, мягкие и редкие; к 18—19 годам они становятся такими же жесткими, как и волосы на голове. Однако волосы на голове растут в среднем на 0,3—0,5 миллиметра в сутки и вырастают за месяц на 1,0—1,5 сантиметра, а борода и усы растут значительно быстрее.

Поэтому, чтобы выглядеть аккуратным, их нужно регулярно, по мере роста волос подстригать ножницами, подравнивать придавая желаемую форму.

Не очень эстетично выглядит борода,

когда она неровной зигзагообразной линией переходит со щек на подбородок, с подбородка на шею. Если волосы на лице растут быстро и они густые, по утрам рекомендуется подбривать щеки и шею до границы бороды и усов.

Ежедневное тщательное бритье придает свежесть и молодость даже пожилым мужчинам. Косметологи имеют все основания считать бритье отличным массажем кожи лица. И все же некоторые мужчины относятся к этой процедуре как к неприятной обязанности, бреются редко и небрежно. Тем, кто носит усы и бороду, это особенно недопустимо!

После бритья очень неплохо протереть кожу освежающим лосьоном, соответствующим типу кожи. Для сухой кожи рекомендуются «РАТМИР», «ХОЛОДОК» «СВЕЖЕСТЬ», для жирной — «АРКТИКА», «ЛИМОННЫЙ», «СТАРТ». А можно воспользо-

ваться туалетной водой «СОВАЖ», «О'ЖАН», «КОНСУЛ».

Умываясь, каждый раз ополаскивайте водой бороду и усы. Расчесывайте их гребнем с редкими широкими зубьями.

Когда вы моете голову, вымойте шампунем или туалетным мылом бороду и усы. Если вы хотите, чтобы волосы, в том числе борода и усы, были шелковистыми, после мытья на влажные волосы нанесите специальный ополаскиватель, например, «МОСКОВСКИЙ», «СУБРИНА», «БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС», «ГОЛЬФ». Через 3—5 минут смойте ополаскиватель теплой водой.

Иногда у мужчин на верхней губе или на подбородке появляется гнойничковая сыпь; это так называемый стафилококковый сикоз, который трудно поддается лечению. В таких случаях бороду и усы надо сбрить и провести лечение у врача-дерматолога или косметолога.

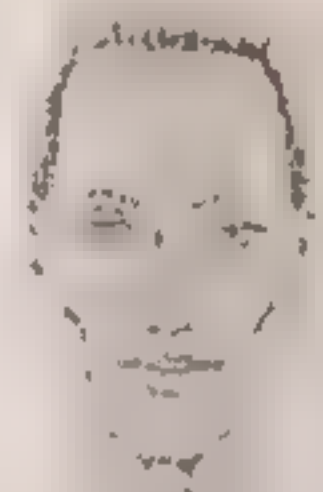
## ТРЕУГОЛЬНОЕ ЛИЦО



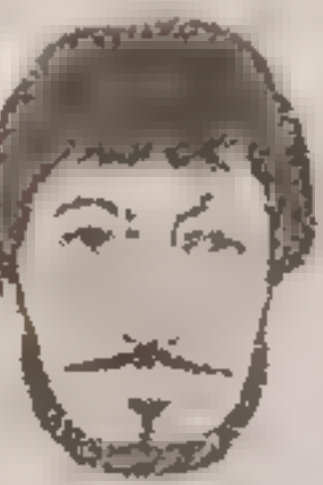
Треугольному лицу больше идет борода округлой или квадратной формы, зрительно расширяющая нижнюю часть лица.



## ВЫТЯНУТОЕ ЛИЦО



Округлость этому типу лица может придать борода округлой или квадратной формы.



## ТРАПЕЦИЕВИДНОЕ ЛИЦО



При этом типе лица целесообразна конусообразная полная борода и борода типа «каре», зрительно сужающие нижнюю часть лица.



## СКУЛАСТОЕ ЛИЦО



Если выступают скулы, борода может быть полной, закрывающей подбородок и щеки, а также в виде узкой полоски на скулах. При плохом росте волос на подбородке можно оставить одни усы, направляя их в стороны по горизонтали.



## КРУГЛОЕ ЛИЦО



Чтобы круглое лицо зрительно казалось вытянутым и не таким полным, рекомендуется носить бороду, имеющую форму трапеции. При этом типе лица усы должны быть направлены концами вниз.





Вибромассажером можно делать самые разнообразные движения: прямые, зигзагообразные, спиралевидные, кругообразные и штрихообразные.

Самомассаж начинайте с бедер.

1. Сядьте на кровать или кушетку, правую ногу вытяните вдоль нее, левую опустите на пол. Передвигая массажер от колена к паху, массируйте внутреннюю, внешнюю и переднюю поверхности правого бедра: сначала прямолинейно, затем зигзагообразно, кругообразно и опять прямолинейно; каждое движение выполните 2—3 раза. На внутренней поверхности бедра кругообразные движения не делайте.

Поменяйте ноги местами: левую положите на кровать, правую опустите на пол и поставьте на носок так, чтобы мышцы бедра были расслаблены.

В таком положении массируйте заднюю поверхность правого бедра.

2. Сядьте, правую ногу вытяните вдоль кушетки, левую опустите на пол. Передвигая массажер вдоль боковых поверхностей правого коленного сустава, а затем вокруг надколенника и делая им прямолинейные, спиралевидные и кругообразные движения, массируйте коленный сустав (фото 1). Чтобы усилить действие массажа, выполните штрихообразные движения на боковых, верхней и нижней поверхностях сустава; каждое движение повторите 3—5 раз.

Массаж коленного сустава полезно сочетать со сгибанием и разгибанием колена.

3. Примите положение, как на фото 1, но правую ногу согните. Передвигая массажер от ахиллова сухожилия к подколенной ямке (подколенная ямка не массируется) и делая прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные движения, массируйте икроножную мышцу, а затем правый голеностопный сустав и переднюю поверхность правой голени; каждое движение выполните 2—3 раза.

4. В этом же положении, передвигая массажер от пальцев к голеностопному суставу, массируйте подъем и пальцы правой ноги. Движения прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные и штрихообразные; каждое повторите 3—4 раза.

Затем аналогичным образом массируйте ахиллово сухожилие и пятку правой ноги.

5. Сядьте, левую ногу опустите, правую положите на колено левой, как показано на фото 2. Выполняя прямолинейные, зигзагообразные, штрихообразные и спиралевидные движения во

всех направлениях, массируйте правую подошву.

Массаж левой ноги делайте аналогично.

6. Сядьте, левую ногу опустите на пол, правую положите на колено левой ноги, правую руку — на правое бедро. Передвигая массажер от грудины к подмышечной впадине, а затем вдоль межреберных промежутков, массируйте правую половину груди. Движения прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные, вновь прямолинейные; каждое повторите 2—3 раза. Женщины массируют грудную клетку выше и ниже молочной железы.

Левую половину груди массируйте аналогично.

7. В этом же положении, передвигая массажер от локтя к плечевому суставу, массируйте правое плечо. Движения те же, что при массаже груди; повторите каждое движение 2—3 раза.

8. В этом же положении, выполняя круговые и штрихообразные движения (каждое 2—3 раза), массируйте правый локтевой сустав (фото 3).



9. В этом же положении, передвигая массажер от лучезапястного сустава к локтевому, массируйте внутреннюю, а затем внешнюю поверхности правого предплечья. Движения прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные; каждое повторите 2—3 раза.

В этом же положении массируйте лучезапястный сустав, кисть и пальцы правой руки. Движения прямолинейные, штрихообразные, спиралевидные; каждое повторите 2—3 раза.

Левую руку массируйте аналогично.

Массаж рук особенно полезен дояркам, машинисткам, сортировщикам, всем тем, чьи руки в процессе работы постоянно находятся в движении.

10. Сядьте, правую ногу опустите на пол, левую положите на колено правой, левую руку — на левое бедро, голову слегка наклоните вперед (фото 4). Передвигая массажер от волосистой части головы к левому плечевому суставу и спине, массируйте левую сторону шеи и верхнюю часть спины сначала мягкой насадкой, затем более жесткой. Движения прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные; каждое повторите 2—3 раза.

Аналогичным образом массируйте шею и верхнюю часть спины с правой стороны, а затем переднюю поверхность шеи самой мягкой насадкой.

11. Сядьте, левую ногу положите на правое колено, локоть левой руки — на приподнятое бедро. Передвигая массажер от талии к подмышечной впадине, массируйте правую широчайшую мышцу спины. Движения прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные; каждое повторите 2—3 раза.

Аналогично массируйте левую сторону.

12. Стоя, опираясь на левую ногу, правую отведите назад и слегка согните в колене. Передвигая массажер от подъягодичной складки вверх, массируйте правую ягодичную мышцу. Движения прямолинейные, спиралевидные, кругообразные; каждое повторите 2—3 раза.

Левую ягодичную мышцу массируйте аналогично.

13. Стоя, ноги на ширине плеч, слегка прогнувшись назад, делайте легкие, пружинящие движения тазом вперед-назад. Передвигая массажер от позвоночника в стороны, массируйте пояснично-крестцовую область, а затем правый и левый тазобедренные суставы. Движения спиралевидные, кругообразные и штрихообразные; каждое повторите 2—3 раза.

14. В положении лежа, с согнутыми в коленях ногами, передвигая массажер по часовой стрелке, массируйте живот. Движения прямолинейные, спиралевидные, кругообразные, каждое повторите 2—3 раза.



Если есть жировые отложения, продолжительность массажа можно увеличить до 4—5 минут (при отсутствии противопоказаний).

4. Стоя спиной к аппарату, массажный ремень внизу живота. Постепенно перемещая массажный ремень к груди, массируйте живот (фото 3) в течение 1,5 минуты. При жировых отложениях и при отсутствии противопоказаний массаж живота можно делать 2—3 раза в день, увеличив его продолжительность до 4—6 минут.

Полезен такой массаж и после родов: он хорошо укрепляет мышцы живота, улучшает тургор кожи. Но делать его можно только после разрешения врача-гинеколога.

5. Стоя левым боком к аппарату, массажный ремень на талии, оба конца ремня закреплены. Передвигая его снизу вверх, массируйте правую боковую поверхность туловища в течение минуты. Аналогичным образом массируется другая сторона.

6. Стоя лицом к аппарату, массажный ремень на подъягодичной складке. Постепенно передвигая его к пояснице, массируйте область таза и тазобедренные суставы в течение минуты.

7. Стоя лицом к аппарату, правая нога на полу, левая — чуть согнута, массажный ремень на задней поверхности левого бедра, над подколенной ямкой (фото 4). Передвигая ремень снизу вверх, массируйте заднюю поверхность бедра в течение минуты. Затем, не снимая ремня, повернитесь спиной к аппарату так, чтобы ремень был чуть выше коленного сустава. Передвигая его вверх, массируйте переднюю и боковые поверхности бедра в течение 1,5 минуты. Аналогичным образом массируется правое бедро.

Если на бедрах есть излишки жира, продолжительность массажа каждого бедра можно увеличить до 3—4 минут.

8. Сидя, правая нога на полу, левая согнута в колене, массажный ремень на ахилловом сухожилии левой ноги. Передвигая ремень к подколенной ямке, массируйте левую икроножную мышцу (фото 5) в течение 1—1,5 минуты. Затем встаньте спиной к аппарату так, чтобы ремень был на голеностопном суставе (фото 6). Передвигая ремень к колену, массируйте переднюю поверхность голени в течение 1—1,5 минуты.

Массаж правой голени делается аналогично.

Массаж голени особенно рекомендуется тем, кто во время работы длительное время стоит.

9. Стоя, правая нога на полу, левая на середине массажного ремня, один конец которого отстегнут и находится в левой руке. Регулируя натяжение ремня и передвигая его вперед — назад, массируйте левую стопу (фото 7) в течение 1,5 минуты. Правая стопа массируется аналогичным образом.

10. Стоя, как во время массажа спины (фото 1), потяните ремень немного вниз, чтобы он натянулся. Перемещая его от шеи к плечу, массируйте левое надплечье, правое надплечье в течение минуты каждое.

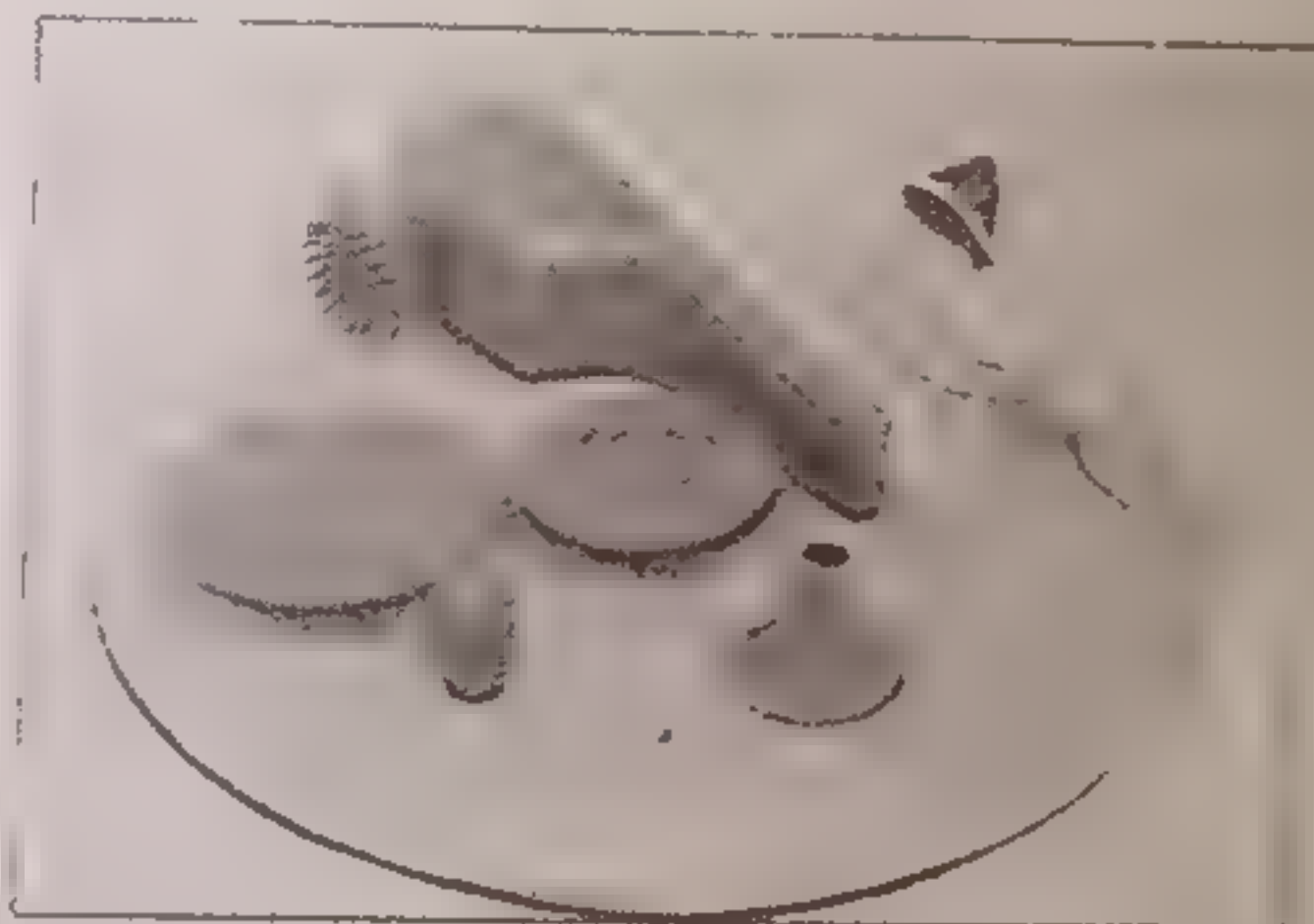
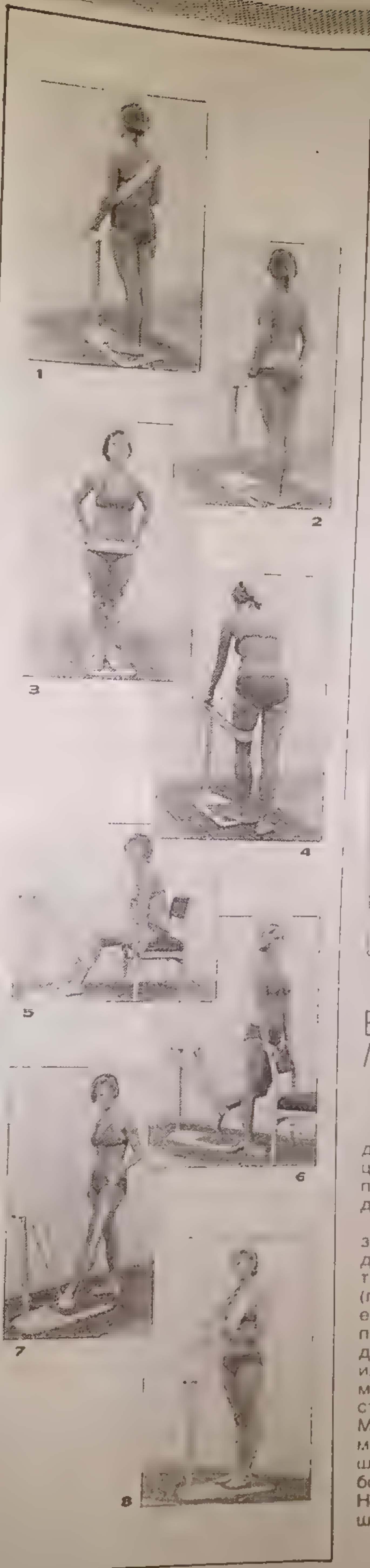
11. Сидя правым боком к аппарату, левое предплечье лежит на бедре.

ремень чуть выше локтевого сустава левой руки. Передвигая ремень к плечевому суставу, массируйте левое плечо в течение минуты. Аналогичным образом массируйте правое плечо.

12. Стоя правым боком к аппарату, левая рука опущена. Передвигая ремень от запястья к локтю, массируйте левое предплечье в течение минуты. Аналогичным образом массируйте правое предплечье.

13. Стоя лицом к прибору, массажный ремень на шее, у волосяного покрова, один конец ремня отстегнут и находится в правой руке (фото 8). Передвигая его вниз и слегка разворачивая туловище (не голову!) то вправо, то влево, массируйте шею в течение 1 минуты.

После массажа сделайте несколько наклонов и вращательных движений головой.



## ВИБРО- МАССАЖЕР ВМП-1

Этот ручной массажер, так же как и другие аппараты подобной конструкции (ВМ-1 ВП-1), снабжен насадками, предназначенными для массажа определенных частей тела.

Насадкой шарик лучше всего пользоваться для массажа суставов, подошвы, а также небольших участков тела. Основные мышечные группы (грудь, живот, ноги, руки) рекомендуются массировать насадкой колокол-присос. Но такой массаж следует чередовать с массажем губчатой насадкой или насадкой из фенопласта. Они помогают смягчить более резкое воздействие жесткого колокола-присоса. Мягкие насадки используются и для массажа лица, передней поверхности шеи, верхней части груди, то есть более чувствительных участков тела. Насадкой с шипами массируют голову, шею, тыльную сторону кистей.

Продолжение на стр. 26



Бывшая  
фронтовая  
медицинская  
сестра  
М. П. Смирнова-  
Кухарская —  
частый гость  
в музее.

Фото В. ХОЛИНА



## МИЛОСЕРДИЕ И ОТВАГА

Так называется музей, созданный в 1982 году в Кокчетавском медицинском училище. Его экспонаты рассказывают о гуманизме медицинской профессии, о героических медицинских сестрах — участницах Великой Отечественной войны, награжденных боевыми орденами и медалями, почетной наградой Международного Красного Креста — медалью имени Флоренс Найтингейл, которая дается за высшее проявление самоотверженности при уходе за больными и ранеными.

Среди них — Мария Петровна Смирнова-Кухарская, вынесшая с поля боя 425 раненых бойцов. Она и сейчас работает медицинской сестрой в Кокчетавской области, приезжает в училище, беседует с молодежью. Частый гость здесь и Разия Искакова. Молоденькой девушкой она добровольно ушла на фронт, участвовала в боях под Сталинградом; спасая раненых воинов, сама была дважды ранена, а в послевоенные годы еще долгое время работала в Чимкентской областной больнице.

На стенде музея представлены материалы о боевом пути медицинской сестры Героя Советского Союза З. М. Тусноловой-Марченко. Судьба уготовила ей особо суровые испытания, и их она выдержала с честью.

Война разлучила молодоженов: муж ушел на один фронт, она — на другой. 1943 год... Стрелковой роте было дано задание «оседлать железную дорогу» и не дать противнику выйти из котла. В этом бою Зина Туснолова, как всегда выносившая из-под огня раненых, была сама тяжело ранена в тот момент, когда фашисты пошли в контратаку. Она осталась лежать на поле боя, и озверевший гитлеровский офицер бил ее прикладом по голове, по раненым ногам, пока не решил, что она уже мертва.

Через двое суток Зину обнаружили наши разведчики. Несколько сложных операций сделали ей в госпитале. Пришлось ампутировать обе ноги, пра-

вую руку выше локтя и кисть левой руки. А кости левого предплечья разделили, образовав подобие пальцев. В результате длительной тренировки Зинаида Михайловна постепенно научилась этими пальцами держать ручку. На стенде, посвященном Зинаиде Тусноловой, помещено ее письмо коллективу училища. Одна из учебных групп носит ее имя.

Экспозиции музея постоянно пополняются. Вот почерневший от времени штык, граната «лимонка», выгоревшая на ветру и солнце санитарная сумка, с которой не одну сотню километров прошагала фронтовая медсестра М. А. Федюкова-Мелихова. А рядом — материалы, повествующие о сегодняшнем дне: о труде советских медиков, о солидарности народов в борьбе против угрозы новой войны.

Много интересного узнают посетители музея о советских и зарубежных медицинских сестрах, удостоенных медалей имени Флоренс Найтингейл.

Интересны документы, письма, присланные из многих стран мира: Болгарии, Монголии, Чехословакии, Австрии, Англии, Бельгии, Дании, Японии.

«Если вы создадите в училище такой музей, он будет уникальным. На земном шаре другого такого нет», — писали из Женевы руководители Международного Красного Креста.

Среди дорогих реликвий музея — материалы, рассказывающие о героическом подвиге русской медицинской сестры милосердия Юлии Бревской, принимавшей участие в освобождении Болгарии от турецкого ига. Их прислал военно-исторический музей болгарского города Бяла, где похоронена Бревская.

За два с лишним года музей посетило более 14 тысяч человек. А первыми гостями были 15 участниц Великой Отечественной войны, отмеченных медалью Флоренс Найтингейл. И всем приехавшим по приглашению совета музея из различных республик страны

особо запомнилось выступление участницы этой встречи медицинской сестры Серияш Толышхановой.

«Когда началась война, — сказала она, — у меня было трое детей, я не могла уйти на фронт. Однако помогала фронту всем, что было в моих силах. В наш колхоз эвакуировали детские дома с Украины, из Ленинграда. Сердце кровью обливалось, когда я смотрела на голодных, исхудалых, измученных дальней дорогой детей. И взяла себе столько, сколько вместил мой дом. Стало у меня 14 детей. Все они вышли в люди.

В 1943 году у нас размещался военный госпиталь. Помню, та зима была очень суровой. Эшелоны с ранеными прибывали один за другим. Однажды колхозники узнали, что из-за снежных заносов поезд пробиться к станции не может. А мороз более тридцати градусов! Тогда собрались мы, местные жители, — и к поезду. На своих плечах раненых бойцов до госпиталя переносили».

Рассказ Толышхановой записан на магнитофонную пленку. И всегда с огромным волнением слушают эту запись посетители музея.

Создававшийся усилиями комсомольцев, педагогов, директора училища Г. Д. Полиной музей стал для всех учащихся священным местом. Здесь вручают комсомольские билеты, проводят вечера, на которых из рук ветеранов войны и труда учащиеся первого курса получают зачетные книжки, а молодые специалисты дают клятву верности избранной профессии.

Не только медикам дорог этот музей. Мне он помогает в преподавательской работе. Беседуя со студентами университета, я стараюсь донести до них те высокие чувства, которые рождаются в этих стенах, среди стендов, рассказывающих о великом милосердии и беспримерной отваге тех, кто взял на себя благородную миссию — охранять жизнь и здоровье людей.

С. Е. ЕШИМХАНОВ,  
доцент Казахского  
государственного университета  
имени С. М. Кирова

Алма-Ата





председатель общественного совета по профилактике правонарушений. На объединении вопросам организации досуга моторостроителей большое внимание уделяют партийный комитет, профсоюзная и комсомольская организации. В распоряжении рабочих прекрасная зона отдыха и профилактики. Не пустуют спортплощадки общежитий. В вечернее время спортзалы подшефных школ заполняют токари, фрезеровщики, литейщики, кузнецы... Каждый вечер распахивает свои двери безалкогольное кафе «Молодежное», расположенное в микрорайоне, где живут рабочие. Полноправный хозяин там комитет комсомола УМПО. Молодежь объединения строит себе молодежный жилой комплекс.

Словом, на УМПО стараются максимально заполнить досуг рабочих, сделать все возможное, чтобы проводили они свое свободное время с пользой

## „ОПТИМИСТ“ ПРИГЛАШАЕТ НА ЧАЙ

Руководит работой клуба совет, который выбирают на год из самых активных членов клуба. Неизменные члены совета — Ж. А. Янина и Л. Е. Пайкин. У клуба есть свой устав. Вот некоторые его положения

- членом клуба могут быть граждане, ведущие трезвый образ жизни
- личные дела членов клуба составляют тайну клуба;
- члены клуба должны не только сами активно участвовать в его общественной жизни, но и вовлекать в работу членов своей семьи, знакомых.

Заседания клуба проходят два раза в месяц, в первое и третье воскресенье. Но это не просто общение членов клуба друг с другом. В уютном зале проводят устный журнал «В мире прекрасного», лекции врачей или педагогов, обзоры книжных новинок, разучивают песни и танцы, обсуждают театральные премьеры...

Чтобы скоординировать свободное время и интересы каждого «оптимиста», совету клуба пришлось обратиться к помощи социологов объединения. Они разработали специальную анкету, которую заполняют все желающие вступить в клуб. Есть в ней, например, и такие вопросы: как вы предпочитаете проводить досуг? Каковы ваши увлечения? По какому графику вы работаете? Какое время встречи вас устраивает?

Проанализировав эти анкеты, совет составляет планы мероприятий на квартал, полугодие, год. Их выносят на обсуждение членов клуба и утверждают на общем собрании.

Хорошо организованный досуг сдружил «оптимистов». И в будние дни, а уж тем более в выходные, члены клуба не теряют друг друга из виду. Выезжают на природу, посещают театры, музыкальные вечера, ходят в походы, на лыжные прогулки...

Деятельность клуба требует, конечно, определенных финансовых затрат. С этой целью взимается вступитель-

ный взнос — 1 рубль и ежемесячный — 50 копеек. Деньги хранятся у казначей. На них дежурные покупают печенье, конфеты, соки и другие яства к общему чаепитию. Расходятся деньги и на организацию прогулок и экскурсий.

Побывав на заседании клуба, я попросила Олега Васильевича Двойнишкова, председателя «Оптимиста» одного из тех, кто стоял у истоков создания клуба, рассказать, кого «оптимисты» принимают в свои ряды.

— Всех желающих, но при условии, что человек этот не пьет спиртное, и среди членов нашего клуба есть те, кто смог бы за него поручиться. Иногда поступают заявления и от тех людей, которые соблюдают режим трезвости непостоянно. Мы не отталкиваем их от себя, а приглашаем на заседания клуба, в походы, на экскурсии. И только когда мы видим, что человек навсегда расстался с мыслью о выпивке, мы принимаем его в клуб. Происходит это не заочно, а на общем собрании всех членов клуба. Для вновь вступивших установлен испытательный срок, который длится до шести месяцев. Причем будущие члены клуба не только посещают наши вечера-встречи, но и сами включаются в пропагандистскую работу: проводят устные журналы, беседы о вреде алкоголя в общежитиях и школах, в своих трудовых коллективах.

Методисты ДК изучают опыт работы «Оптимиста». Ими уже разработана памятка для тех, кто хотел бы и у себя в микрорайоне, на предприятии организовать подобные клубы.

— Мы высоко ценим деятельность клуба трезвости, которая заметно сказалась на укреплении трудовой дисциплины, создании атмосферы нетерпимости к пьянству и пьяницам во всех производственных подразделениях нашего трудового коллектива. — сказал Н. Г. Сысоев, заместитель генерального директора УМПО по кадрам,



для себя и своей семьи, интересно отдыхали, хорошо восстанавливали силы. И те средства, которые вложены в организацию досуга рабочих, развитие физкультуры и спорта, профилактику пьянства и алкоголизма, сторичей окупаются выпуском высококачественной продукции Уфимского моторостроительного производственного объединения, а главное — сохранением здоровья и хорошим нравственно-психологическим климатом в коллективе.

О. ЛАПУТИНА

Фото В. ХАРИТОНЦЕВА

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
НАУЧНО-  
ПОПУЛЯРНЫЙ  
ЖУРНАЛ

**Здоровье**

11

1985



# ПОЛЕЗНАЯ ВИБРАЦИЯ

В. Л. ФЕДОРОВ,  
кандидат биологических наук

Каждый, кто хотя бы раз испытал на себе действие массажа, знает, насколько оно эффективно. Общий гигиенический массаж помогает активизировать деятельность всех систем организма, предварительный — подготовить мышцы к напряженной физической работе, тренировке, туристскому походу, а восстановительный снимает утомление после работы или физической нагрузки. Незаменим он и в комплексе лечебных мер при многих заболеваниях и травмах.

Однако не всем удастся освоить приемы ручного массажа и самомассажа.

Поэтому все более популярными становятся различные массажеры. Особое место среди них занимают вибромассажеры, которые передают массируемой области тела механические колебания различной амплитуды, что позволяет за относительно короткий, продолжительностью в несколько минут сеанс самомассажа достичь такого же эффекта, какой дает ручной самомассаж, проводимый в течение 30—60 минут. 3—5-минутный сеанс вибромассажа может, к примеру, снять неприятные ощущения и боль в ногах у тех, кто весь рабочий день стоит.

Наиболее широкое распространение получили вибромассажер «Тонус» и портативный ручной прибор ВМП-1.

Вибромассажерами могут пользоваться лишь те, кому не противопоказан обычный, ручной самомассаж. А вот страдающим гипертонической болезнью III стадии, сердечно-сосудистой недостаточностью I и II степени, стенокардией, вибрационной болезнью, тромбозом, туберкулезом, острыми формами невралгий, различными опухолями, инфекционными заболеваниями в стадии обострения вибромассаж делать нельзя. Категорически запрещен как ручной, так и вибрационный массаж живота при язвенной болезни со склонностью к кровотечениям, аневризмах брюшной аорты, желчнокаменной болезни, грыжах, фиброзах и фибромиомах, а также в острых стадиях желудочно-кишечных заболеваний. Поэтому, прежде чем приобрести вибромассажер, посоветуйтесь с врачом.

Консультация врача понадобится и в тех случаях, когда вы собираетесь использовать вибромассажер для лечебного массажа. Продолжительность и интенсивность вибромассажа при различных заболеваниях строго индивидуальна и должна корректироваться специалистом. Все, кому вибромассаж не противопоказан, могут использовать вибромассажные приборы как для общего гигиенического массажа, так и для массажа отдельных частей тела.

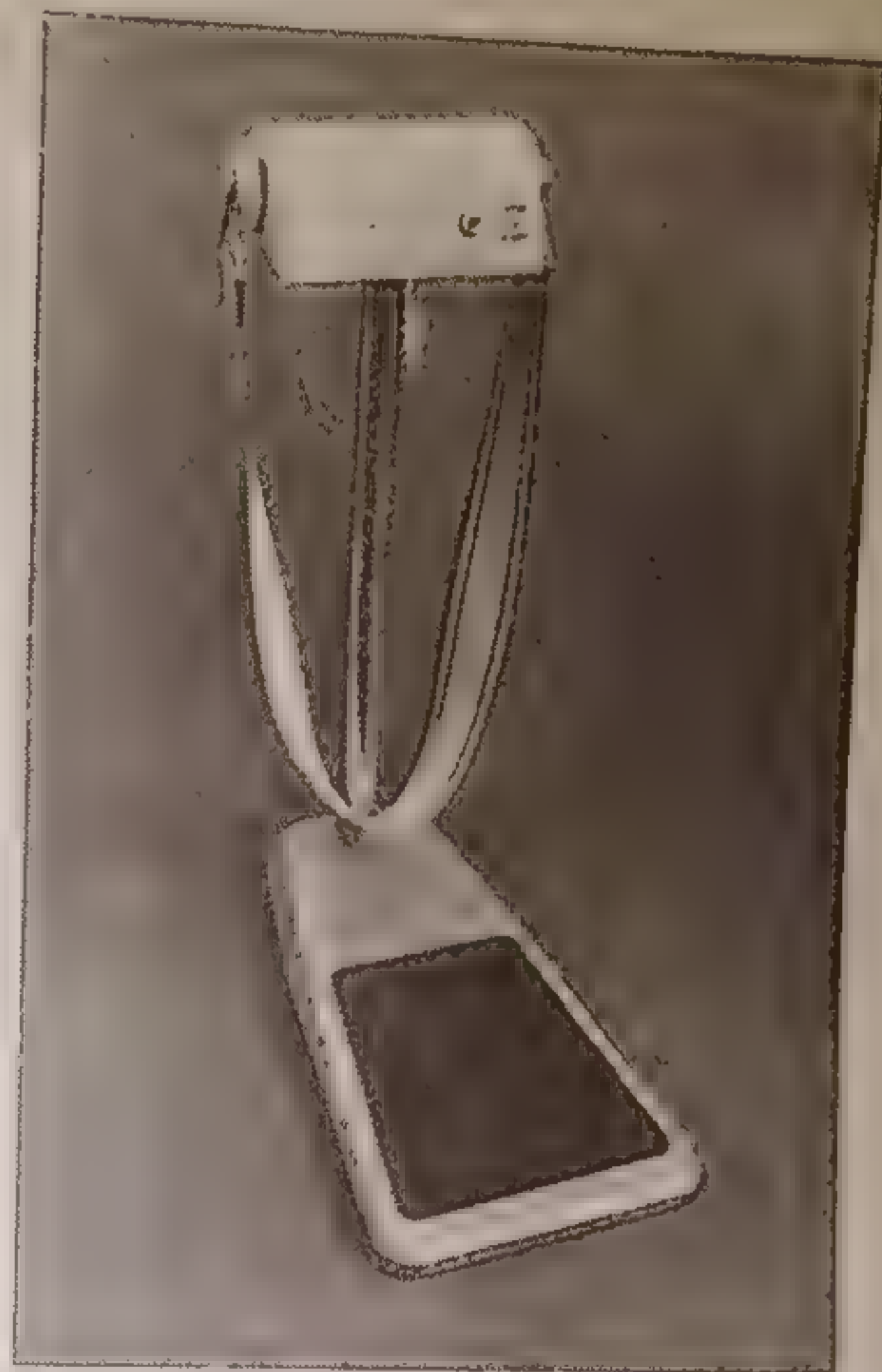
Общий гигиенический массаж проводится с помощью аппарата «Тонус» или вибромассажеров ВМ-1, ВП-1, ВМП-1 утром после зарядки или сразу после работы, но ни в коем случае не перед сном! Закончив массаж, примите душ.

Для начинающих продолжительность общего массажа не должна превышать 1—3 минут (по 15—20 секунд на каждый участок тела). При этом обязательно регулируйте частоту и амплитуду колебаний. Начинайте с самой меньшей частоты и амплитуды и постепенно, через несколько дней, доведите их до максимальных. При появлении тошноты или головокружения амплитуду и частоту колебаний надо снизить. Постепенно (по 30—40 секунд ежедневно) увеличивайте продолжительность массажа, доведя ее до 15—20 минут. Закончив массаж, 10—15 минут отдохните. После 7 процедур сделайте перерыв не менее чем на неделю.

Очень полезно сочетать вибрационный массаж с ручным, причем на ручной массаж отводите приблизительно 60% всего времени массажа. Начинайте с обычного поглаживания, разминания и растирания, затем сделайте вибромассаж, а после него — еще раз разминание и поглаживание.

Вибромассаж спины, ног, рук можно делать во время перерыва на работе — в кабинетах здоровья, которые открыты на многих предприятиях. Эта процедура поможет предупредить утомление. Продолжительность вибромассажа 3—5 минут. Имейте в виду, что один и тот же участок массируют не более 3 минут. Для этого вида массажа удобно использовать прибор ВМП-1, ВМ-1 или ВП-1.

Вибромассаж на работе допустимо делать и через легкую одежду. Мышцы старайтесь максимально расслаблять.



ВИБРО-МАССАЖЕР "ТОНУС"

А. А. БИРЮКОВ,  
доцент

Восстановительный и общий гигиенический массаж можно делать с помощью этого прибора в положении сидя или стоя. Люди высокие, как правило, предпочитают массироваться сидя, поскольку длина массажного ремня ограничена. Иногда, чтобы промассировать тот или иной участок тела, один конец ремня удобнее отстегнуть и придерживать рукой. Сила воздействия при этом не изменяется.

Начните массаж со спины.

1. Стоя лицом к аппарату, перекиньте массажный ремень сначала через одно плечо, затем через другое (фото 1). Каждую сторону массируйте 1,5 минуты.

2. Стоя спиной к аппарату, чуть повернитесь влево, конец массажного ремня в левой руке. Массируйте правую большую грудную мышцу в течение минуты. Аналогично массируется левая большая грудная мышца.

Женщины массируют грудную клетку выше и ниже молочной железы. Общее время массажа сокращается до минуты.

3. Стоя лицом к аппарату, массажный ремень на поясице. Постепенно передвигая его снизу вверх и периодически усиливая и ослабляя его натяжение, массируйте поясничную область и нижнюю часть спины (фото 2) в течение минуты.



# Документ

доктор фармакологических наук  
**И. С. Ажгихин**



Специальная аптечка необходима и семье, в которой намечается радостное событие: появление нового члена семьи — малыша.

Аптечки следует хранить закрытыми, в недоступном для детей месте. Как показывает жизненная практика, обычно тяжелые отравления детей лекарственными веществами про-

Прежде чем принять лекарство, следует внимательно прочесть надпись на этикетке, указывающую способ его применения. Эта же надпись подскажет, как его надо хранить. Обычно лекарства хранят в прохладном, защищенном от света, сухом месте. Помните и о том, что лекарства, не имеющие этикеток, употреблять нельзя!

Если срок годности еще не прошел, но вы заметили, что цвет таблеток изменился и они начали крошиться, а микстуры помутнели и дали осадок, обратитесь за консультацией в ближайшую аптеку.

Пользуясь домашней аптечкой, будьте внимательны, не принимайте лекарства «на ходу», а следите за соблюдением всех предписаний. Разобраться в содержимом аптечки и назначении каждого входящего в нее предмета поможет приведенный ниже перечень.

## Наименование

- ## Правила применения

Применяют для полоскания рта, зева и для промывания глаз. Одну чайную ложку борной растворают в стакане теплой воды.

Применяют наружно в водных растворах для промывания ран, полоскания полости рта и горла. Раствор должен быть розового цвета.

**Применяют наружно как антисептическое средство.**

Для смазывания при раздражении кожи у грудных детей.

Применяют при уходе за грудными детьми для припудривания складок кожи.

Применяют для лечения ссадин, порезов, трофических язв и небольших ран после ожогов. Сняв защитную пленку, на рану положить марлевый тампон и приклеить его лейкопластырем.

Применяют как профилактическое средство против раздражения кожи и опрелости у детей.



- Вата гигроскопическая, гигиеническая бытовая (50 граммов)
- Бинт 10 × 5
- Пленка полиэтиленовая
- Спринцовка с мягким наконечником № 1

- Соски молочные
- Пипетки глазные
- Марля
- Губка  $9 \times 6 \times 3$
- Мыло детское
- Термометр  
максимальный
- Термометр для воды

См. «Здоровье» №№ 6, 8 за 1970 год.



...ная система организации меди-  
цинских учреждений в США, основанная на  
...медицинских услуг и из-  
...максимума прибыли, является  
...из основных социальных причин,  
...определяющих исключительно высокую  
распространенность венерических болез-  
ней. Частнопрактикующие врачи, к кото-  
рым в основном обращаются заболев-  
шие венерическими болезнями, не заин-  
тересованы в извещении органов здра-  
воохранения о случаях заболеваний и  
прослеживании контактов. Последнее об-  
следование, проведенное в масштабах  
страны, показало, что, хотя у частных  
врачей лечится примерно 80 процентов  
всех больных венерическими болезнями,  
эти врачи сообщают органам здраво-  
охранения лишь об одном случае из де-  
вяти. В таких крупных городах США, как  
Колумбус, Мемфис, Даллас и Сан-Анто-  
нио, частные врачи не сообщили органам  
здравоохранения ни об одном случае си-  
филуса. Один из врачей Мемфиса  
заявил: «Меня бы распяли на кресте до  
захода солнца, если бы я сообщил о слу-  
чае заболевания в отдел здравоохране-  
ния, а оттуда для прослеживания контак-  
тов обратились бы к мужу заболевшей». Однако, надо думать, дело здесь отнюдь  
не в страхе перед «распятием», а просто  
в боязни потерять выгодных пациентов.  
Бизнес есть бизнес.

**А**МЕРИКАНСКИЕ исследователи  
объясняют рост заболеваемости  
венерическими болезнями такими  
факторами, как ослабление сдерживаю-  
щего влияния семьи и религии, сниже-  
ние сексуальной морали, неразборчи-  
вость в связях и т. д. Указывается также  
на то, что рост венерических заболева-  
ний, и в частности заболеваемости го-  
нореей, во многом связан с возникнове-  
нием резистентности возбудителя болез-  
ни к пенициллину и другим антибиоти-  
кам. Такая резистентность действительно  
имеет место, но ее значение в росте ве-  
нерической заболеваемости не следует  
преувеличивать. Вот какое мнение вы-  
сказывает директор клиники венериче-  
ских болезней в Новом Орлеане: «Рези-  
стентность микробов к лекарствам напо-  
ловину меньше, чем резистентность па-  
циентов к инструкциям о правилах про-  
филактики венерических болезней».

Определяющая роль в росте заболе-  
ваемости венерическими болезнями, как  
и раньше, принадлежит таким характер-  
ным для капиталистического строя со-  
циальным явлениям, как безработица,  
проституция, алкоголизм и наркомания.  
Эволюция заболеваемости венерически-  
ми болезнями, наблюдавшаяся за по-  
следние 10—15 лет, служит еще одним  
подтверждением социальной природы  
этих болезней.



### Проституция и наркомания — социальное бедствие США.

Нью-Йорк, 46-я улица. Проститутка ждет на «своем» углу. Таймс сквер и прилегающие улицы — место, где собираются проститутки, наркоманы, уголовные элементы.

Нью-Йорк, Гринвич виллидж. Группа наркоманов-хиппи. С этими моло-  
дыми людьми не удалось поговорить: они были невменяемы. Но в этом  
районе Нью-Йорка нам рассказали, что хиппи рассматривают себя как про-  
тест против общества, которое не дает им морального и социального удов-  
летворения. Однако сами хиппи ведут животный образ жизни, среди них  
много наркоманов и алкоголиков, проповедуется свобода морали, уж не  
говоря о «свободе внешнего вида».

Эти снимки сделаны 25 июня 1970 года.

Фото В. Дмитриева

## БИЗНЕС ЕСТЬ БИЗНЕС



Врач медицинской сестре:  
— Дайте больному вале-  
риановых капель, я соби-  
раюсь показать ему счет за  
лечение.



Врач:

— Если бы операция ока-  
залась неизбежной, смогли  
бы вы ее оплатить?

Больной:

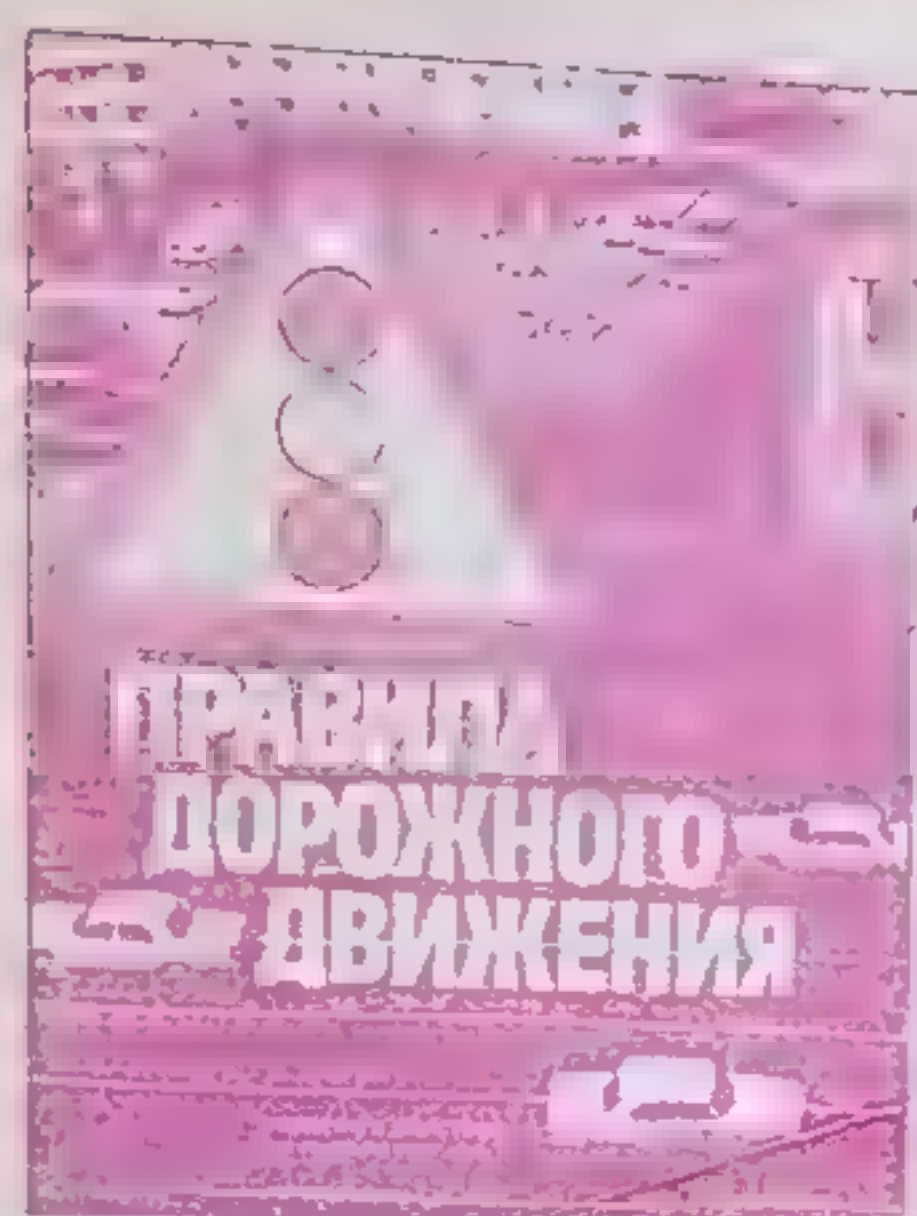
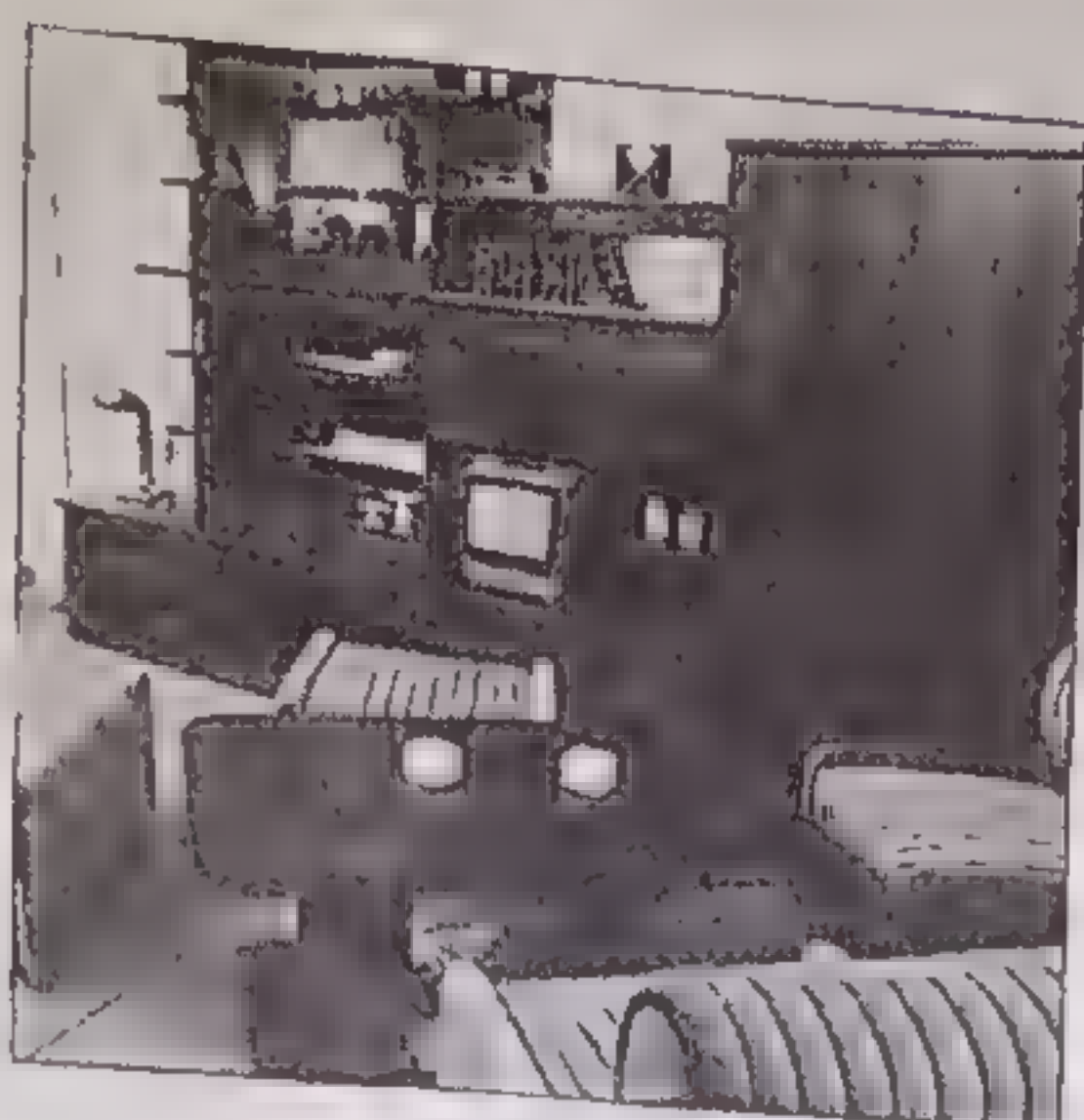
— А если бы у меня не  
нашлось денег, считали бы вы  
ее неизбежной?

## ИНОСТРАННЫЙ ЮМОР



Комплексная  
программа  
развития  
производства  
товаров народного  
потребления  
и сферы услуг  
на 1986—2000 годы  
предусматривает  
дальнейший  
подъем  
благополучия  
народа,  
улучшение всех  
сторон жизни  
советских людей.

Стр. 8

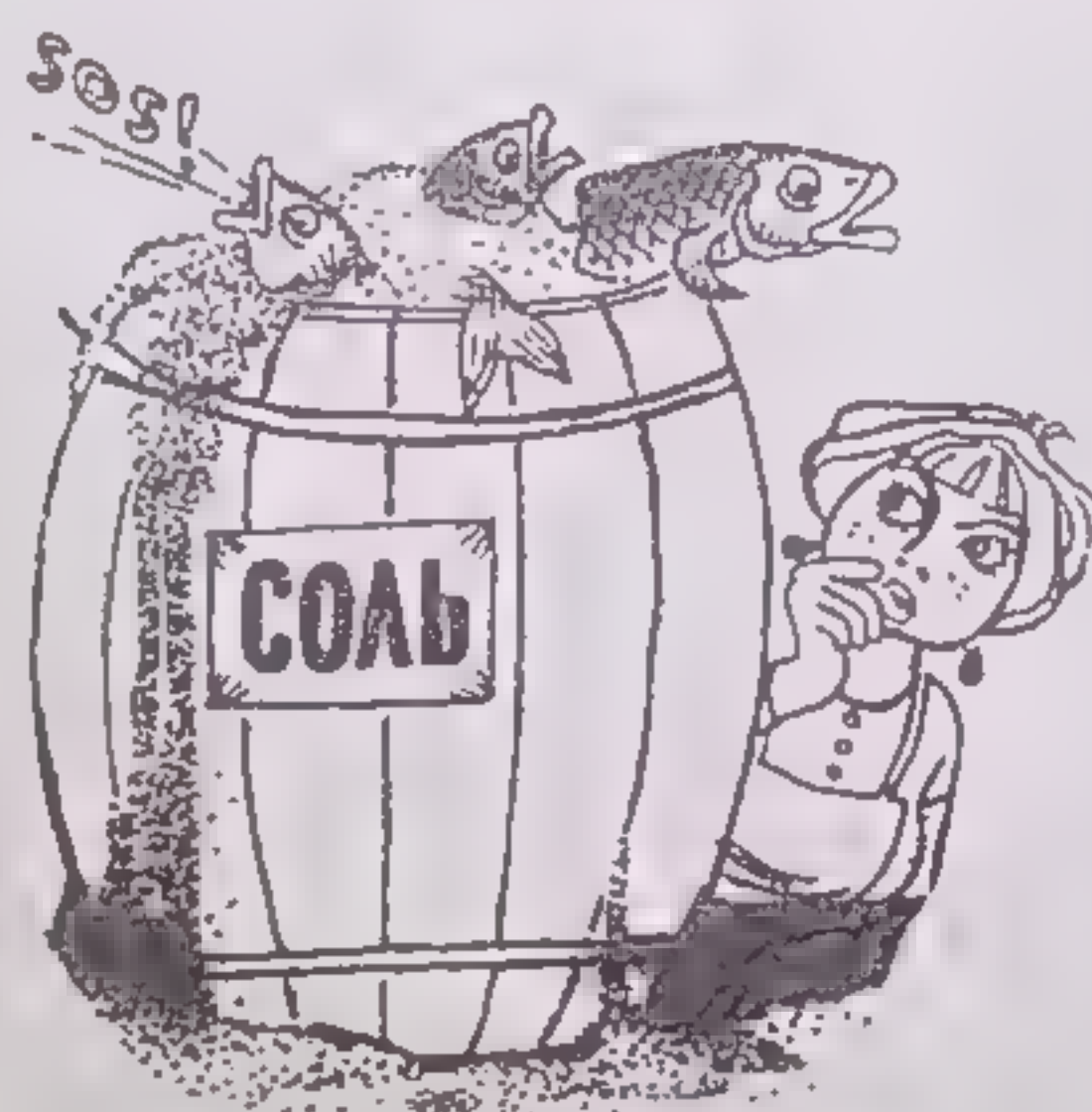


С 1 января  
1987 года  
в нашей стране  
вступает  
в силу  
новая  
редакция  
Правил  
дорожного  
движения...

Стр. 28

Злоключения  
селедки.  
Или как хороший  
продукт сделали  
живой солью.

Стр. 6



Чем рискует  
женщина,  
решившаяся  
на беремен-  
ность  
и роды  
вопреки  
запрету врачей?

Стр. 12



**В СССР  
ВПЕРВЫЕ  
В ИСТОРИИ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ  
НАПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПРЕВРАТИЛОСЬ  
ИЗ МЕЧТЫ  
В РЕАЛЬНОСТЬ.**

В ЭТОМ ГОДУ  
РЕДАКЦИЯ БУДЕТ  
РАССКАЗЫВАТЬ  
О ТОМ, КАК  
СОЗДАВАЛОСЬ  
ПЕРВОЕ В МИРЕ  
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ,  
НАД КАКИМИ  
ПРОБЛЕМАМИ  
РАБОТАЮТ УЧЕНЫЕ  
СЕГОДНЯ, КАКИЕ  
НАМЕЧАЮТ ПУТИ  
ДАЛЬНЕЙШЕГО  
УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
СОВЕТСКОГО  
ЧЕЛОВЕКА.





7 '87

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

ISSN 0044-1945

# Здоровье

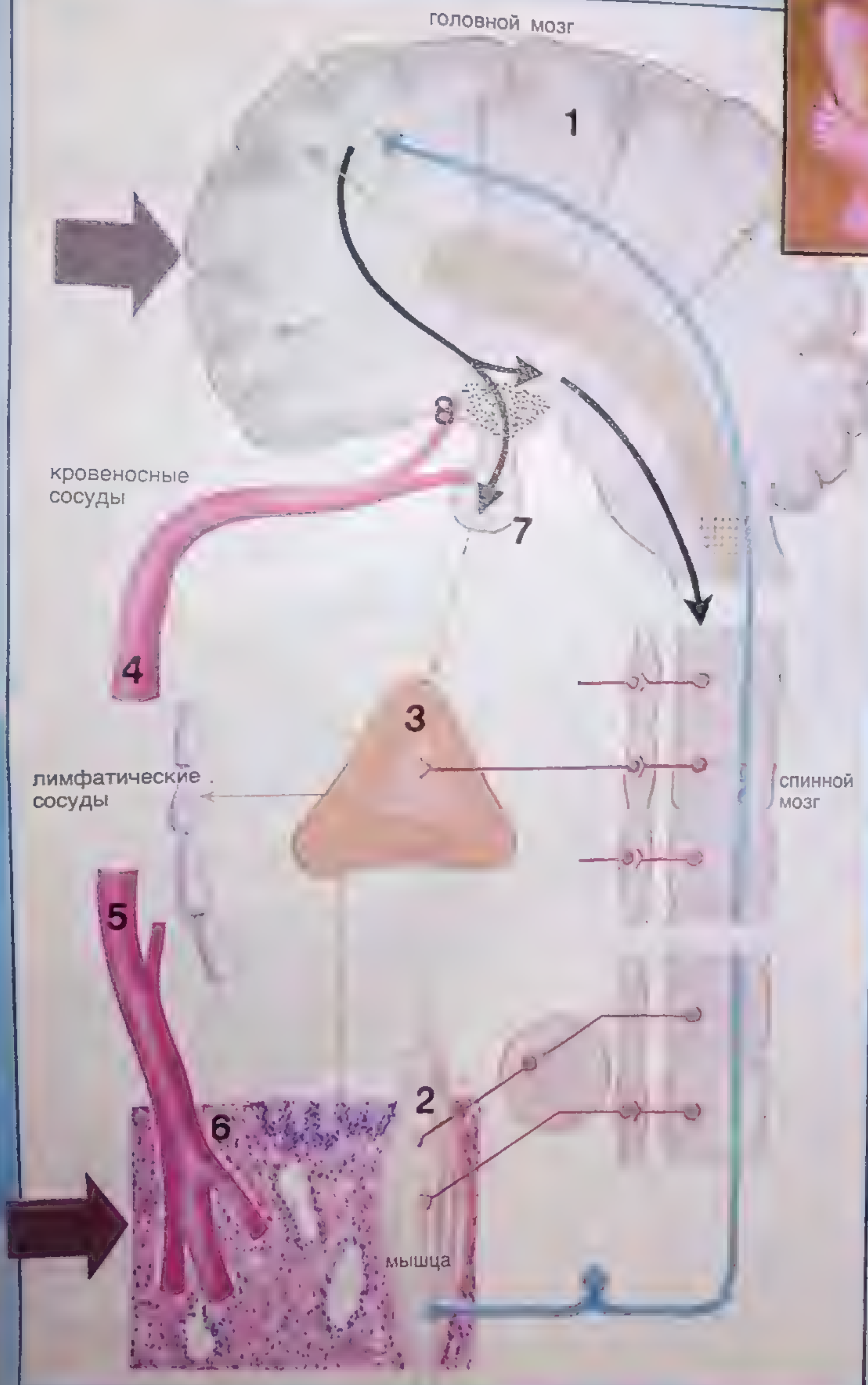


ГИГИЕНА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

лезенка лимфоц...  
ка, белых клеток...  
белых клеток...  
и железа (Fe). Деф...  
и жется, использует...  
мама.

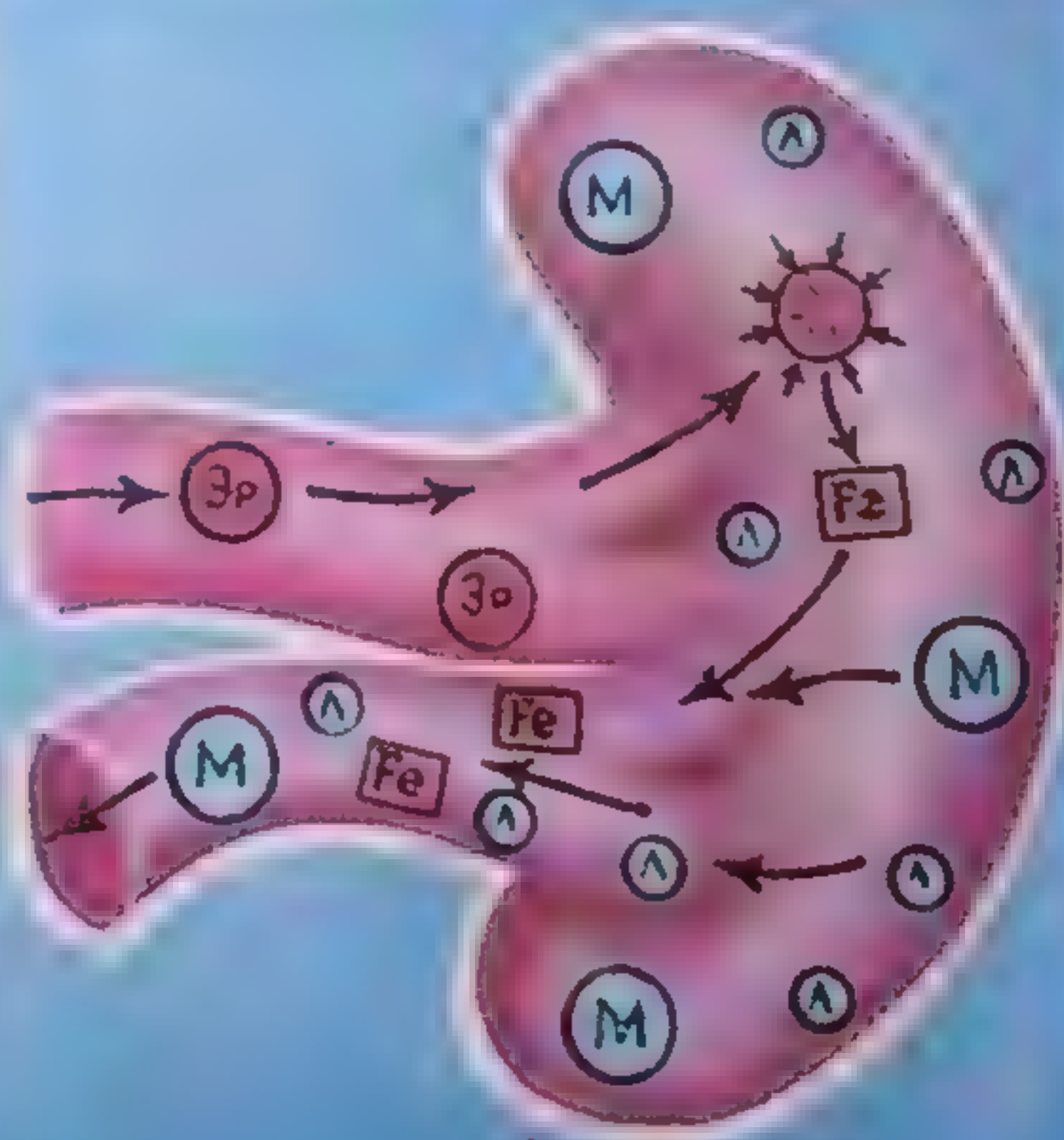


В конце пятого месяца длина плода достигает 20—25 сантиметров, а масса — 250—350 граммов.  
Тело плода покрывается первородной смазкой и тончайшими пушковыми волосиками, которые на голове хорошо различимы.  
Плод учится сосать и глотать. Если в амниотическую жидкость ввести красящее вещество, то через некоторое время его можно обнаружить в кишечнике плода.



Центральная нервная система (1) управляет практически всеми функциями организма плода, и в частности его движениями (2). Эндокринные органы (на схеме они представлены надпочечником — (3) наряду с центральной нервной системой оказывают все большее влияние на рост и развитие плода. Свое влияние они осуществляют с помощью гормонов через кровь (4), лимфу (5), внутритканевую жидкость (6).

Каждая эндокринная железа работает под контролем гипофиза (7) и центральной нервной системы, в частности, гипоталамуса (8).



Активно начинает функционировать селезенка. В этом органе происходит «сборка» лимфоцитов (Л) и моноцитов (М) — белых клеток крови, которые выполняют защитные функции. Здесь же «сортируются» эритроциты (Эр). Дефектные клетки разрушаются, и железо (Fe), которое при этом освобождается, используется для нужд растущего организма.



# Только ты

Издательский дом «КРЕСТЬЯНКА»

№3 2001

**Ц**веты  
и любовь

**М**олодая,  
кудрявая

**Р**ецепты  
для постного  
стола

**Ч**истые  
драгоценности

**В**енера подскажет  
избранника

Молодая  
жена

Только ты №3 2001







## Француженка всегда женщина

Француженки на голубом фоне поразили меня. Они на-  
стоящие кокетничали своим инструктором,  
который был чуть не в  
два раза моложе каждой  
из них. «Ну дадут, ба-  
бульки!» — подумала  
я тогда и даже вос-  
хитилась. Эти жен-  
щины совершенно не  
стеснялись своего возрас-  
та и не скрывали симпатии  
к молодому человеку. А он  
в ответ говорил дамам  
комплименты. Самой мне  
тогда было двадцать три,  
и я считала кокетство ис-  
ключительно привилегией  
молодости.  
А, собственно, почему?  
Грустно смотреть на хму-  
рые не улыбающиеся лица тех  
женщин, которые, что на-  
зывается, поставили на  
себе крест. Ирина

## Моя удача

Я люблю одного киноактера. У меня  
есть видеокассеты со всеми его  
фильмами. Это чувство совершенно  
бескорыстное и не мешает моей лич-  
ной жизни. Но когда я ставлю кас-  
сету со своей любимой «звездой», у  
меня все удачно складывается. Мой  
герой вечно молод, ловок, красив,  
и мне совершенно нет дела до того,  
что в своей далекой стране он дав-  
но дедушка. Лариса

# Возраст любви

## Мама запела

По вечерам мама стала спраши-  
вать, не хочу ли я навестить под-  
ругу или сходить на дискотеку.  
Откуда такая забота вместо обыч-  
ного — быть дома не позже деся-  
ти?... Скоро все выяснилось — я  
пришла раньше и застала у нас до-  
ма гостя. Мама любовника заве-  
ла! Это в сорок два года! Сна-  
чала я возмущалась, мне было стыд-  
но за нее, но однажды услышала,  
что мама поет. Гладит кофточку  
и напевает вполголоса. По-мое-  
му, она не пела с тех пор, как я  
в детский сад ходила. Больше я  
не возмущаюсь. Пусть поет. И пусть  
любит кого хочет. Женя

## Актриса на обложке

## Мечтая о прыжке

Наверное, правильно гово-  
рят: «Как вы яхту назовете,  
так она и поплывет!» Ведь,  
зоясь с самого рождения так  
звучно — Эльвира Болгова! —  
наверное, нельзя было не  
стать актрисой.

С первого захода она  
поступила в теат-  
ральное училище  
имени Щепкина. В  
небольшую роль на  
моссветовской сце-  
не Эльвира ввелась  
студенткой третьего  
курса. И хотя вместе



В театральных планах Эльви-  
ры — ни много ни мало как  
«переиграть весь мировой  
репертуар»! Благо хороший  
тыл имеется. Она замужем за  
бывшим студентом «Строга-  
новки», а ныне дизайнером, с

которым пять лет  
назад бродила по  
Москве ночи на-  
пролет, забыв о  
предстоящих экза-  
менах. Часто ожи-  
дает маму за кули-  
сами театра двух-  
летняя Глафира

Но семья и профессия — это  
еще не весь круг интересов  
Эльвиры Болговой.

Вместе с мужем она регуляр-  
но окунается в прорубь, хо-  
дит в походы, катается на ло-  
шадях и мечтает второй раз  
прыгнуть с парашютом —  
первый так отпечатались в па-  
мяти, что не дает покоя. «С  
прыжком ничто не может  
сравниться, — утверждает  
Эльвира, — даже верховая  
езда». Алла Занимонец

## Двадцать лет до настоящей

Этим летом я подружилась с  
одной мудрой женщиной, ко-  
торая мне сказала: «Ты еще  
ничего не знаешь о любви».  
Я удивилась: моя новая зна-  
комая знала, что я второй  
раз замужем и на сей раз  
счастлива... Какой еще люб-  
ви ждать? «А настоящая лю-  
бовь приходит только пос-  
ле двадцати лет совместной  
жизни», — сказала она серь-  
езно. Я все думаю над ее  
словами — может, так оно  
и есть? Света

## Ямщик, не го- ни лошадей!

У меня все в про-  
шлом! Самую боль-  
шую любовь в сво-  
ей жизни я уже  
испытала и знаю,  
чем все кончается.  
Разочарова-  
нием. Мне семна-  
дцать, но я боль-  
ше никогда нико-  
го не полюблю так  
сильно и искрен-  
но. Что же даль-  
ше? Выходить за-  
муж порасчету? Ну  
нет! Лучше буду  
одна. Даша

## Именно в тот момент

Любовь — это состояние души. Она  
приключается с нами не когда мы  
наконец встречаем того, кого так  
долго ждали, а когда сердце на-  
ше больше дня не может прожить  
без любви. Вероятность, что в  
этом состоянии встретишь «свою  
половинку», близка к нулю. Но  
здравый ум несовместим с влюб-  
ленностью. Женщина часто слы-  
шит укоры, почему она не вышла  
замуж за «такого замечательно-  
го человека», а предпочла «уро-  
да», с которым теперь мается. А  
она не предпочитала, просто ду-  
ша в тот момент больше всего же-  
лала любви. И тут уж кто под-  
вернется... Анастасия

## Все сначала

Не верю ни в какой любовный  
опыт, даже в сексуальный опыт  
не верю. Влюбишься, и снова ро-  
беешь как девчонка, сердце пры-  
гает, душа замирает, страшишь-  
ся и первого поцелуя, и первых  
объятий. А может, это и луч-  
ше?... Александра

## Сто лет ожидания

Нельзя выходить замуж за пер-  
вого встречного. Говорю это,  
основываясь на собственном  
горьком опыте — что толку, что  
дважды ставила печать в паспор-  
те... Теперь никуда не спешу.  
Буду ждать хоть сто лет, но  
единственного. Зоя

## Мнение эксперта

Хорошо бы влюбиться раз и навсегда. И пойти под ве-  
нцом в белом платье. И, как в сказке, умереть в один  
мгн. чтобы никто ни о ком не плакал. Но чаще случа-  
ется, что мы плачем еще до всякого венца. Первая лю-  
бовь сбывается в жизни или сбывается, но не так.

А если и семейная жизнь не заладилась, и бедный го-  
ман обманул ожидания, мы готовы поставить на себе  
крест. Пусть кто угодно влюбляется — только не я!...  
Вы думаете, что, напустив на себя строгий, неприступ-  
ный вид, надежно застраховались? Как бы не так!  
Елена Гаранина, психолог



## С акцентом на талии

Всевозможные пояса и ремешки сейчас очень популярны. Как и платья. Объединить эти две вещи очень легко.

Вечерний туалет также можно снабдить тонким ремешком, особенно если это за-

крытое платье с длинными рукавами и высоким воротником-стойкой. Несмотря на то, что такое платье выполнено из тонкой блестящей ткани с люрексом, строгая форма делает его несколько аскетичным. Какие-либо украшения с

таким нарядом будут выглядеть как явный «перебор», а темный ремешок придаст ему долю демократичности и одновременно оживит.

В последнее время активно входят в моду платья-пальто. Их носят либо как длинный жакет — поверх юбки или брюк с блузкой, либо надевая прямо на нижнее белье. От платья такой модели достался крой, приближенный к форме тела, и достаточ-но мягкие, но в то же время плотные ткани типа костюмных. От пальто — детали, в первую очередь застежка на пуговицы и карманы. Тонкий пояс-сок на талии не только подчеркивает ее, но и украшает модель.

Узкое однотонное платье из велюра — прекрасный наряд для офиса: и строго, и элегантно. Лиф, слегка присборенный у горловины, с воротником-стойкой, переходящим в маленький завязывающийся бант — признак моды этого сезона. Оживит такую модель широкий кожаный пояс в стиле «милитари».



Марина Радина



## спрос а

# Кожа

**Последние годы кожа не выходит из моды, и самые именитые дизайнеры включают в свои коллекции модели из этого пластичного природного материала.**

Надев кожаные брюки или юбку, мы можем считать себя вполне стильно одетыми. А обязаны мы этим дизайнеру Клоду Монтана. Именно он в 70-е годы теперь уже прошлого столетия ввел в моду кожу,

показав коллекции «властных костюмов» с широкими плечами и тонкой талией.

Вступая в новый век, мы смело можем сказать, что кожу, как наследие моды века двадцатого, берем с собой, причем не только самую привычную, но и такие экзотические ее виды, как кожа змей, ящериц, страусов и крокодилов.

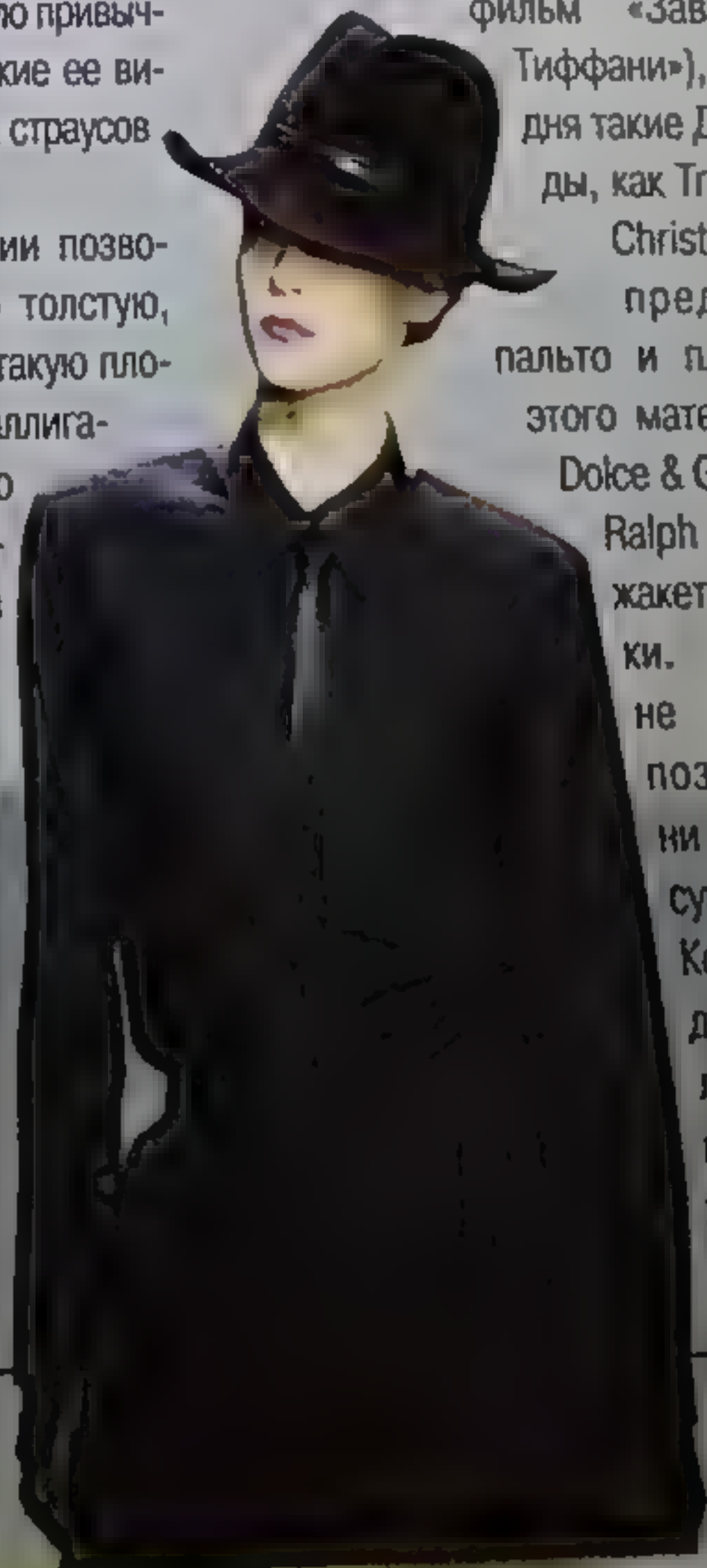
Современные технологии позволяют сделать любую толстую, жесткую кожу, даже такую плохо гнущуюся, как у аллигатора, настолько гладкой и пластичной, что из этого материала можно кроить и шить различную одежду почти как из ткани. Новейшие достижения кожевенной индустрии дают воз-

можность проявлять неограниченную фантазию. Если еще несколько десятилетий назад модники и модницы могли порадовать себя лишь сумками, туфлями да ремнями из крокодиловой кожи (вспомните хотя бы фильм «Завтрак у

Тиффани»), то сегодня такие Дома моды, как Trussardi и

Christian Dior предлагают пальто и плащи из этого материала, а Dolce & Gabbana и Ralph Loren — жакеты и куртки. Конечно, не остались позабытыми ни обувь, ни сумки.

Кожа крокодила — великолепный материал: хорошо дер-

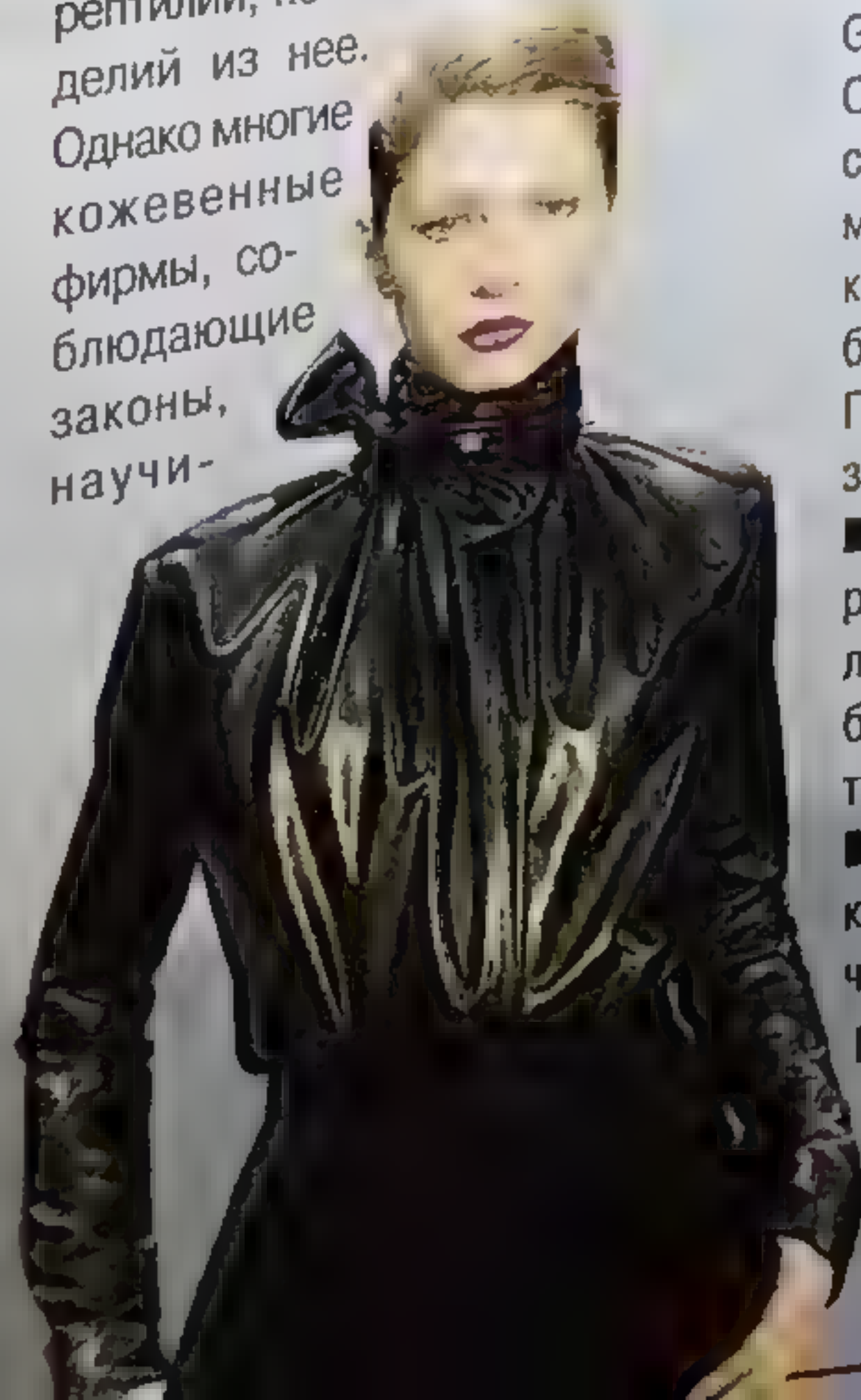




жит форму и благодаря своему фактурному рисунку, похожему на абстракцию, почти не требует никаких до-



полнительных украшений, разве что цвета и лака. Любая вещь из крокодиловой кожи стоит немалых денег. Неудивительно, что отдельные экземпляры крокодиловых сумочек от Hermes попадают на аукцион Sotheby's и продаются за кругленькую сумму. Говорят, что и разводить крокодилов также выгодно: за 1 метр их кожи американский фермер получает 130 долларов, не считая выручки за проданное мясо. Многие виды этого животного охраняются законом, и привезти, скажем, сумку из кожи нильского крокодила вряд ли удастся — конвенция CITES, которую подписала и Россия, ограничивает ввоз-вывоз не только кожи многих видов рептилий, но и изделий из нее. Однако многие коженные фирмы, соблюдающие законы, научи-



лись хорошо имитировать кожу редких животных, используя более доступные материалы.

И хотя крокодил остается самым популярным животным с точки зрения моды, на нем свет клином не сошелся: в моде много вещей из обычной (коровьей) черной кожи — это влияние возврата стиля 80-х с их культовой панков. Плащи и пальто (даже стеганные — Gucci), юбки (и прямые, и в складку), жакеты и куртки, брюки (как прямые, так и совсем узкие, в обтяжку), платья, рубашки и различные топы — каждый может выбрать себе вещь по вкусу и кошельку. Кожа сегодня используется и в отделке (всевозможные канты, шнурки, кокетки и отдельные детали), и в аксессуарах: например, модно носить кожаный галстук или более традиционные кожаные перчатки.

А сами кожаные вещи часто украшают мехом.

Помимо черного цвета

в ходу различные оттенки красного — от яркого до бордового и темно-вишневого, все оттенки лилового, синего, зеленого и бежевого цветов, а также золотой. Причем из золотой кожи шьют как юбки и брюки (Ralph Lauren), так и пальто (Fendi, Gucci).

Самая распространенная и модная сегодня кожаная вещь — брюки.

Покупая их, нужно

знать несколько правил:

■ Кожаные брюки нужно брать на

размер меньше, чем обычные: сначала

будет несколько неудобно, но они

быстро растянутся и сядут точно

по вашей фигуре.

■ Хорошие брюки продаются с

открытыми нижними срезами штанин,

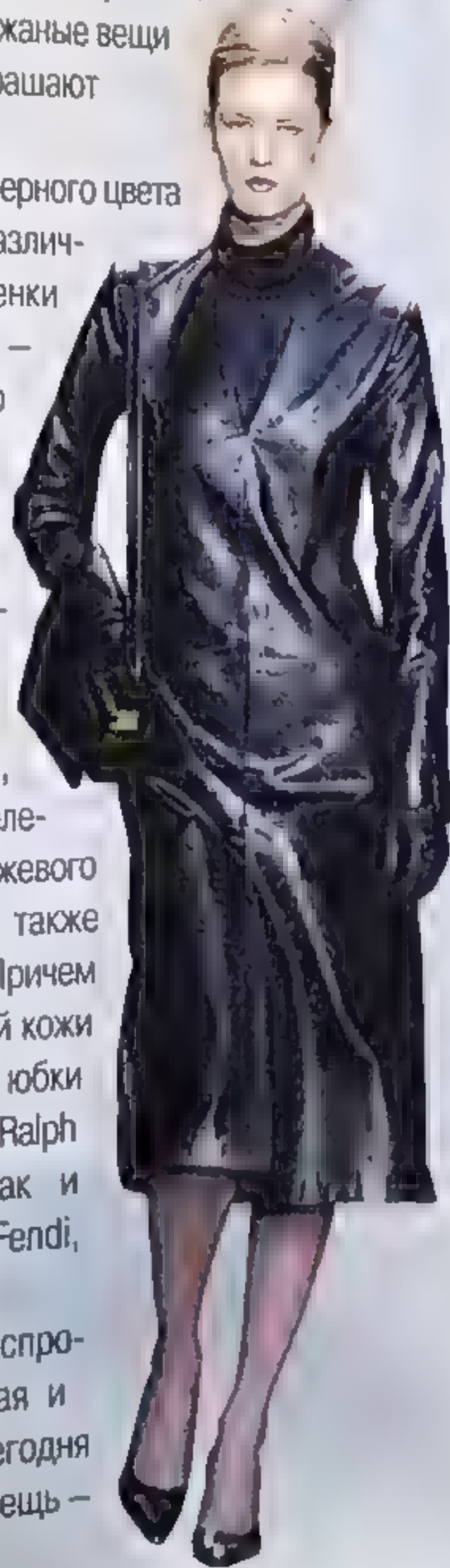
чтобы их можно было подогнать по

росту конкретного человека.

Обычно на кожаных брюках в обла-

сти коленок должен быть горизон-

тальный шов, этот конструктивный



элемент делится специально для того, чтобы штанины не вытянулись. Если такого шва нет — будьте осторожны.

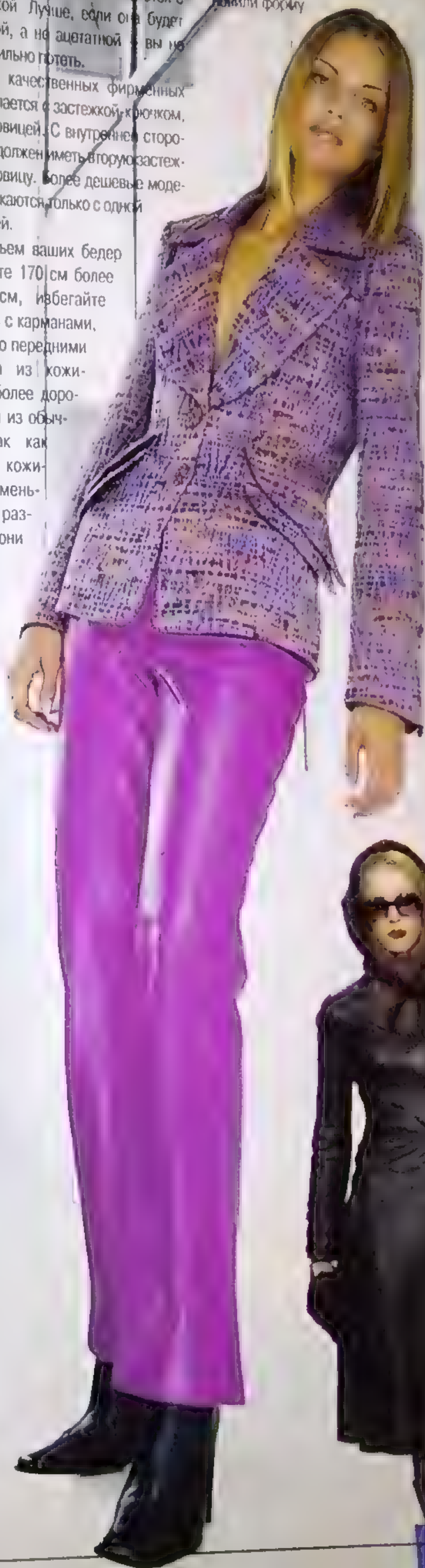
■ Кожаные брюки обычно шьются с подкладкой. Лучше, если она будет вискозной, а не ацетатной, вы не будете сильно потеть.

■ Пояс качественных фирменных брюк делается с застежкой-крючком, а не пуговицей. С внутренней стороны пояс должен иметь вторую застежку — пуговицу. Более дешевые модели выпускаются только с одной пуговицей.

Если объем ваших бедер при росте 170 см более 90-95 см, избегайте фасонов с карманами, особенно передними.

■ Брюки из кожи-стретч более дорогие, чем из обычной, так как шкурки кожи-стретч меньше по размеру и они дороже.

Всегда проверяйте кожаные вещи на вешалку, брюки — на специальную брючную вешалку, за пояс или за низ штанин, чтобы они отвисли и восстановили форму.







# Дорогое и близкое

Марина  
Радина

Давно замечено: если женщина носит красивое, качественное белье, она чувствует себя более уверенной, подтянутой, привлекательной и сексуальной. Учитывая тенденции моды, при выборе бюстгалтера нужно иметь в виду три направления.

## «Леди»

Образ леди или школьной учительницы в твидовом костюме сейчас в фаворе. Чтобы в таком костюме не быть похожей на «синий чулок», добавьте своему внешнему виду некоторую остроту. Это можно сделать, к примеру, с помощью кружевного бюстгалтера, чуть заметного сквозь тонкую просвечивающую блузку. Или выберите кружевной лифчик цвета слоновой кости с глубоким



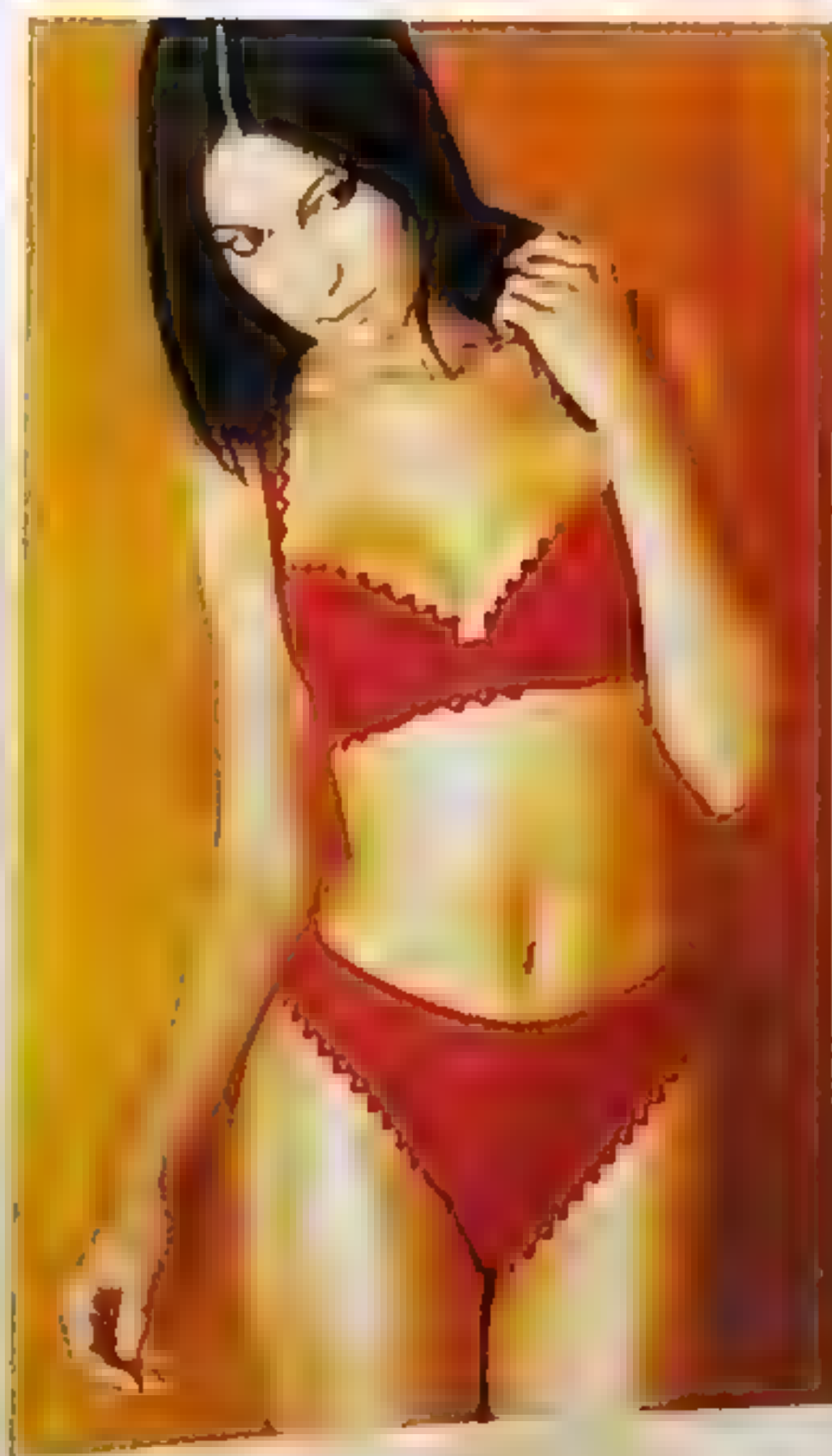
вырезом и... расстегните на блузке верхнюю пуговку. Такой ход позволит вам выглядеть и чувствовать себя более сексуально, не открываясь слишком. Если вы достаточно уверены в себе, попробуйте проделать то же самое, только с бюстгалтером глубокого сочного цвета. Современная мода предлагает богатую палитру красок: бордовый, синий, красный, лиловый, сливовый, коричневый... Чтобы завершить образ, наденьте на шею нитку жемчуга.

## «Звезда эстрады»

Помните имидж Мадонны 80-х годов в открытом узком бюстье? С помощью подобного белья можно создать весьма любопытный образ «на грани дозволенного». Наденьте прозрачный сетчатый бюстгалтер красного или черного цвета под кардиган или джинсовую куртку, кокетства под кардиган или джинсовую куртку, кокетства под кардиган или джинсовую куртку — и вы почувствуете дух удалых 80-х. Другой вариант — бюстгалтер, богато украшенный золотой вышивкой, под просвечивающим топом. Но помните, что в таком виде не стоит появляться ни в институте, ни в офисе.

## «Женщина-вамп»

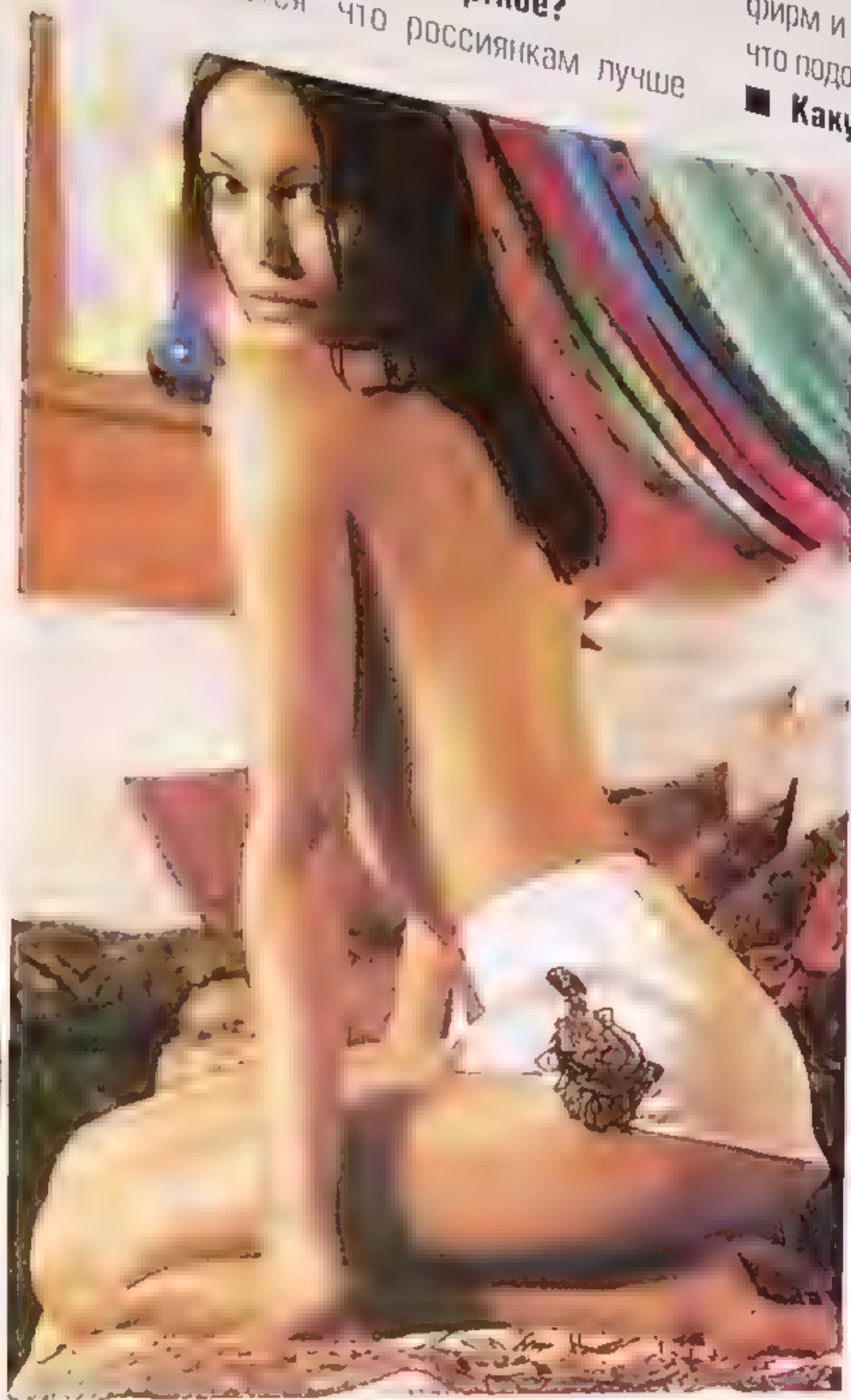
Стиль роскошной роковой женщины, также популярный в 80-е годы, возвращается. Как и леди, женщине-вампе необходимо много кружева и подходящий формообразующий (push-up) бюстгалтер. Одевшись однажды вечером в этом стиле, вы произведете ошеломляющее впечатление. Для этого понадобятся сшитый по фигуре черный жакет и широкие брюки. Наденьте жакет без блузки прямо поверх кружевного или бархатного бюстгалтера, поднимающего грудь. Белье может быть любого цвета, только не белое, не розовое и не бежевое. Вы почувствуете себя слишком общительной? Набросьте на шею тонкий шелковый шарф, завяжите его сбоку — и вы будете неотразимы.





## Несколько вопросов на тему белья

■ **Какое предпочтение — отечественное или импортное?**  
Считается, что россиянкам лучше



всего подходит отечественное белье, особенно бюстгальтер, так как он должен учитывать особенности национальной фигуры. Но фигура разных рознь, и в изобилии белья разных фирм и стран грешно не найти того, что подойдет именно вам.

■ **Какую форму бюстгальтера выбрать?**

Сейчас в моде естественность, и поэтому лучше выбирать бюстгальтер, в котором грудь будет выглядеть именно так. Форма современных бюстгалтеров зависит от формы чашечек, которые бывают четырех типов: с горизонтальными швами, с вертикальными швами, с Т-образными швами и бесшовные.

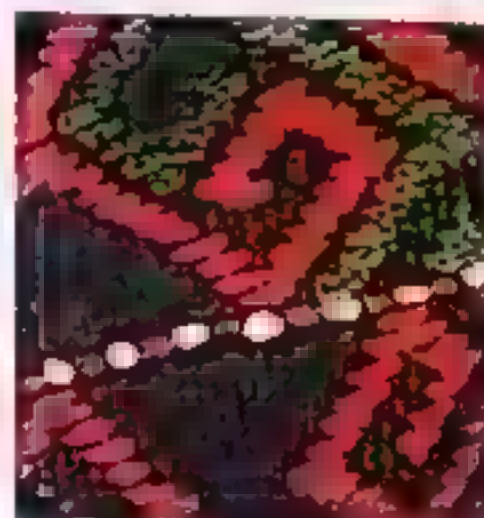
Горизонтальный шов округляет бюст, и такой бюстгальтер подойдет женщине с конусообразной грудью. Чашечки с вертикальными швами подойдут тем, у кого узкая, «близкопосаженная» грудь. Чашечки с Т-образными швами приподнимают грудь, и такие бюстгалтеры часто дублируются пороло-

сейчас особенно модно.

■ **Какой бюстгальтер может увеличить грудь?**

Самая популярная модель бюстгалтера, который может визуально увеличить грудь, — Wanderbra.

По его образу и подобию сейчас выпускается множество моделей, но все они имеют либо чашечки с уплотненной поролоном или синтетической ватой нижней частью, либо специальные внутренние кармашки, в которые вставляются поролоновые «лепесточки».



■ **Как приподнять грудь?**

Если грудь небольшая, стоит купить бюстгальтер типа Wanderbra. Женщинам с большой грудью лучше покупать

бюстгальтер без дополнительных, увеличивающих объем деталей, но на косточках. Тем, у кого размер груди больше «С», следует носить бюстгалтеры с широкой опоясывающей деталью и широкими плотными бретельками.

■ **Носят ли сейчас комбинации?**

Комбинации, так популярные в 50—60-е годы, сейчас не пользуются большим спросом у молодых женщин, несмотря на то, что актрисы в кинофильмах, раздеваясь, часто остаются именно в них (вспомните хотя бы «9 1/2 недель»). И многие известные производители нижнего белья продолжают включать в свои коллекции комбинации — теперь они либо атласные, либо полу-

прозрачные. Надевать их стоит в первую очередь под шерстяные и трикотажные вещи.

Альтернативой комбинации могут служить боди, которые сейчас выпускаются всевозможных моделей, материалов и цветов. Такое белье можно надевать без бюстгалтера, если грудь небольшая, и даже без трусиков. Боди незаменимы для узких, обтягивающих вещей.

■ **Что такое правильно подобранный бюстгальтер?**

Бюстгальтер должен быть не только красивым и подходящей формы, но и безопасным. Это значит, что он не должен нигде жать — ни в чашечках, ни в обхвате под грудью, ни в бретелях. Иначе возможно нарушение лимфо- и кровотока. Сзади нижняя линия бюстгалтера не должна быть выше, чем спереди. Трусики, если они из синтетики, должны иметь хлопчатобумажную вставку.

■ **Как долго можно носить бюстгальтер?**

Врачи не рекомендуют носить его свыше 12 часов в сутки и тем более спать в нем.

■ **Какие трусики самые модные?**

Сейчас очень популярны трусы-шорты и «стринг» или «тонг». Шортики типа «ламбада» — чуть расклешенные, очень эротичны и подойдут женщинам с полными бедрами, но носить их лучше только с широкими юбками. «Стринг» выглядят сзади как тоненькая полосочка ткани, и такие трусики незаменимы с узкими брюками или обтягивающей юбкой.

фотографии Александра Федорова



ном. Бюстгалтеры с «литыми» бесшовными чашечками хороши в основном для идеальной груди в форме полусфер. Часто такие бюстгалтеры делают полупрозрачными, что

фотографии предоставлены сетью магазинов «Дикая Орхидея»



# Королева Цветов

Татьяна  
Шохина



Яна, а о чем ты мечта-  
ешь? — спросила я оди-  
жды такую печальную под-  
ругу, абсолютно счастливую женщину

— Не знаю, — ответила она. — Но умираю от скуки. Никаких признаков близкой кончины на ее ухоженном личике не наблюдалось. И я вздохнула с укоризной

— Ты скажешь, что у меня все есть, — поняла меня Яна

— Да к тебе можно водить экскурсии! — возмутилась

— Посмотрите направо, — это идеальный муж, посмотрите налево — это образцово-показательные дети. Прямо перед вами белый финский шкаф

Начинала бы лучше со шкафа, — вздохнула она

— По-моему, я стала приложением к интерьеру

— Так займись чем-нибудь!

— Чем? — с тоской вздохнула Яна

Чем, действительно, заняться счастливой женщиной, у которой уже все есть? Чем-нибудь легким, изящным.

— Поступи в академию флористики, — брякнула я. И покинула сей образцовый дом, набитый мебелью с рекламных проспектов и дорогой техникой.

А через полгода Яна явилась ко мне на ночь глядя и попросила положить ее на диванчике в кухне.

Я не верила своим глазам — подруга была ненакрашенной, непричесанной, в грязных замшевых сапожках.

— А где твоя машина? — уставилась я на ее обувь.

— Да пропади она пропадом! — махнула рукой Яна. — Я развожусь.

...В академии флористики ей понравилось. Детям была найдена нянька, а Яна постигала, чем отличаются ампельные растения от лиан. Ей захотелось воплотить теоретические знания в жизнь, и муж сам предложил купить небольшой магазинчик. И купил четыре стены в полуподвале, зато в центре города. На свои «академические» знания Яна полагаться не стала, магазинчику позн

рез был нужен консультант.

И в ее жизни возник Игорь. Яна произнесла это имя дрогнувшим голосом, я сделала стойку — что-то здесь не так... Подруга рассказывала, как муж ревнует ее к магазину, упрекает, что перестала следить за домом, а тут обнаружил зеленое пятно на щеке и устроил скандал.

Представляешь, он сказал, что меня поцеловал фитодизайнер! —

улыбнулась Яна, но улыбка была адресована явно не мужу.

— А он тебя поцеловал? — спросила я строго.

— Что ты! — вспыхнула она. — Я нечаянно краской измазалась, у нас же в магазине ремонт только что кончился. — И опять мечтательно улыбнулась. — А у Игоря дома коллекция орхидей. Представляешь, в коридорчике, ему соседи



разрешили. А в комнате субтропики и английский садик камней.

— Он что, живет в коммуналке? — Да! — вздохнула Яна. — Он там необычный!

— Полюбил богатый бедную. — продекламировала я. — То есть на оборот — И добавила искренно: — А мне бедные мужчины нравились. Хочешь расскажу, почему? — Но Яна меня не услышала. Вид у нее был как у влюбленной дурачки. Ничего, пройдет.

Про развод Яна больше не вспоминала и уснула на кухонном диванчике на полуслове, рассказывая о своем фитодизайнере.

Утром она молниеносно превратила себя в красавицу и умчалась в свой магазинчик как на крыльях. Позвонила через две недели, пригласила на открытие.

С радостью я убедилась, что подруга, всегда обладавшая хорошим вкусом, осталась верна себе. И с какой любовью все было устроено: огромные пестрые кротоны, крохотные кактусы, смешные юкки, цветущие амариллисы, карликовые сосны, узамбарские фиалки всех мыслимых и немыслимых оттенков — целый зимний сад!... К каждому горшочку с азалией и примулой прилагалась инструкция по уходу, а книги про цветы покупатель мог брать с полки, как в библиотеке, и читать прямо здесь. Видно, консультант и вправду знал свое дело. Он маячил тут же, за прилавком — длинный нескладный юноша — иначе не скажешь.

Яна нас представила, Игорь застенчиво улыбнулся. Симпатичный, Муж Яны, Валерий, конечно, тоже не Аль Пачино, но хоть на мужика похож. И торгует автомобилями, а не цветами. Ну и прихвати, однако, у подружки...

А еще через месяц на троллейбусной остановке тормознул белый джип, его дверь распахнулась, и я с удивлением поняла, что это меня приглашают в салон. За рулем сидел мрачный Валера.

— Такие люди и без охраны, — пошутила я. Но он шутливого тона не поддержал.

— Янка меня бросила, — сказал без предисловий. — Ушла к своему фитодизайнеру. И детей забрала. Я отвезу тебя домой, ладно?

С запоздалым раскаянием я вспомнила, что цветочная тема возникла в их благополучной жизни исключительно по моей вине... Мы сидели на моей крохотной кух-

не. Валера молчал с несчастным видом, а я пыталась наметить стратегию возвращения блудной жены. — Она одумается! — говорила я убежденно. — Ты слишком ее забавовал, видно на нее померчение нашло.

Я продолжала бодро объяснять, как Валера должен себя с Яной вести — холодно, сдержанно, элегантно, но он, кажется, и не слушал меня.

— Она говорит, что не может без него жить... — Я не могу без него жить, — грустно констатировала Яна, которую я обнаружила в подсобке цветочного салона. — Я знаю, ты скажешь, что я последняя дрянь, и будешь права.

— Меня не интересуют твои отношения с мужиками, — сказала я сердито. — Меня интересует только одно — как ты сумеешь приготовить ужин из ничего. — И ушла, посильнее хлопнув дверью магазина. Мне не хотелось выслушивать лепет про нежные чувства, я в них попросту не верила и по-прежнему не сомневалась, что Яна вернется к мужу.

Но она не вернулась ни через неделю, ни через месяц, ни через год. Валера вел себя исключительно благородно, не устраивал сцен, не заводил с горя любовниц, терпеливо ждал. Но Яна не возвращалась. Они продали комнату Игоря в коммуналке и купили небольшой дом за городом. От Валеры Яна не хотела брать даже алиментов, считая что не имеет на это права, а деньги, которые тот упорно посылал, складывала на детские сберкнижки. Тринадцатилетний сын и двенадцатилетняя дочка скоро отправились в Англию, в колледж, как было запланировано еще в прошлой жизни. Естественно, за обучение платил бывший муж, а влюбленная парочка, оставшись без работы (в магазин Яна больше не вернулась, Игорь, понятное дело, тоже) бедствовала. Навещая лучшую подругу в скромном домишке на шести сотках, я непременно привозила как-то-нибудь еды, при виде пачки пельменей глаза у них загорались. В крохотных комнатах между тем было уютно и при этом царил идеальный порядок, как прежде в просторных апартаментах.

Видимо, это свойство Яниной натуры — со вкусом организовывать пространство вокруг себя. Теперь в это пространство вместо дорогих

светильников и антикварных столиков были вписаны цветы, дом просто утопал в них, и я поймала себя на мысли, что опять немного завидую подруге. Наконец я разглядела, что Игорь не так юн, пожалуй, наш ровесник, просто есть в нем какая-то мальчишеская легкость. Я мысленно сравнила его с Валерой, с Аль Пачино, еще кое с кем и... не сделала никакого вывода. Кто знает, кто и когда и, главное, по какой причине пронзит наше сердце острым желанием счастья.. Может, все дело в цветах?

— Понимаешь, в них есть тайна, — объясняла мне Яна как-то в начале лета, ползая между рядами тюльпанов и обрезаая отцветшие стебли. — Они как дети — твои и не твои..

Первым делом Игорь с Яной заплотили плантацию тюльпанов и нарциссов, потом построили небольшую теплицу для выгонки луковичных в любое время года. Не побоявшись сумасшедшей конкуренции, начали свой бизнес с нуля, на голой земле. Однажды в конце зимы я встретила лучшую подругу на выходе из метро с охапкой нарциссов. Она отдавала их совсем дешево, видимо, насмерть замерзнув в невесомой шубке, оставшейся от прежней жизни. Я затащила ее в кафе, стала тормошить, расспрашивать, утешать. Мне не давал покоя вопрос, почему она ушла — не от богатой жизни, а от нормального мужа, который не сделал ей ничего плохого.

— Знаешь, — сказала Яна, согреть руки чашечкой кофе, — в наших отношениях было мало тепла. — Но ведь ты выходила замуж по любви!

— Я поступила легкомысленно, — вздохнула Яна.

— И раскаиваешься? — воспряла я духом. Все-таки очень горько видеть, как твоя лучшая подруга мерзнет возле метро! А ей еще добираться на ночь глядя в холодной электричке до дома...

— Ну да, очень раскаиваюсь. Я ведь обманула Валеру. И сама обманулась.

Нет, она и не думала раскаиваться из-за своей любви и не нуждалась в моих утешениях. Яна окончательно отогрелась, и я увидела, что передо мной сидит абсолютно счастливая женщина. И как ей это удается — купаться в счастье, в то время как другие находятся в процессе неравной борьбы за него...

# 1. Расставьте правильно ударения:

широко, эксперт, тонка, свекла, соглядатай, бархотка, доит, завита, медикаменты, откупорить, перещелкать, незадолго, тошнота, чуждо, творог, холодность, супец, возрастов.

## 2. Выберите нужный ответ.

Камилавка — это:

1. Низкая скамеечка перед камином.
2. Прилавок из камня.
3. Головной убор православного священника.

Рыдван — это:

1. Большой диван.
2. Дорожная карета.
3. Негодная, отслужившая свое мебель.

## 3. Знаете ли вы смысл слов:

эпиграфика, плебисцит, диакритический, старица, плеоназм, киот.

## 4. Какие значения слова "пассаж" вам известны?

## 5. Как правильно произнести эти числительные:

258 учащимися; о 987 детях; в 473 километрах; не хватает 893 рублей; к 700 гостям.

## 6. Найдите ошибки:

- а) Это был весьма уважаемый маститый ученый.
- б) Он уже не надеялся о том, что сделает работу вовремя.
- в) Опоздав к началу фильма, она вошла в зал и села на первый ряд.



## Компресс для волос

...и миндальное, кукурузное, масло розовой пшеницы обещают применять для питания сухих, ломких и нормальных волос. Масло также интенсивно увлажняет волосы, придает им си-

лу и здоровье, улучшает рост, предупреждает появление перхоти. Эффект можно заметить после 2–3 разовых применений. Закрывтую ампулу с маслом разогреть в стакане горячей воды, затем открыть ее. На корни чистых волос равномерно нанести масло. Помассируйте кожу головы

3–4 минуты подушечками пальцев. Оберните голову теплым сухим полотенцем и выдержите компресс 30–40 минут. Тщательно вымойте голову шампунем. Эту процедуру хорошо совместить с купанием в ванне или посещением бани — тогда действие масла усилится.

## Линия бровей

В моде нормальные, естественной формы брови, а не выщипанная, еле заметная ниточка.

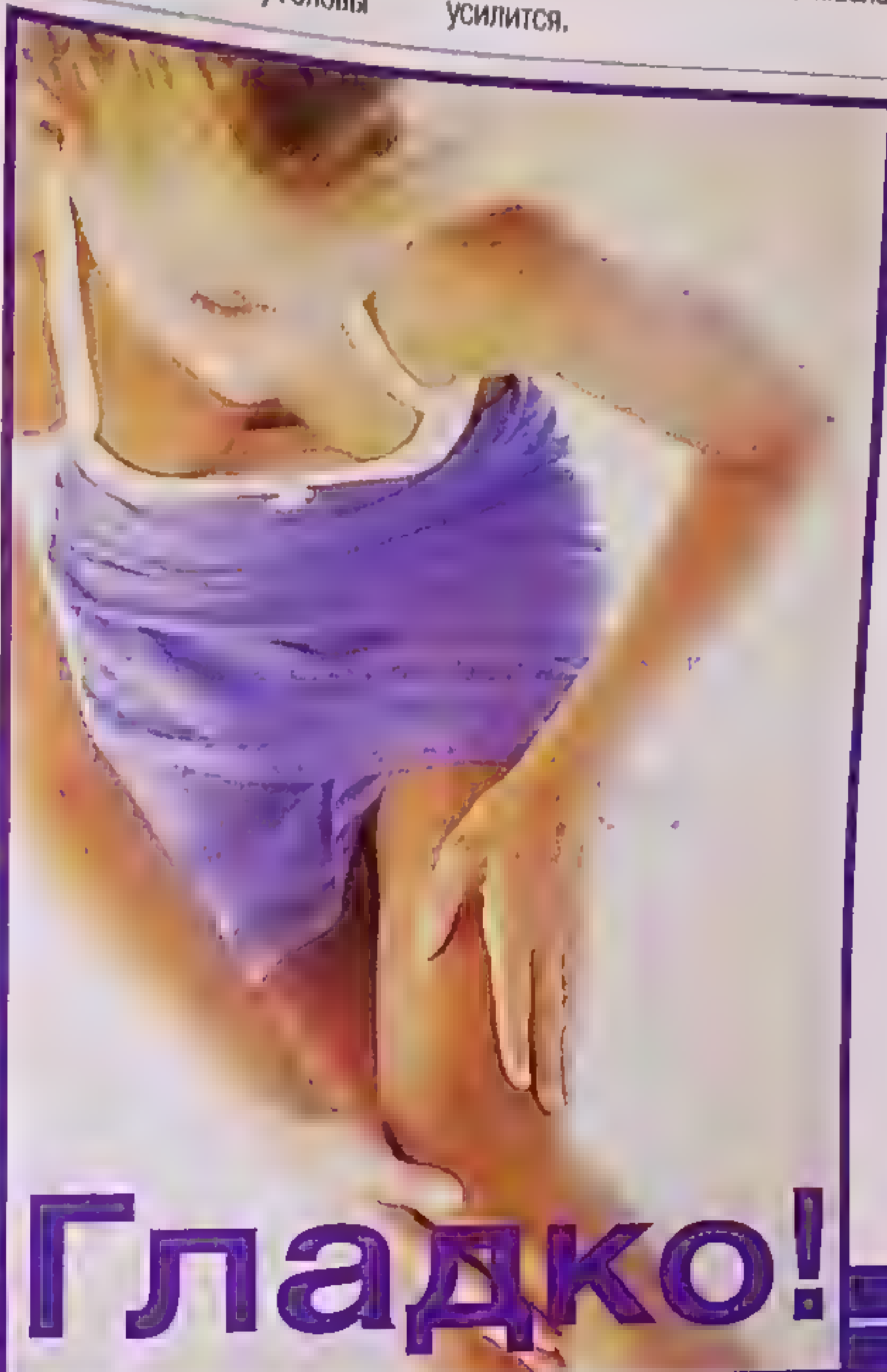
Если вы никогда не выщипывали брови самостоятельно, то лучше для этого пойти в салон к специалисту. Впоследствии вы сами сможете выполнять эту процедуру.

Для этого смочите ватный тампон в спирте и протрите им для дезинфекции участок кожи, с которого будете удалять лишние волоски. Расчешите брови щеточкой.

Остро отточенным карандашом нарисуйте желаемые контуры, затем удалите все волоски, растущие за пределами контура. Протрите кожу под бровями спиртом, смажьте жирным кремом, промокните салфеткой и припудрите.

Не рекомендуется удалять волоски по верхней линии бровей.

Для того чтобы брови хорошо сохраняли форму в течение дня, можно воспользоваться гелем или лаком для волос, нанеся их специальной щеточкой



## И в креме, и в шампуне

**Лимонная кислота** — основная кислота цитрусовых растений.

В косметике ее используют в кремах для отбеливания кожи, выведения веснушек и пигментных пятен. Ее добавляют в лосьоны, так как она стягивает поры, тонизирует и помогает заживлению трещин. Обладает **смягчающим эффектом**, поэтому входит в состав кремов для рук и ног.

**Кислота** цитрусовых растений благотворно влияет на волосы. Придает им блеск, улучшает структуру, уменьшает сальность, поэтому в основном содержится в ополаскивателях, бальзамах и шампунях для волос.

## Чтобы глаза сверкали

— Приглушите оформление губ и скул. Все, что вам нужно, — тщательно нанесенная на лицо **основа и маскирующий карандаш**.

— **Тон** под глазами должен быть светлее, **пудра** легкой и прозрачной.

— **Тени на веках** осторожно растирайте кончиками пальцев, а **контур века** обводите кисточкой.

— **Щеточкой и пинцетом** пройдите по бровям. Не используйте темные тона для их окраски.

— **Ресницы** красьте в один слой.

— Если вы носите **очки**, выбирайте более светлые тени.

**Брить или не брить? По данным Всемирной организации здравоохранения, этот вопрос задает себе каждая четвертая женщина на планете. Строго говоря, существует два «бытовых» метода удаления волос: бритье и вибрэпиляция.**

В первом используют либо бритвенный станок, либо электробритью. Станок дешевле, но он опасен раздражением кожи и порезами. Электробритьей бреют хотя и не так чисто, зато быстрее и, главное, безопасно. Это особенно важно при удалении волос с чувствительных участков тела — подмышечных впадин и зон бикини. Немецкие модели, кстати, годятся как для сухого бритья, так и для влажного — с применением теплой воды и пенки, что делает процедуру более щадящей. К таковым, например, относятся Philips Ladyshave HP 2710 FL, Philips Ladyshave Bodyselect HP 6320, Panasonic ES 177. Более продолжительный эффект после удаления волос обеспечивает виб-

рэпиляция. Принцип действия всех эпиляторов одинаков: несколько пар дисков, вращаясь, захватывают волоски, как щипчики, удаляя их с луковицей. Разработчики называют это мультипинцетной системой. Почти все модели имеют две скорости: при первой (низкой) удаляются короткие и тонкие волоски (если по ним «пройтись» на повышенной скорости, что делают нетерпеливые женщины, то волоски не удаляются, а обрываются), при второй — более длинные и жесткие. Каждая фирма обладает know-how по части разработки мультипинцетных систем. У Philips это система Satinelle с 21 вращающимся диском, которые на первой скорости совершают 600 щипков в секунду, на второй — 733 щипка. У Braun — система Silk-epil (буквально «шелковое удаление») с 20 парами вращающихся дисков и двумя скоростями. В современных «брауновских» моделях Silk-epil Super Soft Plus и Silk-epil Color добавлена еще одна скорость — для быстрого удаления. Нако-

нец, у Rowenta (третий «кит» на рынке эпиляторов) мультипинцетная система Precision состоит из 32 пар щипчиков и 4 рядов двойных щеточек, которые «подкают» волоски. Помимо двухскоростных, эта фирма выпускает и односкоростные эпиляторы. Они проще, но и дешевле.

Конечно, главным недостатком эпиляции являются болезненные ощущения. Поэтому производители стараются сделать все, чтобы свести их к минимуму. При этом за «рабочую основу» принята распространенная в медицине теория, что вибрация массажа нарушает передачу болевых сигналов через нервы. Так, компания Philips в эпиляторах Satinelle Sensitive применила обезболиватель, представляющий собой мягкую резиновую щеточку, которая, непрерывно вибрируя, расслабляет кожу. Фирма Braun оснастила свои модели Silk-epil Super Soft Plus и Silk-epil Color головкой со стимулирующей насадкой. Похожую систему применила и

Rowenta в новой серии эпиляторов Epil Active. Вибрэпиляцию обычно используют для удаления волос на ногах и руках. Что касается линии бикини и подмышечных впадин, то здесь, из-за обилия нервных окончаний, эпилятор неприменим. Хотя та же Philips, например, выпустила модель эпилятора Satinelle Sensitive Body Total с прецизионной (т.е. высокоточной) крышечкой, уменьшающей количество активных пинцетов с 5 до 2 и растягивающей кожу во время эпиляции. Специалисты уверяют, что этот прибор годится для самых деликатных частей тела. Впрочем, в продаже можно найти и универсальный набор для удаления волос по всему телу, в который входит эпилятор со съемными головками — эпиляторной и бритвенной. У Philips это набор HP 6416, у Braun — Silk-epil Super Soft Plus body system ER 1383. Эти аппараты могут работать и как эпиляторы, и как электробритьи. Что называется, два в одном.

Алексей Шлыков



Тем, у кого природные локоны или мелкие кудри, следует позаботиться только о том, как их уложить и сохранить желаемую форму. А тем, кто от природы «прямоволос», но хочет добиться повышенной кудрявости, придется прибегнуть к помощи бигуди, щипцов, фенов со специальными насадками и даже химической завивке, которая поможет волосам как можно дольше удерживать заданную форму.



фотография В. Минакина

Волосы короткие, средней длины и толщины держат локон лучше, чем длинные и тонкие.

Красота и естественность прически, уложенной на бигуди, зависит от техники накручивания и типа бигуди.

При использовании тонких бигуди локоны всегда будут мелкими и упругими.



А

# были совсем прямые...

## Кудряшки опять в моде

**Игорь Енушков,**  
стилист

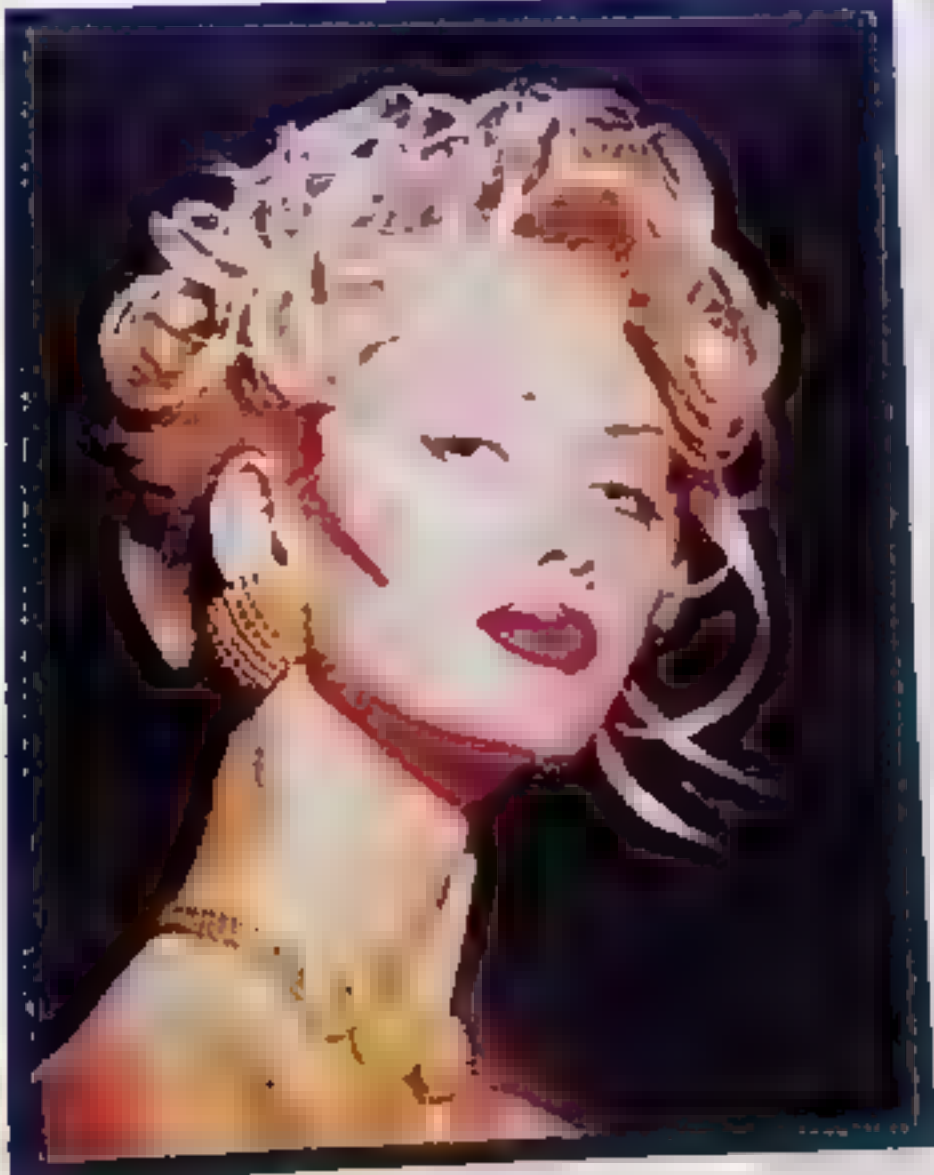
Средние бигуди на коротких волосах просто придадут прическе пышность и объем, на волосах средней длины — крупную волнистость, а на длинных — мягкие волны.

Укладку на бигуди всегда делают на влажных волосах, обработанных фиксирующим гелем или муссом. Помните, что ширина прядей не должна быть больше длины бигуди.

Волосы накручиваются перпендикулярно поверхности бигуди. Пряди на завиваемом участке расчесываются



фотография Дмитрия Донского



в том направлении, в котором они должны лежать в конечном результате. Пряди должны быть хорошо натянуты и очень плотно накручены. Концы волос аккуратно распределяйте по всей длине бигуди, иначе они «заломятся» и испортят форму прически. Очень удобны в использовании поролоновые бигуди, так как при накрутке кончики волос не сползают по шершавой поверхности.

Бигуди нельзя снимать до тех пор, пока волосы окончательно не высохнут. Можно подсушить накрученные на бигуди волосы феном.

Если локоны получились излишне пышными, то их можно уложить при помощи пенки. Для этого средство наносят на ладонь и, слегка сжимая локоны, придают им нужную форму.

Чтобы получить объем и пышность, необходимо после раскручивания бигуди расчесать волосы щеткой во всех направлениях и продуть феном. Если вы решили сохранить упругие крутые локоны, то следует расчесать их расческой с очень крупными зубцами.

Пышной кудрявой «шапки» на голове можно добиться, если накрученные на мелкие бигуди волосы расчесать расческой с мелкими зубцами. Желаемая форма прически в конце обязательно фиксируется небольшим количеством лака или геля.



# Убираем животик



**1.** Лягте на живот, руки вытяните вперед ладонями вниз, затем согните в локтях, подтянув руки к плечам. Напрягите живот и поднимите верхнюю часть туловища (см. фото). Поочередно сгибайте ноги. Верхняя часть туловища остается поднятой, живот и ягодицы напряжены. Согните каждую ногу 10 раз, затем вернитесь в исходное положение.



**2.** Лягте на живот. Одновременно оторвите от пола вытянутые вперед руки, выпрямленные ноги и голову (см. фото). Удержитесь в таком положении 7–8 секунд. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–6 раз.



**3.** Лягте на спину. Приподнимите верхнюю часть корпуса. Одна нога лежит на полу, другую, сгибая в колене, подтяните к животу, придерживая ее руками (см. фото). Плавно поменяйте ноги. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз для каждой ноги.

Чем сильнее мышцы живота, тем более плоским он выглядит. Невидимую гимнастику можно выполнять даже в общественном транспорте: сядьте прямо, напрягите мышцы живота, досчитайте до 20, расслабьтесь. Повторите упражнение 10 раз. А вот наиболее эффективные упражнения, которые можно делать дома в течение 10–15 минут.



**4.** Лягте на спину, вытянув ноги. Руки положите на живот, чтобы чувствовать мышцы (см. фото). Резко выдохните, напрягая мышцы живота. Затем, вдыхая, максимально наполните живот воздухом, чтобы было ощущение надувного шарика. Выполняйте упражнение с возрастающей скоростью 10 раз.



**5.** Лягте на спину, скрестив руки на затылке. Из этого положения сядьте, не отрывая ног от пола (см. фото). Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8 раз.



**6.** Лежа на спине, упритесь в пол согнутыми в коленях ногами. Оторвав от пола, вытяните ноги и постарайтесь удержать их в таком положении 5–7 секунд (см. фото). Вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 7–8 раз.

## С первыми лучами солнца

**Веснушки** чаще всего встречаются у блондинок и рыжеволосых. Выглядят они ужасно мило, но многие обладательницы конопушек почему-то хотят от них избавиться.

В этом случае нужно ежедневно включать в свое питание продукты, содержащие витамины С и РР. Можно пить эти витамины в таблетках: С по 1–1,5 г 3 раза в день до еды (2–3 недели), РР — по 0,01 г 3 раза в день после еды (3–4 недели). После каждого курса сделайте 3-недельный перерыв и проведите 2–3 курса.

Кожу лица, склонную к образованию веснушек, необходимо каждый день перед сном очищать кефиром или простоквашей, использовать отбеливающие кремы и маски.

При любом типе кожи полезно перед нанесением питательного крема смазать ее соком лимона, грейпфрута или кислой капусты.

Крем наносите сразу после сока на влажное лицо. Через 30 минут остатки крема снимите косметической салфеткой, а лицо протрите отбеливающим лосьоном.

### Маска из творога

Возьмите 3 ч. ложки жирного творога и 1 ч. ложку меда, смешайте всё и добавьте 6–7 капель лимонного сока. Нанесите маску на лицо на 20 минут. Затем снимите салфеткой, ополосните лицо теплой водой и нанесите питательный отбеливающий крем.

### Лосьон из свежей петрушки

Два пучка измельченной петрушки залейте 0,5 литра кипятка и настаивайте 1 час. Процедите настой и протирайте им лицо 2 раза в день (утром и вечером).

## Яблоко вместо щетки

Если вы хотите иметь голливудскую улыбку, то надо соблюдать незыблемое правило: полоскать рот после каждой еды. Для более тщательного ухода вам понадобятся зубочистки и специальная зубная шелковая нить — флосс. Если под рукой не оказалось ни того, ни другого, их заменит яблоко. Вообще сырые твердые овощи и фрукты прекрасно очищают зубы. Полезно закончить трапезу орехами или кусочком сыра. Эти продукты нейтрализуют образующуюся после еды кислоту.

Нехватка фтора в воде, которую мы пьем, также приводит к разрушению зубной эмали — постепенно она истончается и теряет свои защитные свойства. Восполнить дефицит фтора поможет свежесваренный чай, если пить его ежедневно. Сосиски, фрикадельки, паштеты, фарши, пюре лишают наши зубы их природной функции — измельчать и перемалывать пищу. Чтобы сохранить зубы красивыми и здоровыми, ограничьте до минимума мучную, жирную, протертую пищу, которая ускоряет процесс образования зубного камня. Пусть лучше на вашем столе всегда будет зелень, свежие овощи и фрукты, листовой салат, орехи, отварной картофель, грубый хлеб с отрубями.



Ты собираешься гладить юбку?  
— А что такое? — настораживаюсь я.  
Дочь глазами показывает на подол.  
— Подумаешь, одна только складочка!  
— Снимай, — вздыхает дочка и берет за утюг. Не потому, что я воспитала ее такой доброй, а потому, что без моего ведома и усилий это поколение убедили в том, что каждую секунду своей жизни надо выглядеть великолепно.  
На вопрос «зачем», дочка ответить не в состоянии, как я не могу доказать ей, что круглосуточная забота о собственной внешности — вздор. Так мы и стоим по разные стороны баррикад, иногда устраивая временное перемирие.

выбросила в мусорное ведро, и они подсунили мне какие-то Colorstay Powder Shadow Violet. На мой непонятный взгляд — абсолютно та же голубая мазилка, но поколение, выбравшему пепси, виднее.  
— Знаешь, я видел на Тверской такой классный серый пиджак. Прямо твой размер! Мало мне двоих модниц — и сын мужа туда же. Ну ему-то какое дело до моей внешности, для своих девиц вещишки бы приглядывал!  
— Я не ношу пиджаков, у меня есть куртка, — отбиваюсь как могу. — Нам плитку надо на кухне менять. Вот что волнует детей в последнюю очередь — так это бытовые проблемы.

фруктов, на которые мне тоже хватает, и раздражает обилие шмоток, о котором когда-то мечталось, а нынче я не умею и не хочу отличить хорошую от плохой. Они смотрят на меня задумчиво и изучающе, видно, прикидывая на мои плечи тот самый серый пиджачок. Заметив в детских глазах искру энтузиазма, понимаю, что надо срочно спасаться. Очень вовремя звонит телефон — ура, это меня, по делу!  
...Атака на мой внешний вид началась давно и довольно хитроумно.  
— Ты заметила, как бабушка сейчас покрасилась?  
Признаться честно — не заметила, но

мекают. Но я тоже вроде не замарашка — свитер, связанный, между прочим по последней моде.  
— Ну зачем вязать, когда можно купить! — восстала против «самострога» старшая дочь, застав меня однажды за счетом петель. Младшая немного подросла и стала ей подпевать. Мои ретрушные рассказы о подруге юности, которая не только шила и вязала, но даже мастерила себе из полосок кожи греческие сандалии и выглядела лучше всех на Старом Арбате, их не трогали.

— Когда это было! — вздыхали дочки, пытались вздохами обратить меня в свою веру. За что они меня достают? — ломала я голову. Ну, да, я не вписываюсь в рекламно-сказочный мир, одеваюсь просто и удобно, косметикой, мягко говоря, не злоупотребляю, своего парикмахера и маникюрши у меня нет, новости пластической хирургии меня мало волнуют. Но почему моих детей не интересуют мои мысли и чувства, а заботит только лишь внешность — может, им стыдно идти со мной по улице? Я даже обижалась на своих дочек, пока со временем не поняла, что дело в чем-то другом. Вместе по улице мы ходим с ними чрезвычайно редко, значит, их тревожит, в каком виде я выхожу на улицу одна. Им, пожалуй, просто хочется, чтобы мама была красивая. Стильная, молодая, веселая. Чтобы не сливалась с толпой или, наоборот, не выделялась из рядной толпы своим сереньким видом. Чтобы следила за собой не по меркам пятнадцатилетней, когда глаз восхищал хорошенький «самострог», а на иной, современный лад. Трудно, между прочим.

Нам ведь в их возрасте никто не говорил, что нужно иметь какой-то свой образ, что любить себя не стыдно, а полезно и женщина просто обязана себя холить и лелеять, чтобы из молодой дамы со временем стать пожилой дамой, а не старухой.

Детям нашим очень хочется, чтобы мы соответствовали тем приметам, которые определяют современный женский облик.

Они думают о нас, пожалуй, куда больше, чем мы сами, их расстраивает наш грустно-неухоженный вид. Хотя бы только из-за этой заботы стоит переломить свою косность. Я стараюсь. И потому каждое утро покорно подставляю глаза под ненавистную тушь — стану побольше зарабатывать, оденем тебя как куклу, — заявила мне недавно старшая дочь.

Вот такие у меня перспективы — к сорока стать куклой!

Татьяна Шохина



...Утренняя экзекуция между тем еще не окончена. Наскоро напудрив нос, я пытаюсь по-тихому исчезнуть из дома.

— А глаза? — вырастает передо мной дочка. — Что, ты так и пойдешь ненакрашенная?

Мои доводы — иду совершенно не в то место, где кому-то есть дело до моих глаз, ресниц, юбки, сумки, души и походки, ей без разницы. Домашний деспот уже вооружился баночками, кисточками, пуховками, щеточками.

— Только тушь! — взываю я. — Ведь будет дождь! Мне целый день бегать!

— Она водостойкая, — утешает меня дочка. Дочерей у меня две и каждая тиранит как может. Крем за сто рублей по их мнению — дешевка. Тени за сорок, которые мне подарила младшая, по-моему, просто потихоньку

Они стоят все трое и задумчиво смотрят на меня. Нет, не презрение читаю я в их глазах, скорее сожаление, легкий укор, грусть.

Я не знаю, почему для них сто долларов маленькие деньги, а для меня большие, мне жаль потратить на себя даже сотню, и отнюдь не долларов. Я не знаю, какая пропасть легла между нами, почему я все время думаю о цене на хлеб и школьные тетрадки, хотя хлеб и тетрадки мне по карману, почему меня возмущает дороговизна

при следующей встрече обращаю внимание, что голову свекрови осенели дымчато-голубые локоны. «Мальвина», — хихикнула я про себя, но вслух, конечно, сделала комплимент.  
— Правда, бабушке очень идет? — попыталась дочка. — И джинсы на ней отлично сидят. Белые джинсы, голубой свитерок, голубые локоны — свекровь действительно выглядит в свои семьдесят стильно и весело. Молодец, мне бы ее прить...

— Ты замечаешь, что бабушка следит за собой? — постоянно спрашивали дочки, пока я не поняла, на что они на-



# ТАТЬЯНА ОКУНЕВСКАЯ: «Я ПРИВЫКЛА ПОЛАГАТЬСЯ НА СЕБЯ...»

— Татьяна Кирилловна, актрисы, как правило, не афишируют свой возраст, а вы вот не скрываете.

— Мне скоро восемьдесят семь, и я горжусь, что дожила до таких лет и не утратила разума. Но это мне аукнулось

Представители вашей профессии разговаривают со мной так, будто я давно впала в детство и не способна отвечать на нормальные вопросы

— Вы, наверное, всегда говорите то, что думаете?

— Всегда. Однажды поздоровалась машинально с одним негодяем, а отойдя на три шага вспомнила, что он негодяй, вернулась и извинилась за то, что поздоровалась. Иногда у меня хватало такта промолчать. В семнадцать лет, когда снималась в «Горячих денечках», для меня было очевидно, что один режиссер талантлив, а другой бездарь, но в лицо я им этого сказать не могла. Для меня по сей день трудно высказать человеку плохое, неприятное, усомниться в его честности. Я до последнего стараюсь думать о людях хорошо, оттого, наверное, наделала в жизни столько ошибок...

— Вас пригласили сниматься в кино в семнадцать лет, увидев на улице. Это было счастьем?

— Это было спасением.

— Стать актрисой?

— Нет, найти работу! Папу моего к тому времени дважды арестовывали как офицера царской армии, мы были «лишенцами», вход во все институты мне был закрыт, училась я на каких-то ненавистных чертежных курсах, и вдруг — работа, за которую платили, конечно, гроши, но по тем временам для нашей семьи они были богатством. Потом Охлопков пригласил меня

в свой Реалистический театр, он даже не знал, что я вообще артистка. Это случилось так кстати — мне нужно было кормить маму, дочь

ли на Лубянку, и впоследствии, когда много лет мы ждали от него вестей, надеялись, я все думала над его словами и постепенно понимала, что значит «но наше

мне хорошего, — это папа, остальных — коммуналка, бедность, аресты. Но папа был еще умен и проницателен, он мог с первых минут знакомства отличить карьериста и труса от порядочного человека и остерегал меня. Умолял не делиться своими мыслями, видел, в какое время мы живем: предательства можно ожидать на каждом шагу. В детстве от меня многое скрывали, в особенности плохое. Когда в десять лет меня выгнали из школы, папа даже обманул меня, сказал: это потому, что я дерусь с мальчишками ранцем, а по правилам надо драться кулаками. А мы уже были «лишенцы», люди третьего сорта, но он не хотел, чтобы я это знала, чтобы нечаянно себя не погубила.

— Отец, наверное, был бы рад увидеть вас в зените славы, с толпой поклонников.

— Может быть. Не знаю. Меня в моей славе трогала любовь незнакомых мне людей, зрителей. Во время войны молодые танкисты вставили мое фото из фильма «Ночь над Белградом» в лафет пушки и так воевали, с моим портретом и именем. До сих пор не знаю, чем заслужила эту любовь, ведь снималась не у лучших режиссеров, и фильмы — не шедевры, и я — не Грета Гарбо.

— Вы и о себе, Татьяна Кирилловна, говорите без снисхождения. Наверное, неудобно жить с таким характером?

— Я себя называю серой вороной. Конечно, мой арест и шесть лет тюрьмы и лагерей неслучайны, я была не «своя», не «их» и



фотография Геннадия Авраменко

— А замуж выходили по любви?

— Я была влюблена и, хотя папа предупреждал меня, что ничего хорошего из моего замужества не выйдет — человек этот не нашего круга, — настояла на своем. Потом, когда папу уже забра-

го круга». Кого угодно можно приучить чистить зубы и носить крахмальные рубашки, но нельзя насильно привить понятия порядочности, честности. Мой отец, Кирилл Титович, был добрейший человек, всё, что есть во



просто не могла там в конце концов не оказаться. Даже мой муж меня укорял: ну почему вы какая-то не такая, как все? Я, например, никогда не ходила на сожительство. Главным режиссер Ленкома Иван Николаевич Берсенева однажды меня уговорил: решается что-то очень важное для театра, надо быть. Я немного опоздала, вошла в полутьме в зал, присела в последнем ряду партера, и вдруг зал заливается светом, на авансцену выходит Берсенева и говорит торжественно: «Татьяна Кирилловна, мы рады приветствовать вас на вашем первом в жизни собрании!» Актеры грохнули... В партию отказывалась вступить наотрез, придумала умный, как мне казалось, ответ — недостойна.

— Но ведь такие отказы не прощались. Или вас арестовали из-за личного преследования министра госбезопасности Абакумова?

— До сих пор не знаю, за что. Но именно ему еще на свободе я дала однажды пощечину, когда полез целоваться. А на допросах Абакумов все ждал, что брошусь в ноги, стану молить о пощаде, предлагать себя. Не дождался.

— Наверное, вы устали слышать, какая вы красивая?

— Красивая? Я не понимаю этого про себя. Если женщины могут быть такой красоты, как Марлен Дитрих, Грета Гарбо...

Гарбо играла в общем-то сладких красавиц, но они не выглядят сладкими, ее героини таинственны и глубоки. Как и ее красота — загадка...

— А у ваших ног лежал руководитель целой страны, маршал Иосиф Броз Тито, его любовь к вам стала легендой.

— Лежал у ног — это сильно сказано. Тито ухаживал вежливо, галантно, на расстоянии. Призвался в любви, когда с ним танцевала, — один-единственный раз. Он уже уехал из нашей страны, но еще долго на сцену после каждого спектакля мне приносили корзины с розами. Цветы не успевали увянуть, их уже некуда было ставить, не помещались ни дома, ни в гримуборной. А один поклонник еще в юности просто... стирал мои носочки. Я снималась на Ленфильме, жила в «Астории» и

каждый день находила в номере записку: «Ваши носочки сохнут на батарее центрального отопления, а я сохну у себя в номере».

— И как вы относились к влюбленным маршалам и простым смертным?

— Чужая любовь меня обезоруживала, околдовывала. А сама... Сама испытала большое чувство дважды в жизни — к югославскому послу Владо Поповичу и к заключенному Алексею. Роман с обоими был невозможен, невероятен, немыслим в тех обстоятельствах. С Югославией мы поссорились, Владо потом женился на своей партизанке, они все женились на своих партизанках... А с Алешей я встретила в заключении, в лагерной культурбригаде, у него были поразительные, сияющие от любви глаза. Он не был музыкантом, просто играл на аккордеоне, потому что учили в детстве, а я ставила спектакли, пела. Во время репетиций и редких выступлений мы оба словно босиком ходили по раскаленной проволоке... Все было под запретом — любовь, жизнь, и нас, конечно, разлучили, но лагерный телеграф работал, мы писали друг другу сумасшедшие письма. Алеша умер

вскоре после того, как освободился, не дождался меня. Не представляю, что бы вышло, если бы мы стали вместе жить в одной камере...

— Знаю, что вы считаете любовь и жизнь вдвоем под одной крышей вещами несовместимыми. Но встречаются ведь счастливые пары!

— Я видела, может быть, только четыре-пять за свой век. После освобождения поняла, что больше никогда не выйду замуж, буду одна. Взваливать на дочь с зятем свою судьбу я тоже не стала.

— Поразительно, как вы одна справляетесь с бытом, и в квартире идеальная чистота. При этом снимаетесь, даже ездите на съемки в другие города...

— К чистоте меня приучил папа, я же говорила, что все хорошее во мне от него, мои даже считают меня в этом смысле маньячкой. А тому, что «бегаю», я обязана, как ни странно, годам заключения. Выбросили меня из лагеря в жутком состоянии — печень торчит, желудок пищи не принимает, дистрофия, стенокардия, предынфарктное состояние и — ни кола ни двора. Мне надо было восставать из пепла. Один умный доктор мне сказал:

не ходите по врачам, не пейте лекарств, при таком состоянии мы вам не помощники. Я случайно узнала о йоге, вцепилась в нее, как в спасение и вытащила себя буквально с того света. В пятьдесят четвертом году йога была как контрреволюция, мы с теми, кто ею интересовался, сидели в библиотеке по пять часов, по очереди тайком переписывали тексты... Только недавно я перестала стоять на голове, — надо все-таки с возрастом считаться. Иногда ленюсь, но всегда преодолеваю свою лень, это такое счастье — владеть своим телом, мысленно управлять им. Вот, хотите, сейчас исчезну... Будете со мной говорить, а я в другом мире...

— Вы разделяете йогическую философию?

— Нет, я взяла от этого учения только то, что мне нужно. Ем уже сорок шесть лет каши и овощи, соль, сахар исключены навсегда, и чувствую себя прекрасно. Кстати, повесть очень люблю.

— В заключении вы были отрезаны от всех радостей жизни. Это потерянные годы?

— Я о них не жалею, шесть лет заключения мне были дарованы Богом, чтобы я смогла узнать свой народ, и я его знаю — и маршалов, и придворных лизоблюдов, и интеллигенцию, и отпетых уголовников.

— Татьяна Кирилловна, вы теряли близких, терпели голод, не ушли от сумы и тюрьмы. Об этих бедах даже читать страшно в вашей книге «Татьянин день». И все-таки сохранили жизнелюбие...

— Наверное, такой у меня характер. Мне вообще с каждым днем становится все интереснее жить. Любопытно и что сейчас пишут, и что снимают, и какие сейчас актеры.

— Вы никогда никому не завидовали?

— Мне это чувство незнакомо. Я ведь по-разному жила, и в полном благополучии, в пятикомнатной квартире, и в одиночной камере, и на кремлевском пайке, и на зековской пайке. Сейчас, скорее, бедна, как все русские интеллигенты, как мои чудом уцелевшие друзья, но это меня ничуть не огорчает. Мой принцип — полагаться только на себя, быть независимой. Может быть, это излишняя щепетильность, но я так воспитана.

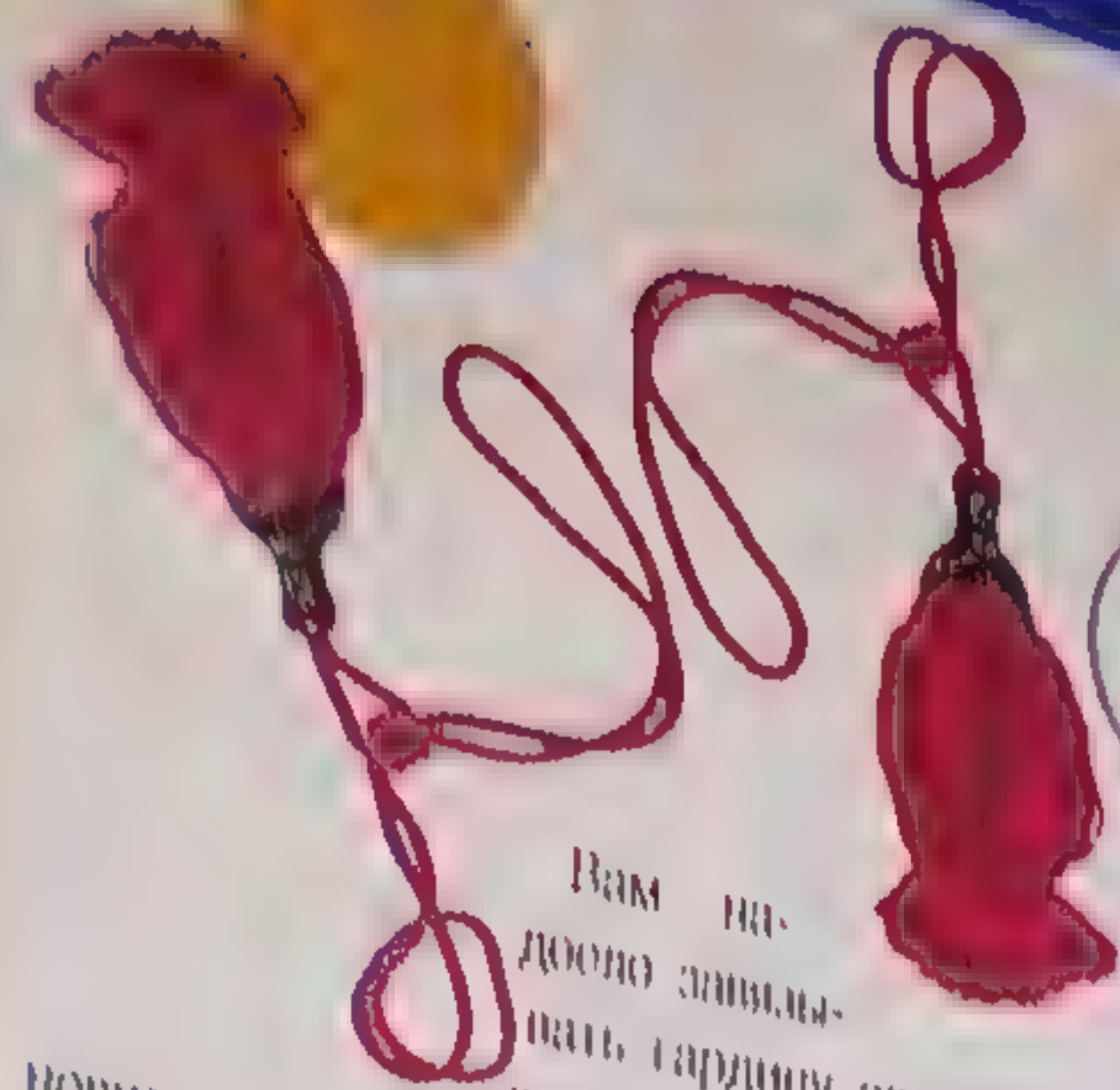
Беседовала Татьяна Иванова





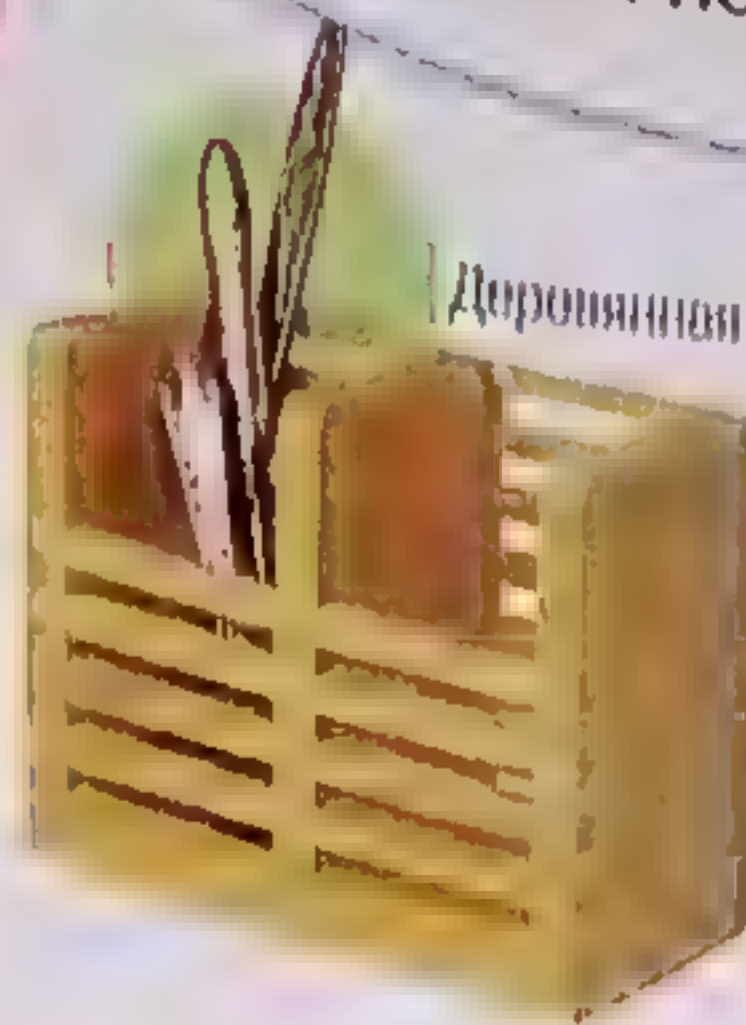
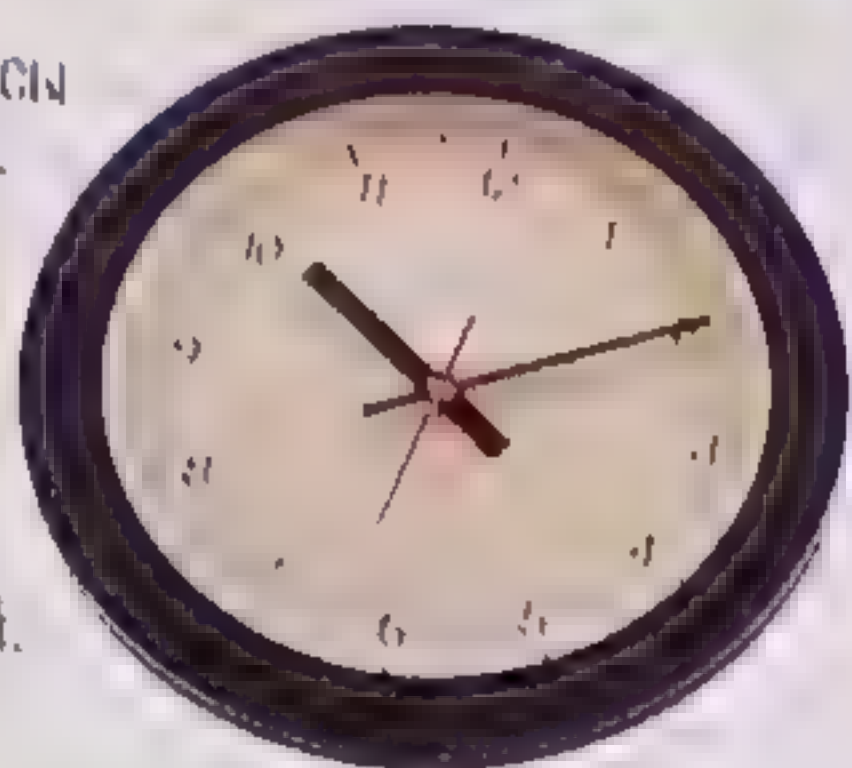
# Приятно взять в руки

Иногда настроение в доме создают не дорогие вещи, до которых и дотронуться страшно, а всякие симпатичные мелочи. Еще лучше, когда эти вещи становятся нашими помощниками в быту.



Вам надоело захламлять гардину случайной ленточкой. Вы хотите обновить штору. Тогда мы выручит гардинный прихват с кистью, подобранный в тон штору или обивки мягкой мебели. Окно комнаты заиграет по-новому.

Настенные часы лаконичной формы с четкими циферблатом и стрелками украсят интерьер кухни и прихожей.



Деревянная сушка для приборов с пластиковым дном подойдет любой хозяйке. И не надо после мытья вытирать вилки, ножи, ложки — они спокойно высохнут сами.



Бутылки с вином по правилам надо хранить в горизонтальном положении. Для этого нет ничего лучше специальной пластиковой трехъярусной подставки. Лишний ярус всегда можно снять, поскольку подставка очень просто разбирается.



Керамические формы для печи, покрытые синей глазурью, подойдут для запекания в духовке овощей, курицы, мяса, для различных сладких запеканок. И перекладывать готовое

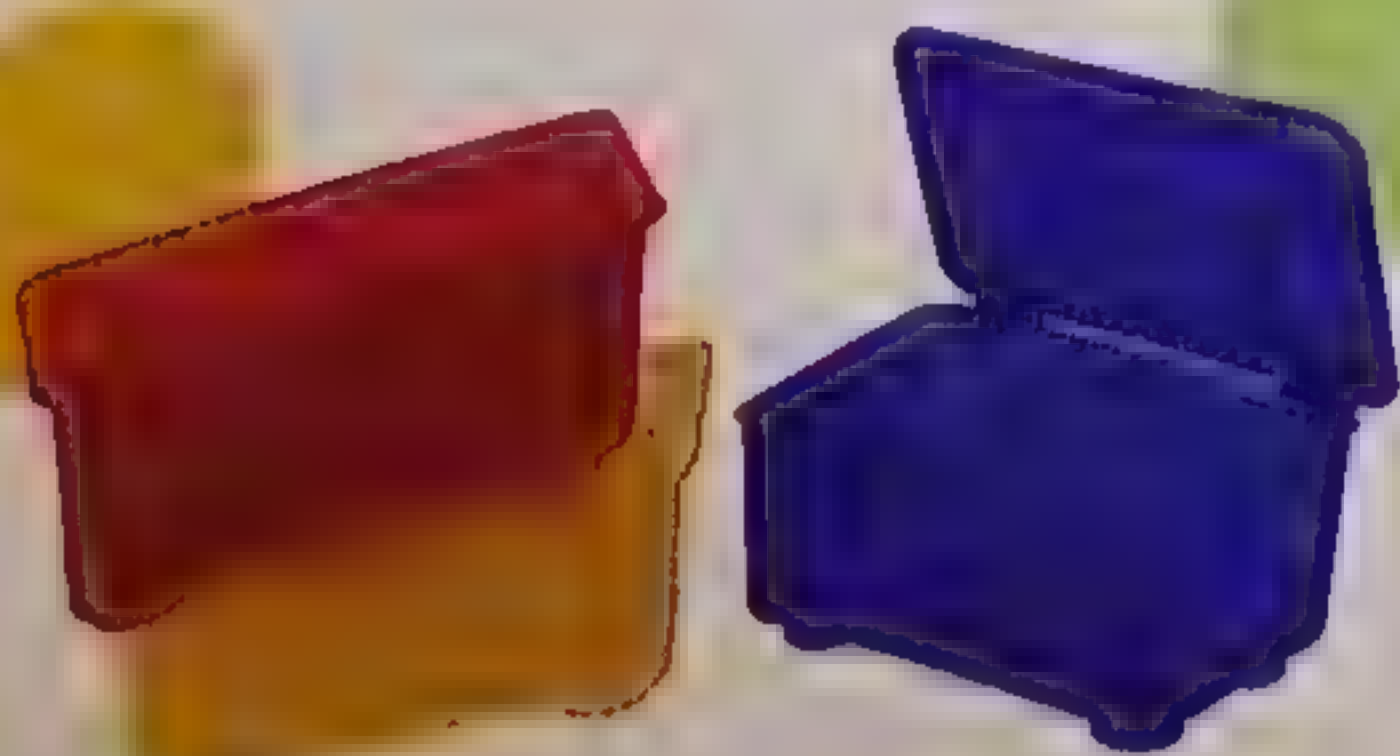
блюдо из такой красивой формы на тарелку не обязательно — ее можно поставить на стол. В ней можно подать и овощной или фруктовый салат.

В деревянных лотках из березы удобно хранить не только столовые приборы, но и всякие мелочи для шитья и вязания: иглы, нитки, иголки.

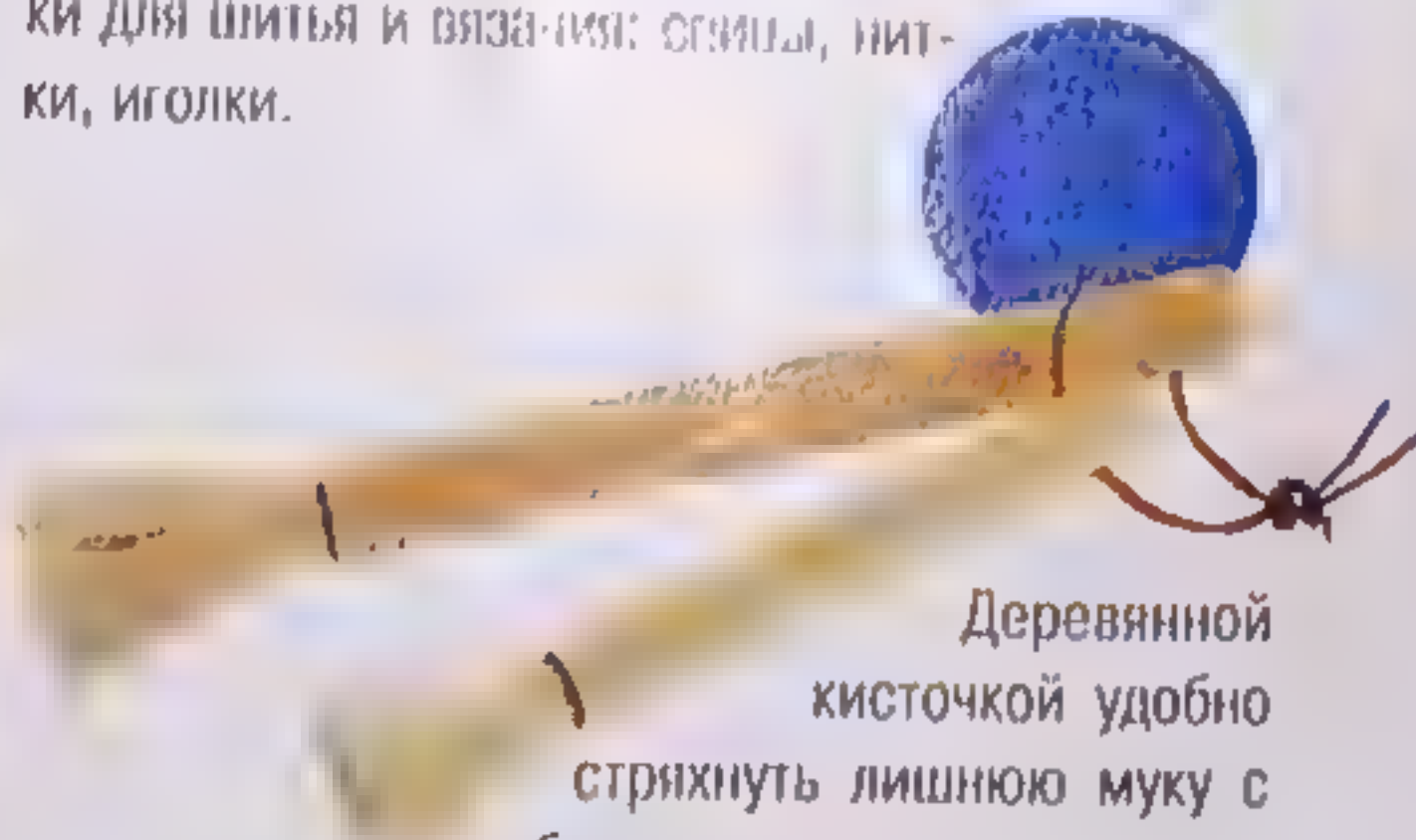


Вечно не знаешь, куда деть на кухне чеснок и лук. Тут выручит плетеная корзина, в которую можно положить также фрукты или яйца, хлеб или пирожки.

Разноцветные пластмассовые ящички с крышкой приятно взять с собой в дорогу или на работу, положив туда завтрак. В них можно подогреть еду в СВЧ. Они легко моются в посудомоечной машине.



Деревянной кисточкой удобно стряхнуть лишнюю муку с обваливаемого теста и промазать желтком или маслом выпечку.



Ничто так не повышает аппетит, как еда, поданная в красивой посуде. Фаянсовые разноцветные мисочки, покрытые яркой глазурью, можно назвать «вкусными». Из такой посуды дей-

ствительно хочется есть, ее приятно держать в руках, и она прекрасно смотрится на столе. Ее можно мыть в посудомоечной машине.



Дуршлаг из нержавеющей стали с двумя ручками незаменим для мытья ягод, овощей и фруктов.



Деревянная ваза с металлическим дном хороша для фруктов и украсит любой стол. Ее конструкция позволяет видеть все фрукты, лежащие в ней.



нет ничего  
режьюрусной  
можно снять,  
рается.

в такой кра  
тарелку не  
ее можно  
ол.  
подать и  
фруктовый

витель-  
хочет-  
есть,  
прият-  
ер-  
в ру-  
а  
трит-  
жно  
ной

за  
им  
ля  
ит  
н-  
ет  
е

Светлана Гиря Примака

# МОЛОДАЯ ЖЕНА

ТОЛЬКО  
19



# Смелее, свободнее

Вы хорошо чувствуете себя в постели с мужем... вы не очень удовлетворены своей интимной жизнью... вам комфортно, но скучно... Каждой из вас могут пригодиться советы экспертов в области сексуального здоровья женщины.



## Пробудите воображение

Рабочий день почти закончен, и ваши мысли улетят далеко... Вы представляете уголок его губ, который невозможно не целовать, его пальцы, нежно скользящие по вашей шее... Что-то стало жарко или это проделки вашего воображения? Согласно последним исследованиям, фантазии о предстоящей встрече с любимым мужчиной — это отличная «разминка». Представьте себе в деталях, как приласкает вас возлюбленный, и порадитесь отзывчивости и готовности своего тела. Такая мысленная репетиция может помочь женщинам, которые испытывают трудности в сексуальной жизни: раскрепостив свой разум, дав волю фантазии, вы почувствуете себя намного свободнее.

## Разомнитесь

Мнение, что для достижения сексуального наслаждения достаточно лишь расслабиться, признано ошибочным. Сочетание позитивно-сексуальных мыслей с любовной игрой сильнее возбуждает партнеров — учащается сердцебиение и дыхание, мышцы становятся эластичнее. Два типа возбуждения — мысленное и физическое — подготавливают ваше тело для любовных ласк, поэтому будьте озорной и игривой (можно затеять борьбу подушками или посидеть с ним в одном кресле, обнявшись под приятную музыку).

## Очаруйте

Последние исследования доказали, что женщины реагируют на слова, а мужчины «заводятся», складывая из них образы. Зная свою власть над мужем, вы успешно можете завлечь его в свои сети, применив несколько нехитрых приемов: детально опишите ему свой сон, где он выступает «в главной роли», прошепчите несколько очаровательных и пикантных глупостей типа: «Прикосновение твоих рук заставляет мое сердце биться чаще», и приготовление ужина можно будет отложить на некоторое время. И всегда помните о красивом нижнем белье и легком аромате духов, которые любит муж.

*Мария Колоколова*

чем я его обидела, просила извинить меня. Ответа не было. Находиться рядом с любимым человеком, который совсем не обращает внимания на твои мольбы, невыносимо. Начинаешь чувствовать себя какой-то частью интерьера и думаешь, что вот и закончилась любовь, пора собирать чемодан.

И собрала... Но уехать не смогла. Решила использовать

последний шанс заставить мужа заговорить. Спрятала свои вещи под кровать и написала записку: «Прости! Не вынесла молчания. Улетела. Маша». Положила за-

## Он заговорил

писку на видное место, а сама спряталась на подоконнике за шторами.

Когда Виктор вошел в квартиру и наткнулся на записку, то его будто прорвало: он произнес монолог подобно шекспировскому Гамлету и тут же бросился звонить в аэропорт. В этот момент я распахнула шторы, будто занавес в театре, и прыгнула в объятия моего молчуна. Мы так хохотали, что про обиду, конечно, Витя забыл. Я же была ужасно довольна своей придумкой, которая заставила его заговорить. *Маша, Оренбург*

Не успели мы с Виктором пожениться, как его назначили служить в другой город. Когда я выходила замуж, то отчетливо понимала, какая жизнь у жены военного. Одна мысль утешала: «Вот закончу учебу, поеду к нему, и тогда уже наконец будем вместе». Подождать оставалось всего 4 месяца, но для меня они казались вечностью.

Через пару недель после своего отъезда Витя позвонил и попросил приехать, хотя бы на недельку. Он хотел, чтобы мы вместе отметили мой день рождения. Я, конечно, поспешила на крыльях любви. Мы даже не успели заметить, как пролетели три Витиных выходных, и в день рождения он устроил настоящий праздник. До моего отъезда оставалось еще несколько дней. Утром, когда Виктор собирался на службу, я что-то ляпнула, но никакого значения своей фразе не придавала. И предположить не могла, что обидела его. Он молча ушел и также молча вернулся домой. Между нами повисла гробовая тишина. Я допытывалась, что случилось,



Всё мамы хотят выкармливать младенцев грудным молоком, да не всегда получается. При лактации — так называется состояние, при котором у женщины вырабатывается достаточное количество молока, и даже в год. Именно в нем и в полгода, потому что материнское молоко — необыкновенный, незаменимый продукт, оно вырабатывается у каждой женщины в расчете именно на ее ребенка, с учетом всех необходимых малышу питательных веществ. Мало того, в процессе длительного кормления грудью у женщины вырабатываются гормоны, которые защищают ее от развития гинекологических заболеваний, в том числе от опухоли. Ну а что делать, если молоко отсутствует или его

## Пропало молоко

слишком мало? Воспользуйтесь советами врачей и народных целителей. В кормлении грудью есть три критических периода: 3-10-й день от рождения ребенка, 20-30-й день и 3-й месяц. Строго соблюдайте в эти дни диету (в рационе питания должны быть мясо, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты, крупы, особенно полезна гречневая), избегайте волнений и принимайте стимулирующие выработку молока коктейли.

Две столовые ложки тертой моркови положите в стакан молока. В течение дня нужно выпить три таких стакана. Чайную ложку измельченных и взятых поровну семян салата, тмина, укропа, аниса, фенхеля заварите стаканом крутого кипятка, когда остынет, пейте по 2 столо-

вые ложки 6 раз в день. Из тертой редьки отожмите полстакана сока. Добавьте столовую ложку меда. Эти полстакана нужно выпить в 6 приемов в течение дня. *Дарья Минина, врач*

**Массаж** круговыми движениями жесткой щеткой или лубым «карманным массажером» эффективно проводить в сочетании с кремами, содержащими рассасывающие компоненты (алоэ, чистотел, череду) или эластин. **Лазерная шлифовка** — самый дорогой и эффективный способ навсегда избавиться от растяжек.



## Что нужно знать о растяжках

Светлые рубцы (растяжки) на бедрах, груди, животе, предплечьях возникают чаще всего после изменения веса — резкой его потери или прибавки — и родов. Происходит это из-за разрыва волокон эластина, без которого невозможна пластичность и упругость кожи.

Со временем рубцы слегка разглаживаются, но не исчезают совсем. Есть несколько способов сделать их менее заметными.

**Крем**, содержащий ретиноловую кислоту (витамин А). Его систематическое использование может оказать заметное воздействие, но пользоваться им нужно осторожно из-за возможного покраснения, зуда и сухости кожи (эти явления, как правило, бывают временными).

## Пять способов избежать простуды

Кто-то рядом с вами чихает, кто-то кашляет, коллега записывает в обеденный перерыв бутерброды шипучим аспирином... Весной болеть особенно обидно. Как уберечь себя от этой напасти?

**Часто мойте руки.** С телефонной трубки, компьютерной клавиатуры, кнопок лифта, дверных ручек ваши пальцы собирают различные простудные (и не только!) вирусы, способные жить на поверхностях предметов несколько часов. Обязательно мойте руки горячей водой с дезинфицирующим мылом. Желательно запастись упаковкой влажных очищающих салфеток и держать их под рукой.

**Не прикасайтесь к носу и глазам** — это места проникновения вируса. Заболевших домочадцев согревайте своими поцелуями только в щеку или в лоб.

**«Спокойствие, только спокойствие!»** — воплотите

этот призыв неунывающего Карлсона в действие, и ваша иммунная система легче переборет вирус. Лабораторные исследования университета Меллона Карнеги в Питтсбурге подтвердили, что вирусные заболевания протекали тяжелее у людей, находящихся в стрессе.

**Увлажняйте слизистую оболочку носа** — сухой воздух для нее крайне вреден, так как пересушивается защитный барьер против простудных вирусов. Пользуйтесь увлажнителями воздуха и пейте много жидкости, желательно 8 стаканов в день.

**Запаситесь бумажными носовыми платками** и щедро делитесь ими с приболевшими коллегами — только прикрывая нос и рот при кашле и чихании, можно избежать распространения микробов. К тому же одноразовые носовые платки гигиеничнее обычных.



# Тест

1. После рабочего дня вы торопитесь по пустеющей улице. Неожиданно появившийся из-за угла молодой человек спрашивает дорогу до метро. Вы:
  - а) Быстро подсказав направление, пойдете дальше. Пусть он и не вызывает опасений, но уже поздно и вокруг никого нет.
  - б) Сделаете вид, что не расслышали вопроса. Вступать в беседу с незнакомцем на улице опасно.
  - в) Пройдете с ним до метро, ведь вам по пути.
2. В аэропорту сотрудник контроля задержал пассажира, проходящего через металлодетектор. Вы:
  - а) С интересом наблюдаете сцену, строя предположения, что же у него в карманах.
  - б) Отходите от него подальше — а вдруг обнаружится бомба?!
  - в) Издали следите за происходящим, не забывая присматривать за своим багажом.
3. Обычно вы носите деньги и документы:
  - а) В рюкзаке.
  - б) В сумочке, крепко прижимая ее к себе.
  - в) В сумочке через плечо.
  - г) В напоясной сумочке под курткой.
4. Стоя на платформе метро, вы выбираете место:
  - а) Поближе к открывающимся дверям поезда — так вероятнее сесть на освободившееся место.
  - б) Подальше от толпы людей.
  - в) Подальше от края платформы — полно всяких психов вокруг.
5. Какое из этих утверждений наиболее вам близко:
  - а) Нет такого понятия — "слишком осторожный".
  - б) Здравомыслие необходимо в любой ситуации.
  - в) О плохих вещах лучше не задумываться.
6. На своей машине вы отправились отмечать новоселье к подруге в незнакомый район. Заблудившись, вы предпринимаете следующие действия:
  - а) Будете плутать, в надежде, что нужная улица скоро отыщется.
  - б) Остановитесь на заправочной станции и попросите служащего помочь сориентироваться.
  - в) Остановите первого прохожего и попросите подсказать дорогу.
7. Вы можете оставить ключи от квартиры под ковриком, в укромном месте на лестничной площадке:
  - а) Могу и порой так делаю.
  - б) Однажды было.
  - в) Никогда.
8. Ваши знакомые или родственники были когда-либо объектами нападения?
  - а) Да.
  - б) Нет.
9. В 9.30 вечера, возвращаясь с работы, вы вспомнили, что дома нет молока и хлеба. Вы:
  - а) Завернете на тихую улочку в круглосуточный магазинчик.
  - б) Сделаете крюк до большого супермаркета (там выбор больше).
  - в) Будете заглядывать в палатки только строго по пути домой.
10. Взглянув в глазок после звонка в дверь, вы видите представителя правоохранительных органов. Он просит использовать окно вашей кухни в качестве наблюдательного пункта на некоторое время. Вы:
  - а) Внимательно изучив его удостоверение и запомнив фамилию, звоните в отделение за подтверждением.
  - б) Впускаете его.
  - в) Отказываетесь даже вести переговоры через дверь — мало ли кто может подделывать форму и удостоверение.

## Подсчет очков

1. а=2, б=3, в=1
2. а=1, б=3, в=2

3. а=1, б=2, в=1, г=3
4. а=1, б=2, в=3
5. а=3, б=2, в=1
6. а=3, б=2, в=1

7. а=1, б=2, в=3
8. Да=2, Нет=1
9. а=1, б=1, в=2
10. а=2, б=1, в=3

28 — 26. Вас часто посещают ночные страхи, беспричинное чувство тревоги? Вы много времени проводите дома, где только и чувствуете себя в безопасности? Возможно, ваша нервозность пришла из детства, от слишком беспокоящихся за свое дитя родителей. Также сильно может действовать лавина негативной информации о разгуле криминала, накладываясь на ваше природно обостренное чувство самосохранения. Наверное, вы не слишком уверенный в себе человек и стараетесь перестраховаться во всех случаях. Заботиться о собственной безопасности необходимо, но не позволяйте своим страхам главенствовать над вами. Поверив в себя, вы успешнее справитесь с любой непредвиденной ситуацией.

25 — 17. Вы придерживаетесь разумного мнения, что мир может быть и прекрасен, и опасен. Вы доверяете своим инстинктам и не игнорируете внутренний сигнал тревоги, если что-то вас насторожило. В переполненном вагоне вы наверняка прижимаете к себе сумку, держитесь подальше от проезжей части и не заходите в лифт с не-

знакомым мужчиной. Реалистично оценивая ситуацию, вы не пойдете по темной улице, шараясь от теней, но, будучи достаточно уверенной в себе, не станете сидеть дома по вечерам. Соблюдая разумные правила безопасности, вы правильно контролируете свою жизнь, избегая неожиданностей.

16 — 10. Чувствовать себя независимой и спокойной хорошо, но не всегда мудро. Стоит напоминать себе почаще, что никто не застрахован от несчастных случаев и здравомыслие никому еще не мешало. Реально осознавая, что и с вами может произойти непредвиденное, следует продумать меры собственной безопасности. Некоторое пренебрежение к риску в большом городе может происходить от того, что вы еще в нем не адаптировались, переехав из более тихого места. Возможно, вы относитесь к типу людей, которые намеренно не допускают в свое сознание мысли, что с ними может что-либо случиться, из суеверия или считая это слабостью. Именно такое легкомыслие может сделать вас объектом нападения. Мария Калокаложа





Женщины часто жалуются: муж ничем не отличается, слова из него не выжмешь. Но некоторым женам просто невозможно ничего рассказать! Муж, например, заводит разговор о работе, о том, что с его фирмой заказчики никак не могут расквитаться... При слове «фирма» жена делает стойку:

— А я видела сегодня такой фирменный костюмчик, и всего за тысячу рублей, но — не мой цвет. Ты же знаешь, зеленый я не ношу... Ой, прости, я слушаю. Так что случилось с твоей фирмой?

Муж пытается объяснить, что заказчики нынче такие пошлы, что не спешат расплачиваться.

— Кстати! — восклицает жена. — У нас же за квартиру после отпуска два месяца не платено!

— А начальник, — пытается продолжить он, — у нас замечательный мужик, но чересчур интеллигентный, просто мамия, нет чтобы в суд подать.

## Ой, прости, я слушаю

— А как у него краснеют уши, когда он выпьет рюмку! — перебивает она. — Ой, молчу! Так что с ним случилось — жена ушла? И теперь они судятся из-за квартиры? У меня есть знакомый риэлтор...

От подобных бесед и самый сдержанный мужчина взорвется и вскоре прекратит жене что-либо рассказывать. Когда таким образом беседуют две подруги, они прекрасно понимают друг друга, иногда им даже удается, пройдя все круги ассоциаций, вернуться к началу разговора и вспомнить о его предмете.

Но муж — не подружка, не женщина, ему неинтересно слушать про фирменный костюмчик, который жена все равно не собирается покупать. Он от таких разговоров быстро устает и спускает. Да и обидно, что его не слушают. Самое интересное, что жена слушает с горячим вниманием, но реакция ее на знакомые слова столь бурная, что удержаться и не вернуть «своего» женщина не в состоянии. А если все-таки попробовать? **Маргарита Крячко, психолог**

## Спи глазок, спи другой

Маленькие дети часто засыпают с трудом, а то еще и вскакивают посреди ночи, забираются в кровать к родителям, бродят по квартире. И это не потому, что они капризны, у них плохое здоровье или расшатана нервная система. У нашего сна вообще сложные механизмы, и пока они созревают, от младенчества до двенадцати лет, нарушения сна — явление довольно частое. Молодой маме от этого не легче. Нередко она решает прибегнуть к строгости, чтобы воспитать у малыша привычку засыпать самому. Не дает ему пустышку, не берет на руки, не качает коляску, не поет колыбельных. Ей кажется, что все эти «прабабушкины» способы избалуют ребенка, что она пойдет у него на поводу и — что же будет дальше?.. Соски выброшены, пеленки забыты, больше никаких внеурочных бутылочек с молоком и укачивания на руках. Но строгость, увы, чаще всего не помогает. И тому есть чисто физиологические причины. Ритмические раздражители в первые месяцы жизни просто необходимы для засыпания, и нет ничего страшного ни в укачивании, ни даже в пустышке — не стоит устраивать из этого драму, ребенок в свое время сам от нее откажется. Но вот он уже подросток, ходит, говорит, не нуждается в пустыш-



ке, а со сном по-прежнему проблемы. Не желает засыпать один в темной комнате и без мамы! Кстати сказать, «детская» — это изобретение

цивилизованного общества, по сей день у некоторых народов, сохранивших древнюю культуру, мать не разлучается с ночью с детьми. «Детскую» выдумали взрослые для своего удобства, а маленький ребенок всей душой протестует против одиночества, и это естественный протест, а не каприз. Если вы хотите, чтобы сон вашего малыша был крепким и здоровым, посвятите полчаса или хотя бы десять минут ритуалу засыпания. Почитайте на ночь сказку, поговорите с ребенком, но не о том, что «он должен» заснуть и не мешать взрослым спокойно провести вечер, а о чем-нибудь хорошем, что ждет его завтра. И, конечно, старайтесь соблюдать режим. Как показывают исследования и выводы специалистов, он не столь важен в младенчестве, когда можно без ущерба на-

рушить и часы кормления, и часы сна, сколько позже, когда идет активное формирование механизмов сна и бодрствования. А главное — не сердитесь на своего малыша, не раздражайтесь понапрасну. Чем спокойнее вы будете, тем лучше он станет спать. **Татьяна Нальмова**



# Чистюля Люся

Как ни зайду к своей подруге, она что-нибудь трет, чистит, отмывает. Сидим спокойно, пьем кофе, но вдруг Люся искакивает и бросается к своему ослепительному холодильнику. Крохотное пятнышко углядела! Ладно бы при старой подруге, но и при гостях она не перестает критически осматривать свое хозяйство и устранять недостатки. Выглядит это не совсем прилично. Раньше Люся такой мапиакальной чистоплотностью не отличалась. Но выйдя замуж, видно, решила, что главное дело

женщины и жены — доводить до блеска и сияния и без того чистые поверхности столов, полов, кафельных стен и ванны.

— Ты хоть с мужем о чем-нибудь разговариваешь? Или только пылинки с поджака сдуваешь? — пробую вызвать подругу на откровенность. Но она только обижается:

— Я разве делаю что-то плохое?

Аккуратность, любовь к порядку — наши достоинства, кто будет спорить. Но ведь всё можно довести до абсурда. Тут наблюдала, как Люся кормит мужа ужином, а хлебные крошки, которые он обронил на пол, выметает у него прямо из-под ног. Так и есть расхочется! *Елена Трушина, г. Рязань*

# Чуть-чуть заботы

Найдите время и устройте праздник своему телу.

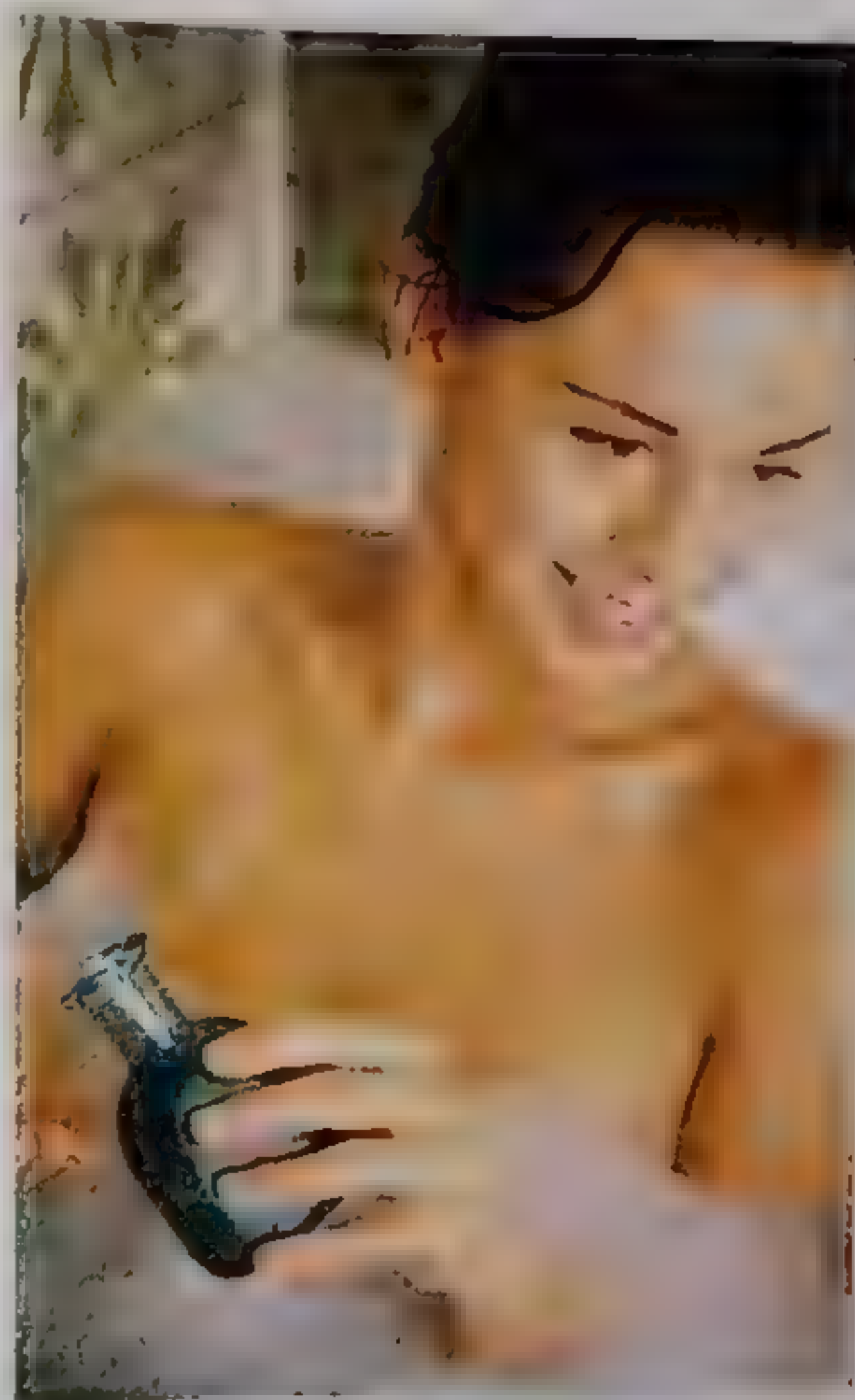
Сделайте ванну, добавив несколько капель ароматического масла в воду. Поставьте кассету с приятной музыкой, выключите телефон. Расслабьтесь и ни о чем не думайте. Отдыхайте. Вы это заслужили.

После ванны приготовьте себе **стакан теплого ароматного чая** с лимоном или прохладный сок.

Вообще **пейте много жидкости**. Не только кожа будет свежее и здоровее, но и телу полезно. **Однако не пейте перед сном**. Это лучше делать за 1,5 часа до сна, иначе не избежать отеков.

Найдите время, чтобы **прогуляться хотя бы 20 минут в день**. Глазейте, любуйтесь природой. Дышите — коже необходим свежий воздух. Кстати, даже в холодную погоду спать лучше при открытой форточке — полезно и для внешности, и для самочувствия.

За полчаса до сна **тщательно расчешите волосы**



массажной щеткой, чтобы очистить их и помассировать кожу головы.

Умывайтесь только **теплой**, ни в коем случае не горячей водой, поскольку теплая вода смывает жиры и грязь, не раздражая кожу. Не применяйте при этом силу, не трите и не растягивайте кожу. Умывайтесь сразу после любой физической нагрузки.

**Избегайте блюд**, от которых могут пойти прыщи или усилиться жирообразование (сладкое, острое, жирное, копченое).

**Не дограгивайтесь до лица**, пока не вымоете руки.

**Держите волосы** подальше от лица, чтобы избежать лишнего раздражения кожи.

# По Парижу в мини-юбке

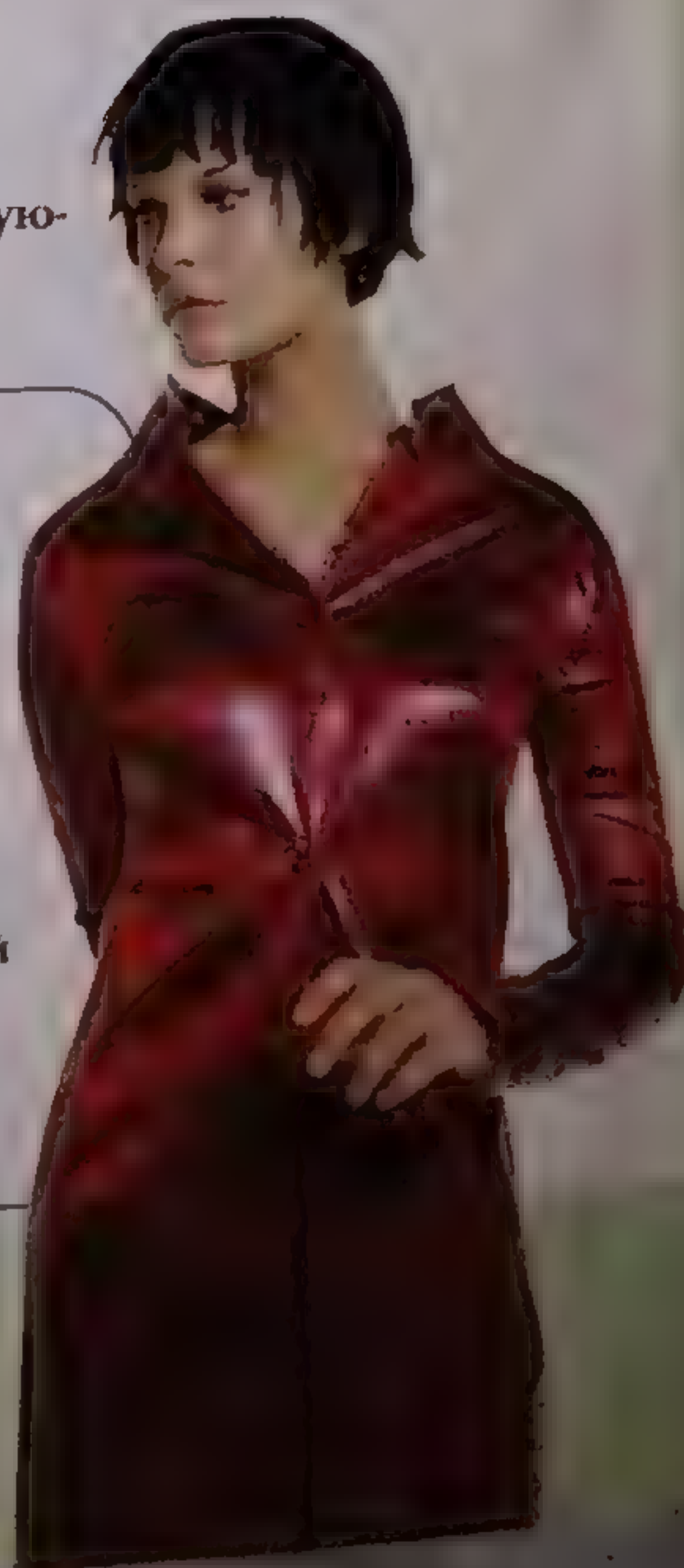
Американское информационное агентство Fashion WireDaily, специализирующееся на новостях в области моды и стиля, составило списки того, что будет модно в 2001 году и что из моды выйдет.

## Модно

Удобная обувь для прогулок  
Вещи от Yves Saint Laurent  
Сетчатые колготки  
Милитари-стиль  
Кроссовки Reebok  
Обувь от Sigerson Morrison  
Одежда Kenneth Cole  
Дизайнер Николас Гескиер (ведущий дизайнер Дома Balenciaga)  
Жемчуг  
Мини-юбки  
Макияж, отражающий свет

## Не модно

Обувь на высоких тонких каблуках  
Вещи от Christian Dior  
Прозрачные колготки  
Стиль гетто  
Кроссовки New Balance  
Обувь от Manolo Blahnik  
Одежда Banana Republic  
Дизайнер Джон Гальяно (ведущий дизайнер Дома Christian Dior)  
Желтое золото  
Шали  
Блестящий макияж





# Тот, что справа

Старшая сестра пришла на наш концерт и после первой песни забежала ко мне за кулисы. «А тот, что справа, он ничего. Очень даже ничего», — сказала Галка. Сначала я даже не поняла, о чем

Клянусь, я не ревновала, но демонстративно уходила в другую комнату,

она. Но сестра твердила одно: «Классный парень. Тот, что справа». В паузе между своими выходами на сцену я сбегала в зал. Сережка, наш бас-гитарист, и вправду смотрелся очень эффектно. За кулисами я приглядывалась к нему внимательнее — нет, ничего особенного! Но меня уже мучили сомнения, пришлось опять бежать в зал. Словом, случилось так, что я его разглядела. Наш ансамбль давно распался, но иногда вместе с Сережей мы поем и напьемся старые мелодии. А если ссоримся, я ждусь на мужа только старшей сестре. «Это ты, ты мне его покажи!» *Нина, г. Москва*

Счастье  
мое

# Звонок от бывшей



когда звонила его первая жена. Делить мне с Леночкой нечего — они с Олегом расстались задолго до нашей встречи, мало того — Лена давно и прочно замужем. Меня лишь возмущало, что ей без конца от Олега что-то было нужно.

— Ей нужен совет, куда лучше ехать отдыхать в Турцию или на Кипр, — вздыхал мой муж.

— Ну и что ты ей посоветовал?

— Да она сама мне все рассказала.

— Но зачем тогда звонить! — выходила я из себя. Олег меня успокаивал, просил не обращать внимания, а в следующий раз опять подробно и терпеливо разбирался с бывшей женой насчет спаниеля, которого она собралась завести. И эта терпеливость больше всего меня злила.

А Леночка все звонила и выясняла у мужа, стоит ли идти на модный спектакль, или какую — испанскую или итальянскую — плитку купить в ванную. Но постепенно я привыкла. Что делать, если Олег не только на Леночку производит впечатление очень информированного в разных областях человека. У меня действительно умный муж. Подкалываю его, конечно, протягивая трубку, но иногда даже интересуюсь, что за сведения на сей раз понадобились Леночке. А тут как-то спросила у Олега:

— Так где все-таки лучше отдыхать, на Кипре или в Турции?

Муж хмыкнул: «А ты позвони Леночке».

*Ольга Городецкая, г. Москва*

Сходимся  
характерами

# А внучок-то маленький

Моя невестка Ксения убеждена, что Ванечка уже большой мальчик и все на свете понимает. Внуку скоро четыре, и действительно, он очень смелый: рано заговорил, рано стал задавать «умные» вопросы. Когда выяснилось, что каким-то нечаянным путем Ванечка научился складывать буквы, Ксения решила, что родила вундеркинда и ничем заниматься с ним больше не надо. «Что ты разбро-

сал игрушки! — кричит она ему. — Быстро собери и садись учить буквы!» Когда я прихожу к ним в гости и раскрываю вместе с внуком книжку, чтобы почитать ему про волка и семерых козлят, невестка недовольна. «Пусть сам читает! Нечего баловать!» Она думает, что Ванечка не читает сам (а он и букв толком не знает), потому что очень ленивый. Я, конечно, не педагог, но убеждена, что ребенок в четыре года не способен сам читать книжки и получать от этого удовольствие — даже если знает наизусть все буквы и умеет их складывать в слова. А то, как ему, маленькому, бабушка или мама книжки читала, как они вместе картинки рассматривали, это он на всю жизнь запомнит. *Ирина Андреевна, г. Люберцы Московской области*

С точки зрения  
свекрови



# Вкуснота на ПОСТНОМ масле

Великий пост — самый длинный и строгий в году. Если вы решили поститься вместе с мужем, перед вами проблема — чем разнообразить стол семь долгих недель. Из самых простых и дешевых продуктов можно приготовить огромное количество вкусных и полезных блюд. Давайте вместе попробуем расширить меню из овощей и отварной картошки с квашеной капустой, хотя и это уже вариант.

**Из картофеля** получится прекрасный протертый суп, крокеты, деруны или дранники, юлечки. Картофель можно потушить с грибами, сделать овощное рагу с добавлением репчатого лука и моркови, фрикадельки с начинкой из черного хлеба.

**Свекла** — не только основа для винегрета. Ее можно замариновать, сделать из нее икру, салат с черносливом и грецкими орехами, салат с чесноком, с хреном, потушить с морковью и луком.

**Капуста** подойдет для голубцов с овощным фаршем и ленивых голубцов. Из нее можно приготовить капустники с грибами по старинному рецепту. (Это те же голубцы, только для фарша берите 100 г сушеных грибов, 2 луковицы и неполный стакан риса), а также солянку, салаты с ягодами, яблоками, орехами, морковью и различными заправками. Капусту подают как гарнир и закуску — квашеную, маринованную, провансаль, тушеную, обжаренную в сухарях.

**Морковь** едят маринованную, острую, тушеную, отварную. Из нее делают рагу с рисом и черносливом, всевозможные салаты (с медом и орехами, хреном и чесноком, черносливом и изюмом, яблоками и зеленым горошком), морковное суфле. Не забывайте о **тыкве** и **сладком перце**, который хорош во всех видах — замороженный, консервированный, соленый и свежий.

Из всех этих овощей можно приготовить:

- оладьи — натрите сырые овощи на терке и добавьте муку;
- запеканку — рецепт вы найдете в рубрике "Пир горой";
- котлеты — из свежих или отварных овощей с добавлением муки или крупы (манной и риса);
- начинку для пирогов;
- начинку для пельменей — приготовьте пюре из отварных овощей и обязательно добавьте обжаренный на растительном масле репчатый лук.

**В пост не обойтись без каши:** овсяной, рисовой, гречневой, пшеничной, перловой, ячневой, манной, кукурузной. Из круп готовят муссы, делают котлеты, запеканки, пудинги с добавлением овощей. Их добавляют в супы, используют как самостоятельные гарниры. Мож-

но взять два вида круп и приготовить кашу-мешанку, главное, чтобы одна из круп была цельная, а другая дробленая (кукурузная и ячневая, рисовая и пшеничная). Если ваш муж не захочет есть пустую кашу, сваренную на воде, то заправьте ее соусами (грибным, брусничным, луковым, чесночным, томатным, из тертых соевых огурцов с уксусом и растительным маслом), которые придадут ей другой вкус и остроту.

**Горох, фасоль, чечевица** подойдут для протертых супов, пюре, как гарнир и компонент для салатов.

**На десерт** запекайте свежие яблоки с медом и орехами, делайте морсы из клюквы, брусники, компоты и кисели из тыквы, сухофруктов, яблок, мороженых ягод — и еда на вашем столе будет вкусной и разнообразной.

**Постное дрожжевое тесто**

• 30 — 40 г дрожжей • 1 кг муки  
• 2 стакана теплой воды • 1 стакан растительного масла  
• 1 ч.л. соли • сахар по вкусу

Растворить дрожжи в 1/2 стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи начнут пениться, добавить соль и сахар, влить масло, оставшуюся воду и постепенно всыпать муку. Замесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды обмять и дать подойти. Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре, тогда оно получается особенно белым.

Начинка для пирога из такого теста может быть любая — капустная, морковная, картофельная, яблочная, из сухофруктов и варенья. **Наталья Бителёва**



## Жаворонок в руке

22 марта, в день весеннего солнцестояния, было принято выпекать особое печенье в форме "жаворонок". Вероятно, этот обряд существовал еще с языческих времен, но дата припала на ряд существующих еще по церковному календарю, оттого сорока святых мучеников по народному календарю, оттого жаворонок в народе еще стали называть "сороками". Однажды я вспомнила, какое это было счастье в детстве — держать в руках теплое печенье, выискивать в нем птицу, встречать

весну, — и напекла жаворонков. Мои сыновья с энтузиазмом помогали мне вставлять птицам "глазки" из изюма. Оказывается, и современные дети, не отходящие от компьютера и телевизора, способны поверить, что солнышко засветит ярче, если показать ему жаворонка! Рецепт теста узнала у мамы, которой он достался в наследство от бабушки. Тесто замешивают из двух яиц, 1/4 стакана воды, 1/4 стакана сахара, 2 1/2 стакана муки, 5 столовых ложек рома или водки. Раскатывают тонко и лепят или вырезают в форме птичек. Выпекают в духовке до золотистого цвета. Перед выпечкой можно посыпать корицей с сахаром, и обязательно — вставить изюминки.





Светлана Большова  
Одно из самых  
актуальных  
направлений  
в современном  
дизайне —  
открытое  
присутствие  
в квартире  
разнообразных  
емкостей  
для хранения  
вещей.

# Полный порядок

Все эти коробки, контейнеры, корзины уже не нужно прятать по антресолям и шкафам: они становятся стильными «штучками», сообщая нашему жилищу очарование и неповторимость.

Идеальное и привычное место «складирования» вещей — **шкаф**. Сейчас моден узкий, вытянутый шкаф из натурального дерева или других имитирующих его материалов. Он может быть закрытым, полностью непроницаемым, а может иметь дверцы со стеклами, прозрачной решеткой или металлической сеткой.

Самый быстрый и недорогой способ помогающий распределить всякое добро, — **навесные полки**. Подойдут для их изготовления дерево, металл, стекло, пластмасса, плотная ткань и даже сетка (как в поездах). Полки можно разгородить на ячейки, выкрасить в различные цвета, благодаря чему они способны стать самым стильным акцентом в интерьере. **Стеллаж** — «системный» вариант полки — сегодня находит применение



не только в комнатах, но и в ванных и кухнях.

**Емкости в виде коробок различных форм** (вытянутых прямоугольных, круглых, цилиндрических, квадратных, из оргстекла или пластика, с крышками и без крышек) гарантируют дому порядок. Сюда складывают всё: одежду, обувь, посуду, книги и т.д. Отводить специальное место для них не нужно: они могут размещаться на полках, в шкафах, да и просто на полу. Дизайнеры, относясь к емкостям как к аксессуарам, стилизуют их под чемоданы, банковские ящики, сундуки, используют формы из медицинского и технического дизайна. Особенно популярна форма сундука, впрочем, как и сам **сундук**.

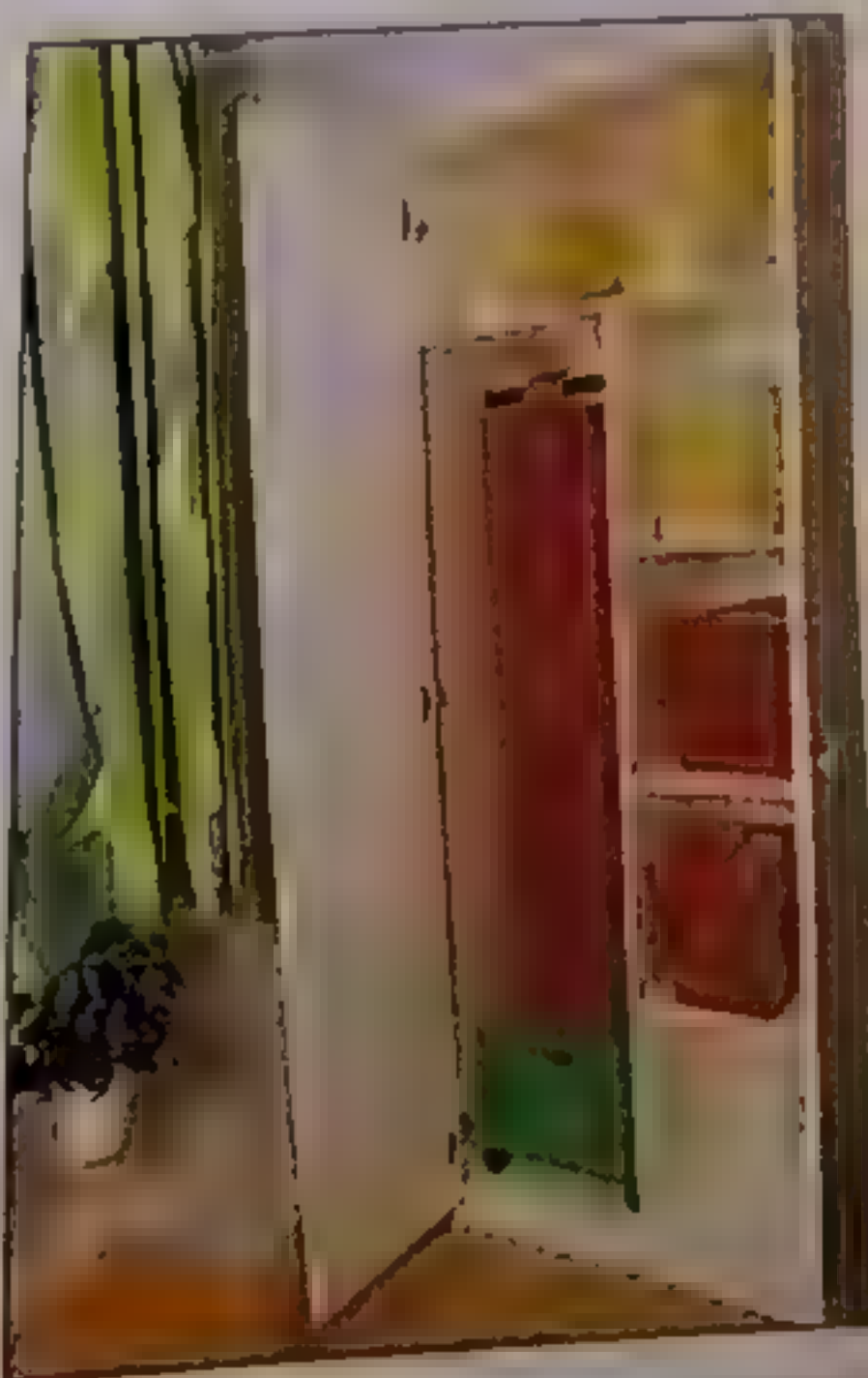
Да, да, старый добрый бабушкин сундук, расписной или с металлическими накладками, нынче украсит любой интерьер, поглотив при этом в своих необъятных недрах кучу добра. Он замечательно справится и с ролью стола, если приделать ему колесики и установить рядом с диваном и креслами.

Особую теплоту придают городской квартире **лотки, коробка и корзины**

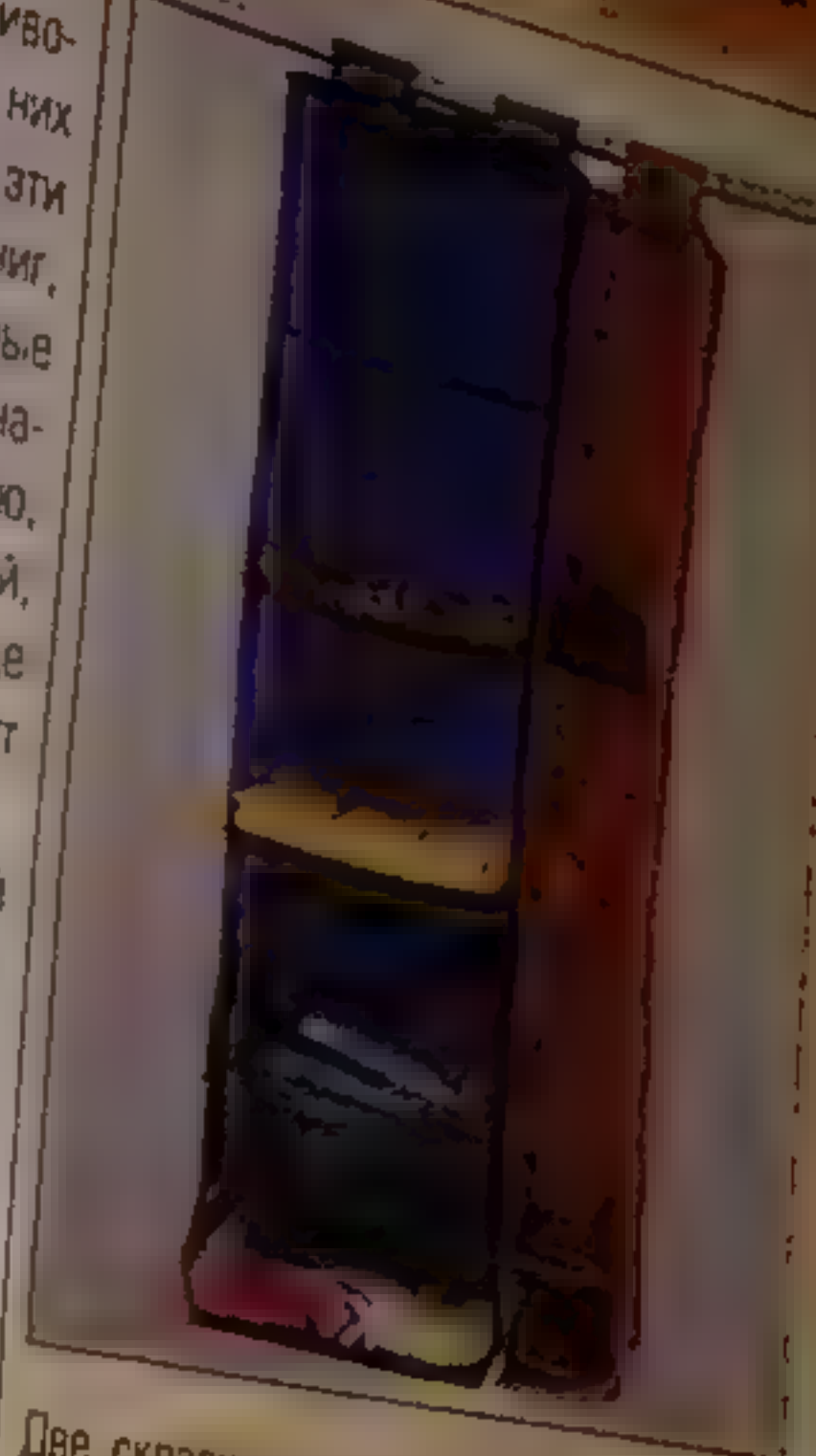
из натуральных материалов, ивового прута, бересты, бамбука. В них обычно хранится белье, можно эти емкости использовать и для книг, журналов, газет. Сегодня плетеные вещи становятся полноправной частью обстановки, «малой» мебелью, причем экологически безупречной, легкой и красивой. У них есть еще одно ценное свойство. Они подходят ко всем стилям интерьера. Очень модный и, кстати, простой способ хранения вещей — **мешок**. Его можно повесить у кровати и складывать туда спальные принадлежности. Или, натянув на два крючка, вбитых в стену, приспособить для домашних тапочек в прихожей, в детской — для игрушек, спортивного инвентаря, а в ванной — для белья. Мешки шьются из плащевой ткани, холста, ситца и даже бархата, если того требует обстановка.

**Шкатулки** снова возвращаются в нашу жизнь: простые и замысловатые, доступные и с секретными замочками. В них можно хранить не только украшения, но и фотографии, письма, семейный архив, деловые бумаги. Шкатулка в доме — это утверждение вашего собственного мира, скрытого от посторонних глаз. Сегодня модно использовать для хранения вещей предметы обихода, которые предназначены совсем для других целей. В глиняном кувшине разместите тюбики с кремом, в вазе для фруктов — разноцветные клубки шерсти, а в старинной круглой шляпной коробке — домашнюю обувь.

Емкости для имущества разного рода вы прекрасно смастерите сами. У вас есть коробки, которые вы собирались выбросить? Обклейте их цветной бумагой, грубоватым фактурным холстом или тканью с гладкой блестящей поверхностью — и у вас появятся не только полезные, но и стильные вещицы.



Интерьер



Две складные секции с ячейками из яркой синтетической ткани помогут создать порядок в шкафу, где отсутствуют специальные полки для белья и одежды. На них можно расположить постельное белье, полотенца, футболки, рубашки, ска-терти, свитеры, кофты, тапочки. Такие секции легко крепятся на палке с помощью петель-липучек. Их можно повесить не только в шкафу, но и в ванной, в коридоре и комнате. Они украсят интерьер квартиры и пригодятся на даче вместо шкафа.



Оригинальная прозрачная корзина для белья с жесткими вставными прутьями не займет много места в ванной комнате. Она удобна тем, что легко и быстро складывается и убирается. Ее можно использовать не только как бак для белья. В такой корзине удобно хранить вещи, которые вы носите, или сезонную одежду.



Три удобных ящика-чемодана с ручками, сделанные из плотного картона и обклеенные цветной бумагой, прекрасно будут смотреться на шкафу или на открытых полках. В них можно хранить одежду, детские игрушки, бумаги, блокноты, открытки, конверты и даже обувь. А всякие мелочи, которые не помещаются в ящиках стола, наконец-то найдут свое место.

Интерьеры и товары для съемки любезно предоставлены торговым комплексом ИКЕА.



## Венера в Овне

Венера в Овне способ-  
на заставить с первого взгляда,  
стало и неудержимо. Никакими  
говорами невозможно повлиять  
на ее выбор, пока сама не разоча-  
руется. Чувства к любимому ис-  
ключены и сильны, но, к сожалению,  
недолговечны. За благосклонность  
избранного объекта обладательни-  
ца такой «воинственной» Венеры  
начинает бороться, не дожидаясь  
взаимности, и нередко терпит бо-  
лезненное фиаско из-за того, что  
недостаточно учитывает стремле-  
ния, характер другого человека.  
Эта женщина склонна создавать  
себе романтический образ идеаль-  
ного мужчины, ищет его в каждом  
партнере, и требования к нему  
крайне высоки. Для такой женщи-  
ны именно краткие мгновения сле-  
пой страсти, когда избранник ка-  
жется ей сказочным принцем, —  
и есть наивысшее счастье, кото-  
рое она не променяет ни на какие  
блага. При этом возможность  
удачного брака достаточно реаль-  
на (может быть, не с первого  
раза). С годами она становится бо-  
лее снисходительной к недостат-  
кам мужчин и довольна, если со-  
блюдается хотя бы внешний анту-  
раж — цветы, признания, восхи-  
щение ее достоинствами (особен-  
но на людях). Она примиряется с  
суровой правдой быта, но втайне  
навсегда остается идеалисткой.

## Венера в Тельце

Для хозяйки Венеры в Тельце  
основная ценность любовных отно-  
шений — постоянство, она созда-  
на для уз Гименея. Но беда этой  
глубоко чувственной женщины со-  
стоит в слабости к красавцам муж-  
чинам, которые вовсе не делают  
ее счастливой. Настоящего суже-  
ного она замечает редко — ведь  
это, как правило, не очень краси-  
вый, но достаточно видный, про-  
стой и энергичный в сексуальных  
проявлениях представитель силь-  
ного пола, примерный семьянин и  
труженик, встречающий любимую  
не с букетом цветов, а с полными  
сумками продуктов. Именно такой  
тип мужчины даст ей подлинное  
счастье. В любви она чаще пас-  
сивна, но очень нежна, ласкова,  
великодушна и щедра. До седых  
волос называет мужа «пусиком»,  
«зайкой» или еще как-нибудь в  
этом роде. Не любит мучительных  
страстей, ее чувства расцветают

## Венера в Близнецах

Чувства женщины с Венерой в  
Близнецах всегда разрываются ме-  
жду любовью к себе самой и необ-  
ходимостью уделять некоторую то-  
лику нежности партнеру. В ее аму-  
рных делах всегда есть оттенок рас-  
судочности, взгляд на отношения

Чтобы лучше понять себя, любой женщине полз-  
но зная не только свой традиционный знак Зодиа-  
ка, но и то, в каком знаке располагалась в день ее  
рождения Венера — покровительница любви, опре-  
деляющая женскую суть. Первую публикацию на эту  
тему смотрите в прошлом номере журнала.

Антонина  
Величко

# С кем идти под венец

как бы извне, с позиции посторон-  
него. В молодом возрасте она не  
стремится к браку, любит легкий  
флирт, пробует свои чары, стре-  
мясь разжигать чувства других, от-  
лично владеет умением вести эро-  
тическую беседу. В более зрелые  
годы свое счастье может найти в  
браке-дружбе с человеком, близ-  
ким по духу. Сексуальная жизнь  
имеет в ее жизни меньшее значе-  
ние, чем жизнь духовная. Эта жен-  
щина ценит в мужчине собеседни-  
ка, герой ее мечты непременно  
должен обладать умом, чувством  
юмора. В любви непостоянна, ее  
привлекают новые люди и новые

впечатления, но способна хранить  
верность, если партнер не старает-  
ся сковать ее обязательствами

## Венера в Раке

Женщина с Венерой в Раке не  
умеет говорить мужчине «нет», она  
так нуждается в нежности и пони-  
мании, что готова пойти навстречу  
любому, приласкавшему ее, и час-  
то бывает разочарована. Неудачи в  
амурных делах переживает чрезвы-  
чайно остро. Ее любовь иногда бы-  
вает «удушающей», полной опеки и  
заботы. Поэтому этой женщине не  
стоит растрчивать себя на само-  
стоятельных мужчин, к которым ее



тянет как магнитом, ее настоящее счастье — «маменькин сыночек», также нуждающийся в тепле и ласке, как она, но желательно, чтобы партнер был старше по возрасту. Надо научиться уважать его, ведь такой мужчина нередко умен и талантлив, а в заботливых руках добьется успеха в жизни. Венера в Раке добра, сентиментальна и романтична, привязана к семье и дому. Она способна стать незаменимой соратницей творчески одаренного мужа, так как интуитивно чувствует направление его мыслей и помогает конструктивно их воплотить.

### Венера во Льве

Она так горда и требовательна к мужчинам, что нередко предпочитает одиночество союзу с недостойным, по ее мнению, партнером. Обладательница Венеры во Льве способна на глубокие и сильные чувства, но у этой артистической натуры даже в самых интимных отношениях есть налет демонстративности. Романтик от природы, она мечтает о волнующих, страстных приключениях, непременно должна восхищаться своим партнером — человеком, который может удивлять ее своим поведением,

ем, наружностью или достатком. Однако счастье поджидает ее во все не среди светских львов, а в давно забытом кругу друзей детства. Не присмотреться ли поанимательнее, может быть, прежний одноклассник превратился в мужчину вашей мечты?

### Венера в Деве

Хозяйка Венеры в Деве глубоко целомудренна и холодновата. В юности — наивна, а повзрослев, становится рассудочной и разумной в отношениях с противоположным полом, но всегда остается застенчивой. Ее отталкивает малейшая неряшливость, грубость. Небритый мужчина в грязных ботинках — герой не ее романа. В жизни этой женщины нередко бывает длительная, тайная любовь к женатому человеку. Многочисленные внутренние запреты, опасения и колебания не дают ей вовремя принять важное для себя и партнера решение. Одиночество не тягостно для нее, а в пожилом возрасте свойственная ей сентиментальность находит выражение в заботе о домашних животных. Но возможно и счастье в браке, часто с коллегой по работе, сотрудником, единомышленником.

### Венера в Весах

Женщина с Венерой в Весах не переносит одиночества, она лучше притворится счастливой, чем первая пойдет на разрыв с любимой. В ссорах всегда старается понять и оправдать партнера, избежать огласки. Если отношения все же прекращаются, хозяйка Венеры в Весах одна не останется, возможны повторные браки. В сексуальных отношениях эта тонкая и чувствительная натура стремится к изяществу, красивому антуражу, очень ценит мужскую красоту, прекрасно чувствует тайные желания партнера. Очень ранима, глубоко переживает разочарования, грубым словом ее можно морально «убить». Но общительность и чувство юмора спасают ее от длительной тоски, и она устремляется на встречу новому увлечению.

Эта женщина так хочет счастья, что способна встретить любовь на каждом жизненном повороте! Брак может быть очень удачен с человеком, который старше по возрасту и социальному положению.

### Венера в Весах

### Венера в Скорпионе

Стихийные страсти от пламенного обожания до ненависти свойственны женщине с Венерой в Скорпионе. Она ищет магического слияния душ в сексуальных баталиях. Нередко в этих поисках изрядно портит жизнь своему избраннику, и сама усложняет вполне благоприятные отношения. Если она идет на разрыв отношений, то не возвращается. Но при этом истинная ревность этой натуры не свойственна, ей даже нравятся наличие соперниц. Со стороны она производит впечатление скрытной, сдержанной, с трудом может выражать словами свои переживания. Сильные чувства, явная сексуальность хозяйки такой Венеры не всегда видны окружающим, она способна жестко контролировать себя. Любвиная неудовлетворенность приятно отражается на профессиональной деятельности, это один из редких типов женщин, умеющих конструктивно преобразовывать свои переживания. Нечасто найдется такой отчаянный, который был бы способен на длительный брак с этой сильной личностью, а поискать его следует среди людей рискованных профессий.

**С помощью этой таблицы вы сможете  
выяснить, в каком знаке Зодиака находилась  
Венера в день вашего рождения.**

| Год рожд.                        | Январь   | Февраль  | Март   | Апрель  | Май  | Июнь   | Июль  | Август  | Сентябрь                                   | Октябрь   | Ноябрь  | Декабрь  |
|----------------------------------|--|--|--|---|--|--|---|---|--|---|---|--|
| 19..                             |  |  |  |   |  |  |   |   |  |   |   |  |
| 37<br>45<br>53<br>61<br>69<br>77 | Водолей<br>с 1 по 5,<br>Рыбы<br>с 6 по 31      | Рыбы<br>1–2,<br>Овен<br>с 3 по 28              | Овен<br>*                                    | Овен<br>*   | Овен   | Овен<br>с 1 по 4,<br>Телец<br>с 5 по 30            | Телец<br>с 1 по 7,<br>Близнецы<br>с 8 по 31 | Близнецы<br>с 1 по 3,<br>Рак с 4<br>по 29, Лев<br>30–31 | Лев<br>с 1 по 24,<br>Дева<br>с 25 по 30    | Дева<br>с 1 по 18,<br>Весы<br>с 19 по 31          | Весы<br>с 1 по 11,<br>Скорпион<br>с 12 по 30                    | Скорпион<br>с 1 по 5,<br>Стрелец<br>с 6 по 29,<br>Козерог<br>30–31 |
| 38<br>46<br>54<br>62<br>70<br>78 | Козерог<br>с 1 по 21,<br>Водолей<br>с 22 по 31 | Водолей<br>с 1 по<br>15, Рыбы<br>с 16 по<br>28 | Рыбы<br>с 1 по 11,<br>Овен<br>с 12 по 31     | Овен<br>с 1 по 4,<br>Телец<br>с 5 по 28,<br>Близнецы<br>29–30 | Близне-<br>цы с 1<br>по 23,<br>Рак с 24<br>по 31   | Рак с 1<br>по 17,<br>Лев с 18<br>по 30             | Лев<br>с 1 по<br>13,<br>Дева с 14<br>по 31  | Дева<br>с 1 по 9,<br>Весы<br>с 10 по 31                 | Весы<br>с 1 по 6,<br>Скорпион<br>с 7 по 30 | Скорпион<br>**                                    | Скорпион<br>**  | Скорпион   |
| 39<br>47<br>55<br>63<br>71<br>79 | Скорпион<br>с 1 по 6,<br>Стрелец<br>с 7 по 31  | Стрелец<br>с 1 по 6,<br>Козерог<br>с 7 по 28   | Козерог<br>с 1 по 4,<br>Водолей<br>с 5 по 31 | Рыбы<br>с 1 по 24,<br>Овен<br>с 25 по 30                      | Овен с<br>1 по 19,<br>Телец<br>с 20<br>по 31       | Телец<br>с 1 по<br>12, Близ-<br>нецы с<br>13 по 30 | Близнецы<br>с 1 по 8,<br>Рак<br>с 9 по 31   | Лев<br>с 1 по<br>25,<br>Дева с 26<br>по 31              | Дева<br>с 1 по 19,<br>Весы<br>с 20 по 30   | Весы<br>с 1 по<br>13, Скор-<br>пион с 14<br>по 31 | Скорпион<br>с 1 по 5,<br>Стрелец с<br>6 по 29,<br>Козерог<br>30 | Козерог с<br>1 по 23,<br>Водолей с<br>24 по 31                     |
| 40<br>48<br>56<br>64<br>72<br>80 | Водолей<br>с 1 по<br>18, Рыбы<br>с 19 по<br>31 | Рыбы с<br>1 по 10,<br>Овен с<br>11 по 28       | Овен<br>с 1 по 7,<br>Телец<br>с 8 по 31      | Телец с 1<br>по 4,<br>Близнецы<br>с 5 по 30                   | Близнецы<br>с 1 по 8,<br>Рак с 9<br>по 31<br>***** | Рак с 1<br>по 29,<br>***<br>Близне-<br>цы 30       | Близнецы                                    | Близнецы<br>с 1 по 4,<br>Рак с 5<br>по 31               | Рак<br>с 1 по 8,<br>Лев<br>с 9 по 30       | Лев<br>с 1 по 5,<br>Дева<br>с 6 по 31             | Весы<br>с 1 по 25,<br>Скорпион<br>с 26 по 30                    | Скорпион<br>с 1 по 19,<br>Стрелец<br>с 20 по 31                    |



## Венера в Стрельце

Женщине с Венерой в Стрельце свойственна открытость, искренность в выражении чувств, она ищет простых, здоровых взаимоотношений, основанных на сходстве вкусов и интересов. Основное противоречие хозяйки такой Венеры — сочетание мечты о длительной и прочной взаимной любви с постоянным поиском новизны в отношениях и желанием сохранить личную свободу. Огромное значение в ее жизни имеют морально-этические принципы, религиозные, философские взгляды, под их влиянием и формируется идеал мужчины. Она совершенно не выносит лжи, лицемерия, отсутствия великодушия, интеллектуальной и духовной ограниченности в людях, в этом отношении это неисправимая идеалистка, не терпящая компромисса. Нечистоплотности в делах чести она своему избраннику не простит. Счастливой бывает в браке с человеком, который может разделить ее активную деятельность на благо людей. Это идеальная спутница для миссионера.

## Венера в Козероге

Основным достоинством своего избранника женщина с Венерой в Козероге считает устойчивое общественное положение и материальную обеспеченность. Она умеет нравиться, ее окружает притягательный ореол таинственности. Сдержанная, прохладная, полная достоинства, она трезво и рассудительно относится к браку, воспринимая его как ступеньку социальной лестницы, а вовсе не как апофеоз любви. В сексуальной жизни склонна сдерживать себя, подавлять чувственность, что может стать проблемой для супругов. Ей не чужда ревность, а склонность держать переживания в душе нередко приводит к ухудшению здоровья. Именно поэтому слишком молодые и энергичные мужчины не для нее. Удачный брак возможен с мужчиной зрелым или даже пожилым. Обладательница такой Венеры проявит себя как прекрасная жена для политика или бизнесмена. Она соблюдает верность и приличия, умеет держаться в обществе, четко контролирует свое поведение и никогда не опозорит державного мужа в глазах широкой публики.

## Венера в Водолее

Женщина с Венерой в Водолее полна неповторимого, эксцентричного обаяния, остроумна и прежде всего ценит личную свободу. Она не склонна подчиняться общепринятым нормам морали, в любви не признает чужих советов. Тянется к мужчинам с оригинальными, новаторскими взглядами, романтикам, искателям приключений. Отзывчива, открыта и честно собирается быть постоянной в любви, но ее чувства меняются очень резко, при малейшем намеке на ограничение свободы эта женщина может порвать даже очень выгодный союз. Хозяйка Венеры в Водолее способна на возвышенную, отстраненную любовь, чистую от материальных соображений и выраженных сексуальных притязаний. Длительное и прочное счастье возможно в равноправном браке с единомышленником. При этом страстные чувства вовсе не обязательны, достаточно лишь такта и вежливого понимания со стороны партнера.

## Венера в Рыбах

Она способна полностью отда-

вать себя любовному чувству, жертвовать своими интересами ради избранника. При этом ее фантазия явно опережает реальность, а ожидания чрезмерны, она склонна приписывать любимому слишком много достоинств. Всегда готова помочь несчастным и обездоленным, и мужчины «с червоточинкой» активно этим пользуются. Особенный трепет внушают ей представители творческих профессий (нет более удобной спутницы жизни для писателя-графомана или сильно пьющего художника). Внешне скромна и застенчива, не решается обнаружить свои чувства. Эта крайне ранимая и чувствительная натура очень боится быть отвергнутой. В сексуальных отношениях пассивна, но восприимчива к ощущениям партнера, легко угадывает его желания. Самая главная задача для такой женщины — научиться распознавать людей, способных злоупотреблять ее мягкостью, уступчивостью, и сторониться их. Счастье возможно в браке со священнослужителем, борцом за экологию или бескорыстным воспитателем сирот, то есть человеком, чье дело — служение гуманным идеям.

| Год рожд. | Январь  | Февраль   | Март   | Апрель                               | Май   | Июнь                                 | Июль                               | Август                          | Сентябрь                                      | Октябрь  | Ноябрь                                 | Декабрь                               |
|-----------|---|---|--|--------------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|--|--|---------------------------------------|
| 19..      |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 41        | Стрелец с 1 по 12, Козерог с 13 по 31             | Козерог с 1 по 5, Водолей с 6 по 28                     | Водолей 1-2, Рыбы с 2 по 25, Овен с 26 по 31 | Овен с 1 по 18, Телец с 18 по 30     | Телец с 1 по 13, Близнецы с 14 по 31                | Близнецы с 1 по 6, Рак с 7 по 30     | Лев с 1 по 25, Весы с 26 по 31     | Дева с 1 по 20, Весы с 21 по 31 | Весы с 1 по 14, Скорпион с 15 по 30           | Скорпион с 1 по 9, Стрелец с 10 по 31              | Стрелец с 1 по 5, Козерог с 6 по 30    | Козерог с 1 по 6, Водолей с 7 по 31   |
| 49        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 57        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 65        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 73        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 81        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 42        | Водолей   | Водолей с 1 по 6, Козерог с 7 по 25, Водолей с 26 по 28 | Водолей                                      | Водолей с 1 по 6, Рыбы с 7 по 30     | Рыбы с 1 по 5, Овен с 6 по 31                       | Телец с 1 по 26, Близнецы с 27 по 30 | Близнецы с 1 по 21, Рак с 22 по 31 | Рак с 1 по 16, Лев с 17 по 31   | Лев с 1 по 9, Дева с 10 по 30                 | Дева с 1 по 4, Весы с 4 по 27, Скорпион с 28 по 31 | Скорпион с 1 по 20, Стрелец с 21 по 30 | Стрелец с 1 по 14, Козерог с 15 по 31 |
| 50        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 58        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 66        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 74        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 82        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 43        | Козерог с 1 по 7, Водолей с 8 по 31               | Рыбы с 1 по 24, Овен с 25 по 28                         | Овен с 1 по 20, Телец с 21 по 31             | Телец с 1 по 14, Близнецы с 15 по 30 | Близнецы с 1 по 10, Рак с 11 по 31                  | Рак с 1 по 6, Лев с 7 по 30          | Лев с 1 по 8, Дева с 9 по 31       | Дева ****                       | Дева ****                                     | Дева ****  | Дева с 1 по 9, Весы с 10 по 30         | Весы с 1 по 7, Скорпион с 8 по 31     |
| 51        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 59        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 67        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 75        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 83        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 44        | Скорпион 1, Стрелец с 2 по 27, Козерог с 28 по 31 | Козерог с 1 по 20, Водолей с 21 по 28                   | Водолей с 1 по 16, Рыбы с 17 по 31           | Рыбы с 1 по 8, Овен с 9 по 30        | Овен с 1 по 3, Телец с 4 по 27, Близнецы с 28 по 31 | Близнецы с 1 по 21, Рак с 22 по 30   | Рак с 1 по 16, Лев с 17 по 31      | Лев с 1 по 9, Дева с 10 по 31   | Дева 1-2, Весы с 3 по 23, Скорпион с 24 по 30 | Скорпион с 1 по 21, Стрелец с 22 по 31             | Стрелец с 1 по 14, Козерог с 15 по 30  | Козерог с 1 по 10, Водолей с 11 по 31 |
| 52        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 60        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 68        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 76        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |
| 84        |   |   |  |                                      |   |                                      |                                    |                                 |   |  |  |                                       |

### Примечания:

\* Венера в Тельце: в 1937 г. — 10 марта — 14 апреля, в 1945 г. — 12 марта — 8 апреля

\*\* Венера в Стрельце:

в 1938 г. — 14 октября — 15 ноября, в 1946 г. — 17 октября — 8 ноября, в

1954 г. — 24 — 27 октября

\*\*\* Венера в Близнецах:

в 1956 г. — с 24 июня, в 1964 г. — с 18 июня, в 1972 г. — с 12 июня.

Венера в Раке весь июнь 1940 г.

В 1980 г. Венера в Раке до 5 июня, с 6 июня — в Близнецах

\*\*\*\* Венера во Льве:

в 1959 г. — 21 — 25 сентября, в 1967 г. — 10 сентября — 1 октября, в 1975 г. — 2 сентября — 4 октября, в 1983 г. — Венера в Деве до 28 августа, во Льве — с 28 августа до 5 октября. Снова в Деве с 6

октября до 9 ноября.

\*\*\*\*\* Венера в Раке в 1980 г. — с 13 мая до конца месяца.

В високосные годы 29 февраля положение Венеры то же, что и 28 февраля в обычные.



# Сыр

Сыры делают из коровьего, овечьего, козьего, ослиного, верблюжьего молока. А также из смеси цельного молока и сыворотки, просто из сыворотки, из комбинаций козьего, коровьего и овечьего молока. Но основное разнообразие сортов сыра дает способ его обработки. Их держат в рассолах, в бурдюках, в купоросных, в деревянных бочках, в известковых ямах, в ларях с кислой мукой и даже в горных пещерах с особым климатом.

Всегда под рукой

В мире свыше двух тысяч сортов сыра. Во Франции еще в XVI веке знали 839 видов сыра, и в наши дни постоянно придумывают новые. Сыр связан не только со способом обработки, но и с климатом страны, где дают молоко коз, овец и коров. Поэтому вкус швейцарского сорта сыра эмменталь, приготовленный в Финляндии или России, будет значительно отличаться от истинно швейцарского, поскольку плохое применение сыра в кулинарии очень разнообразно. Из них пекут лепешки, коржики, гренки, готовят клецки. Фаршируют сыром кабачки, баклажаны, помидоры. Добавляют сыр в омлеты, яичницу, запеканку. Лапша, макароны и блюда из отварного теста требуют сырной добавки.

Для запекания подойдут все твердые сорта сыра (русский, атлет), без ярко выраженной остроты и пикантности, чтобы не приглушить вкус рыбы или мяса. Для овощей можно взять сыр поострее — швейцарский, голландский. Для запекания не очень хороши чеддер, поскольку плохо плавится и очень крошится.

Сыры "заражают" различной микрофлорой, в результате чего они приобретают не только разный запах, вкус, консистенцию, но и цвет. По способу выработки сыры делят на **твердые, полутвердые, мягкие и рассольные**, а также **плавленые**.

**Твердые сыры** — самая распространенная группа. К ним относятся швейцарский, голландский, минский, бескорковые сыры (чеддер и другие). Для этих сыров характерен чуть сладковатый (пряный) ореховый привкус, тонкий аромат. На разрезе, как правило, видны глазки — небольшие пустоты, которые образуются при брожении сырной массы. Такие сыры хороши к завтраку, обеду и ужину. Благодаря своему особому вкусу они подходят и для десерта.

К **полутвердым сырам** принадлежит группа латвийского сыра: латвийский, пикантный, краснодарский, волжский. Они обладают резким запахом и острым вкусом. Их рекомендуют подавать к кофе, какао, чаю, на завтрак.

К **мягким сырам** относятся дорогубужский, рокфор и закусочный.

У рокфора остро-соленый перечный вкус, нежное маслянистое тесто, равномерно пронизанное особой сильной зеленой плесенью. Его делают из коровьего, овечьего молока или из их смеси. Рокфор относят к сыркам, возбуждающим аппетит, поэтому его употребляют как холодную закуску перед обедом и ужином.

**Рассольные сыры** получили свое название потому, что в процессе созревания и хранения их выдерживают в 16-20% рассоле. К ним относятся твердые сыры: кобийский, тушинский, грузинский, ереванский, сулугуни, а также мягкий — брынза, адыгейский. У них соленый вкус и характерный аромат. Употребляют их как закуску перед едой. Брынзу предварительно отмачивают в горячей воде для уменьшения солености и часто используют в салатах.

**Плавленые сыры** вырабатывают из твердых и мягких сыров путем плавления с добавлением солей-плавителей. Сыры такого типа применяются для разведения в супы-пюре, соусы, для бутербродов. Сыр — источник белков и кальция, необходимый для укрепления костей. 100 г сыра в день удовлетворяют потребность организма в жирных кислотах.

Сыры возбуждают аппетит, благотворны при малокровии, переломе костей, туберкулезе. Они восстанавливают силы после инфекционных заболеваний, особенно полезны беременным и кормящим матерям.

Малосоленые, средней жирности сыры включают в меню больных с нарушениями сердечно-сосудистой системы, печени, желчевыводящих путей, страдающих сахарным диабетом. Не следует слишком увлекаться жирными сырами, если у вас избыточный вес. Но отказываться от сыра не надо: в нем есть важные витамины — А, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>12</sub>, Д, К.

При употреблении **твердых сыров** рекомендуется на десерт соединять их с цитрусовыми. Тогда плотные кусочки сыра лучше расщепляются в желудке. Твердые сыры не следует есть на ночь.

Французы едят очень жирный сыр, запивают его красным вином и имеют самый низкий показатель риска инфаркта миокарда.

Сыр лучше всего хранить на средней полке холодильника при +4 — +6° в керамической или стеклянной посуде с крышкой. Можно положить кусок сыра в специальный пластмассовый контейнер, если срок хранения не будет превышать 7 дней. В фольге, в полиэтиленовом пакете сыр хранить не рекомендуется, лучше завернуть его в пергаментную бумагу или пищевую пленку.



## Рецепт фондю

■ 600 г сыра (твердого) ■ 0,5 л сухого белого вина ■ 1 зубчик чеснока ■ 0,5 лимона (сок) ■ щепотка соли ■ 1 ст.л. муки (лучше кукурузной) ■ щепотка черного молотого перца ■ 1/3 ч.л. душистого белого перца ■ тертого мускатного ореха на кончике ножа ■ 0,5 белого батона (или бородинского хлеба)

чеснок и всыпать муку (тонкой струйкой, постепенно помешивая). Хлеб нарезать небольшими квадратиками (3 x 3 см), подсушить в духовке 5 минут, чтобы они внутри остались мягкими. Снять готовое фондю с огня и, накаливая хлеб на специальные шпажки или вилки, обмакивать его в сырную массу.

Налить в фондюшницу или металлическую кастрюлю с толстыми стенками 1 стакан вина и нагреть (но не доводить до кипения). Всыпать в горячее вино на тертый на крупной терке сыр. Когда он растопится, добавить сок лимона и перемешать. Затем влить оставшееся вино, добавить соль, мускатный орех, перец черный и белый, выдавить



**Сыры** делают из коровьего, овечьего, козьего, ослиного, верблюжьего молока. А также из смеси цельного молока и сыворотки, просто из сыворотки, из комбинаций козьего, коровьего и овечьего молока. Но еще большее разнообразие сортов сыра дает способ его обработки. Их держат в рассолах, в бурдюках, в кувшинах, в деревянных бочках, в известковых ямах, в ларях с овсяной мукой и даже горных пещерах с особым климатом.

# Сыр

Сыры "заражают" различной микрофлорой, в результате чего они приобретают не только разный запах, вкус, консистенцию, но и цвет. По способу выработки сыры делят на **твердые, полутвердые, мягкие и рассольные**, а также **плавленные**.

**Твердые сыры** — самая распространенная группа. К ним относятся швейцарский, голландский, минский, бескорковые сыры (чеддер и другие). Для этих сыров характерен чуть сладковатый (пряный) ореховый привкус, тонкий аромат. На разрезе, как правило, видны глазки — небольшие пустоты, которые образуются при брожении сырной массы. Такие сыры хороши к завтраку, обеду и ужину. Благодаря своему особому вкусу они идут и на десерт.

К **полутвердым сырам** принадлежит группа латвийского сыра: латвийский, пикантный, красnodарский, волжский. Они обладают резким запахом и острым вкусом. Их рекомендуют подавать к кофе, какао, чаю, на завтрак.

К **мягким сырам** относятся дорогобужский, рокфор и закусочный.

У рокфора остро-соленый перечный вкус, нежное маслянистое тесто, равномерно пронизанное особой силезной плесенью. Его делают из коровьего, овечьего молока или из их смеси. Рокфор относят к сырам, возбуждающим аппетит, поэтому его употребляют как холодную закуску перед обедом и ужином.

**Рассольные сыры** получили свое название потому, что в процессе созревания и хранения их выдерживают в 16-20% рассоле. К ним относятся твердые сыры: брынза, тушинский, грузинский, ереванский, сулугуни, адыгейский. У них соленый вкус. Их используют как

Сыры возбуждают аппетит, благотворны при малокровии, переломе костей, туберкулезе. Они восстанавливают силы после инфекционных заболеваний, особенно полезны беременным и кормящим матерям.

Малосоленые, средней жирности сыры включают в меню больных с нарушениями сердечно-сосудистой системы, печени, желчевыводящих путей, страдающих сахарным диабетом. Не следует слишком увлекаться жирными сырами, если у вас избыточный вес. Но отказываться от сыра не надо: в нем есть важные витамины — А, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>12</sub>, Д, К.

При употреблении **твердых сыров** рекомендуется на десерт соединять их с цитрусовыми. Тогда плотные кусочки сыра лучше расщепляются в желудке. Твердые сыры не следует есть на ночь.

Французы едят очень жирный сыр, запивают его красным вином и имеют самый низкий показатель больных инфарктом миокарда.

**Всегда под рукой**

В мире свыше двух тысяч сортов сыра. Во Франции еще в XVII веке знали 839 видов сыра, и в наши дни первенство принадлежит ей. Вкус сыра связан не только со способом обработки, но и с климатом страны, где дают молоко коровы и где сыры зреют. Поэтому вкус швейцарского сорта сыра эмменталя, приготовленный в Финляндии или России, будет значительно отличаться от истинно швейцарского, приготовленного из альпийского молока в условиях высокогорья.

Для запекания подойдут все твердые сорта сыра (российский, атлет), без ярко выраженной остроты и пикантности, чтобы не приглушить вкус рыбы или мяса. Для овощей можно взять сыры поострее — швейцарский, голландский. Для запекания не очень хорош чеддер, поскольку плохо плавится и очень крошится.

Применение сыров в кулинарии очень разнообразно. Из них пекут лепешки, коржики, гренки, готовят клецки. Фаршируют сыром кабачки, баклажаны, помидоры. Добавляют сыр в омлеты, яичницу, запеканку. Лапша, макароны и блюда из отварного теста требуют сырной добавки.

Сыр лучше всего хранить на средней полке холодильника при +4 — +6° в керамической или стеклянной посуде с крышкой. Можно положить кусок сыра в специальный пластмассовый контейнер, если срок хранения не будет превышать 7 дней. В фольге, в полиэтиленовом пакете сыр хранить не рекомендуется, лучше завернуть его в пергаментную бумагу или пищевую пленку.

Налить в фондюшницу или металлическую кастрюлю с толстыми стенками 1 стакан вина и нагреть (но не доводить до кипения).

Рецепт



# Российские маринированные

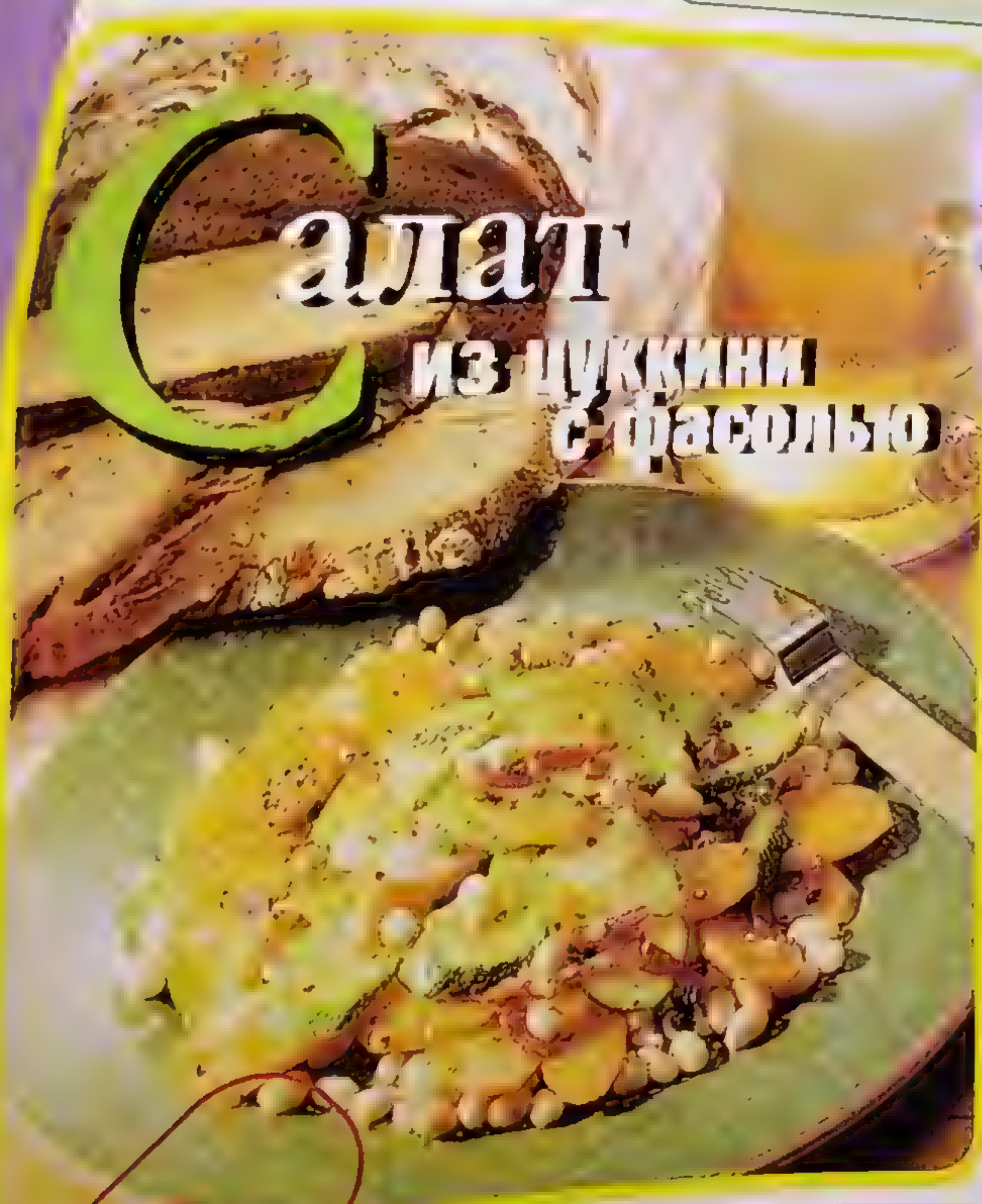
- 1 л. уксуса (9%) • 4 морковки • 4 луковицы • 2 ст.л. уксуса • 2 лавровых листа
- 5 — 6 горошин черного перца • 4 ст.л. подсолнечного масла • 2 ст.л. томатной пасты • 1/2 стакана воды • соль, перец по вкусу

Маринованные овощи — это не только вкусно, но и полезно. Они содержат много витаминов и минералов, а также помогают улучшить пищеварение. Для приготовления маринада нужно смешать уксус, воду, соль и перец. Затем овощи нарезают и заливают маринадом. Готовые овощи можно использовать в салатах, супах и как гарнир.

## Мясные рулетики

- 300 г готовой копченой грудинки • 6 ст.л. майонеза
- 3 ч.л. хрена
- 4 маринованных огурчика
- 1 пучок петрушки
- соль, перец по вкусу

Мясные рулетики — это очень простое и вкусное блюдо. Для их приготовления нужно смешать грудинку, майонез, хрен и мелко нарезанные огурчики и петрушку. Затем смесь намазывают на ломтики хлеба и сворачивают в рулетики. Каждый рулетик кладут на кусочек черного хлеба и украшают мелко нарезанной петрушкой.



## Салат из цуккини с фасолью

- 200 г цуккини
- 200 г моркови
- 1/2 стакана овощного бульона
- 200 г консервированной белой фасоли
- 1 ст.л. винного уксуса
- 1 ст.л. белого вина
- 3 ст.л. растительного масла
- 1 пучок петрушки
- 50 г копченой грудинки

бульоне 5 минут и откинуть на дуршлаг. Уксус смешать с 1/2 стакана холодного овощного бульона, вином, растительным маслом, солью, перцем и мелко нарезанной петрушкой. Фасоль соединить с цуккини и морковью, залить готовым маринадом и оставить на 1 час. Грудинку нарезать тонкими полосками, слегка обжарить на растительном масле и добавить в салат.

## Сельдь рубленая с яблоком

- 1 сельдь (крупная) • 1 большое яблоко
- 2 луковицы • 3 веточки петрушки

Сельдь очистить, отделить от костей, промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Выложить ложкой в салатницу, сверху положить тертое на мелкой терке яблоко, посыпать зеленью.

- 2 ст.л. сушеных грибов • 2 свеклы • 2 морковки
- 400 г свежей капусты • 2 луковицы • 3 картофелины
- 2 ст.л. томатной пасты • 1 ст. ложка сахара • 4 ст.л. растительного масла
- 5 горошин черного перца • 1 пучок зелени • соль по вкусу

Сухие грибы замочить в холодной воде на 5 — 6 часов. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и варить 1,5 часа с черным перцем. Свеклу, картофель и морковь нашинковать соломкой и положить в кипящий грибной бульон. Затем добавить обжаренный на растительном масле лук, мелко нашинкованную капусту и варить еще 30 минут. Посолить, заправить томатной пастой, сахаром и снять с огня. Подавать с зеленью.

## Лобио

- 1 стакан фасоли (пестрой) • 2 стакана измельченных грецких орехов
- 3 луковицы • 2 пучка кинзы • 2 зубчика чеснока
- 4 ст.л. растительного масла • соль, хмели-сунели, перец по вкусу

Фасоль залить 4 стаканами воды и оставить на 5 часов. Затем поставить варить на маленький огонь на 2 часа. Репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле и добавить в фасоль. Затем положить измельченные грецкие орехи, мелко рубленую кинзу. Добавить соль, перец, хмели-сунели, выдавить чеснок через чесночницу, перемешать и снять с огня. Подавать охлажденным.



## Треска маринованная

- 0,5 кг трески (филе) ● 4 морковки ● 4 луковицы ● 2 ст.л. уксуса ● 2 лавровых листа ● 5 — 6 горошин черного перца ● 4 ст.л. подсолнечного масла ● 2 ст.л. томатной пасты ● 1/2 стакана воды ● соль, перец по вкусу

Рыбн. разрезать на небольшие кусочки, посолить, положить в глубокую сковороду и слегка обжарить с двух сторон. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко обжаренным на растительном масле репчатым луком, выложить на рыбу. Добавить перец, лавровый лист, разведенную теплой водой томатную пасту, уксус и поставить на средний огонь. Через 30 минут сделать маленький огонь и томить под крышкой еще 1,5 часа. Готовая рыба хороша как в горячем, так и в холодном виде.

## Мясные рулетики

- 300 г готовой копченой говядины ● 6 ст.л. майонеза ● 3 ч.л. хрена ● 4 маринованных огурчика ● 1 пучок петрушки ● соль, перец по вкусу

Мясо нарезать тонкими большими кусками. Майонез смешать с хреном и мелко нарезанными огурцами. На мясо намазать толстый слой этого соуса и свернуть рулетики. Каждый рулетик положить на кусочек черного хлеба и украсить мелко нарезанной петрушкой.



## Сельдь рубленая с яблоком

- 1 сельдь (крупная) ● 1 большое яблоко ● 2 луковицы ● 3 веточки петрушки

Сельдь очистить, освободить от костей, промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Выложить ложкой на тарелку, сверху положить тертое яблоко и украсить веточками петрушки.

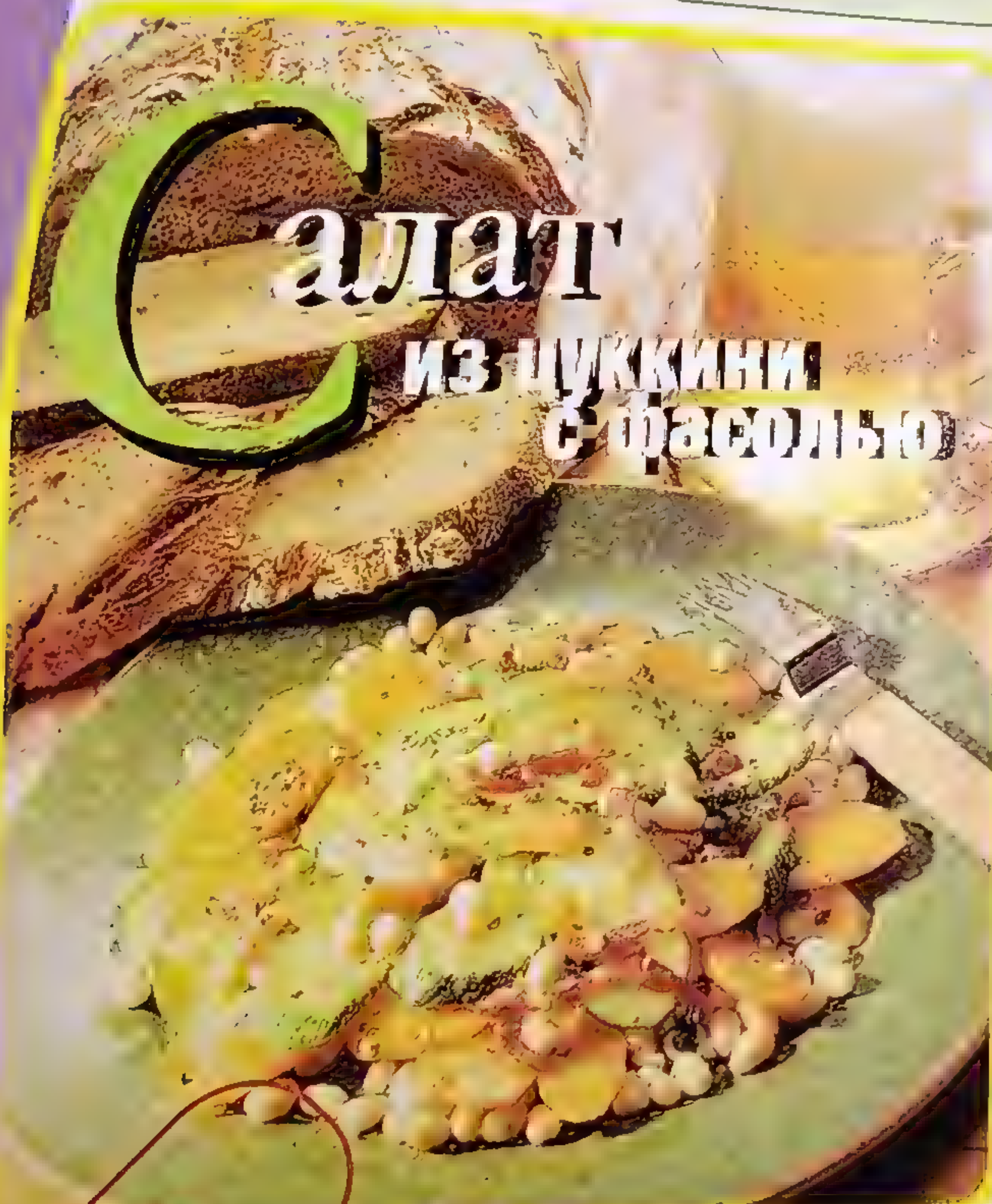
- 2 ст.л. сушеных грибов ● 2 свеклы ● 2 морковки ● 400 г свежей капусты ● 2 луковицы ● 3 картофелины ● 2 ст.л. томатной пасты ● 1 ст. ложка сахара ● 4 ст.л. растительного масла ● 5 горошин черного перца ● 1 пучок зелени ● соль по вкусу

Сухие грибы замочить в холодной воде на 5 — 6 часов. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и варить 1,5 часа с черным перцем. Свеклу, картофель и морковь нашинковать соломкой и положить в кипящий грибной бульон. Затем добавить обжаренный на растительном масле лук, мелко нашинкованную капусту и варить еще 30 минут. Посолить, заправить томатной пастой, сахаром и снять с огня. Подавать с зеленью.

## Лобио

- 1 стакан фасоли (пестрой) ● 2 стакана измельченных грецких орехов ● 3 луковицы ● 2 пучка кинзы ● 2 зубчика чеснока ● 4 ст.л. растительного масла ● соль, хмели-сунели, перец по вкусу

Фасоль залить 4 стаканами воды и оставить на 5 часов. Затем поставить варить на маленький огонь на 2 часа. Репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле и добавить в фасоль. Затем положить измельченные грецкие орехи, мелко рубленую кинзу. Добавить соль, перец, хмели-сунели, выдавить чеснок через чесночницу, перемешать и снять с огня. Подавать охлажденным.



## Салат из цуккини с фасолью

- 200 г цуккини ● 200 г моркови ● 1/2 стакана овощного бульона ● 200 г консервированной белой фасоли ● 1 ст.л. винного уксуса ● 1 ст.л. белого вина ● 3 ст.л. растительного масла ● 1 пучок петрушки ● 50 г копченой грудки

Цуккини и очищенную морковь нарезать кружочками наискосок. Бланшировать в бульоне 5 минут и откинуть на дуршлаг. Уксус смешать с 1/2 стакана холодного овощного бульона, вином, растительным маслом, солью, перцем и мелко нарезанной петрушкой. Фасоль соединить с цуккини и морковью, залить готовым маринадом и оставить на 1 час. Груднику нарезать тонкими полосками, слегка обжарить на растительном масле и добавить в салат.



- 500 г брюссельской капусты
- 1 яйцо
- 1/2 стакана растительного масла
- 1/4 стакана пива
- 3 ст. ложки муки
- соль, молотый перец по вкусу

Капусту вымыть, отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Яичный желток отделить от белка и взбить венчиком, постепенно всыпая муку. Отдельно взбить белок с солью и перцем и соединить с тестом. В глубокую сковородку вылить масло, разогреть его на сильном огне и, обмакнув каждый кочешок в тесто, выложить на сковороду. Жарить до золотистого цвета.

- 10 картофелин
- 8 ст.л. растительного масла
- 1/2 стакана муки
- соль, перец по вкусу

Картофель очистить, натереть на терке, посолить, добавить муку. Ложкой выкладывать картофельную массу на горячую сковородку с растительным маслом. Жарить с двух сторон до образования румяной корочки. Выложить на тарелку в один слой и подавать со сметаной или кетчупом.

## Брюссельская капуста в тесте



## Запеканка капустная

- 500 г свежей капусты
- 4 луковицы
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. муки
- 1/2 стакана воды
- соль, перец по вкусу

Капусту порубить (как для пирога), залить кипятком и отбросить на дуршлаг. Лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Капусту смешать с луком, выложить в глубокую сковородку или форму и залить разведенной в воде мукой. Поставить на 30 минут в духовку. Готовую запеканку разрезать на куски и подать.

## Рис с овощами и черносливом

- 1,5 стакана риса
- 4 луковицы
- 2 — 3 морковки
- 1/2 стакана чернослива
- 0,5 ч.л. соли
- специи по вкусу (барбарис, хмели-сунели, семена кориандра)
- 1/2 стакана растительного масла

В казан или гусятиницу налить масло, разогреть на среднем огне. Обжарить в нем нарезанный кольцами лук. Вынуть его шумовкой, дать маслу стечь и положить в отдельную посуду. Морковь нарезать длинными

полосками и обжарить в этом же масле с черносливом. Вынуть шумовкой и положить в посуду с луком. Лук и морковь выложить в казан, сверху положить слой промытого 3 раза холодной водой риса, разровнять и залить водой, чтобы она была на фалангу большого пальца выше слоя риса. Сверху выложить чернослив и приности.

Когда вода выпарится, проткнуть рис в нескольких местах, убавить огонь, плотно накрыть крышкой и потомить 15 — 20 минут. Готовое блюдо сразу пережарить, выложить горкой на блюдо и подать.

## Рагу из печени

- 500 г говяжьей печени
- 1 пучок зеленого лука
- 400 г красных яблок
- 2 ст.л. лимонного сока
- 4 ст.л. растительного масла
- 1 стакан мясного бульона
- 5 ст.л. яблочного уксуса
- 1 стакан жирных сливок
- 1 ст.л. крахмала
- 4 веточки петрушки
- соль, перец по вкусу

Печень промыть и нарезать тонкими длинными полосками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками и полить лимонным соком. Печень обжарить на растительном масле, посолить, поперчить и выложить со сковороды. В этой же сковороде обжарить мелко порезанный лук и яблоки и сложить вместе с печенкой. На сковороду вылить уксус и кипятить, пока почти полностью не выпарится. Добавить бульон и сливки, довести до кипения и соединить с крахмалом, разведенным в небольшом количестве холодной воды. В готовый соус выложить печень, лук и яблоки, довести до кипения и снять с огня. Блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой.





## Бисквиты с нектаринами

- 3 нектарина (400 г) ■ 200 г сухого готового бисквитного теста
- 2 яйца ■ 3 ст.л. воды ■ 1 стакан заварного крема
- 2 творожных сырка ■ 2 ст.л. ликера ■ 2 ст.л. сахарной пудры

Приготовить бисквитное тесто из пакетика по инструкции на упаковке. Добавить 2 яйца и воду. Разложить ложкой тесто на противне, выстланном пергаментом (должно получиться 8 кругов диаметром 10 см). Выпекать в разогретой духовке при 220°C 7–8 минут. Готовые бисквиты сразу снять с противня вместе с пергаментом.

Нектарины вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Два нектарина нарезать мелко, а один — дольками. Заварной крем смешать с сырками, ликером и мелко нарезанными нектаринами.

Бисквиты разрезать пополам. На каждую половинку бисквита выложить готовый крем, дольку нектарина и сверху накрыть второй половинкой. Сверху посыпать бисквиты сахарной пудрой.

## Крендельки

- 1 стакан муки ■ 150 г сливочного масла ■ 3 ст.л. сахарной пудры ■ цедра 1 лимона ■ 2 яйца ■ 2 ст.л. измельченного миндаля ■ 1 ст.л. сахара

От одного яйца оставить белок (для смазки). Яйца взбить с сахарной пудрой, растереть с размягченным сливочным маслом, добавить цедру лимона и перемешать с мукой. Дать тесту постоять 1 час. Затем сделать из него маленькие крендели, смазать их сверху взбитым белком и посыпать смесью миндаля с сахаром. Выложить крендели на противень и выпекать в разогретой духовке при 150°C до готовности.

## Чернослив с грецкими орехами

- 20 ягод чернослива
- 10 ядер грецких орехов
- 4 ч.л. сахара
- 1 ч.л. сахарной пудры

Чернослив вымыть теплой водой, обсушить, надрезать ножом вдоль и вынуть косточки. Ядра грецких орехов обдать кипятком, разделить на половинки и начинить ими чернослив. Сложить все в кастрюлю, добавить сахар и залить стаканом кипятка. Кипятить 15 минут. Затем убавить огонь, накрыть крышкой и потомить 40 минут. Готовый чернослив охладить, выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

- 500 г клубники (мороженой)
- 300 г шоколада (горького)
- 1 ч.л. желатина
- 3 яичных желтка
- 1/2 стакана и 1 ст.л. сахарной пудры
- ванилин на кончике ножа
- 1/2 стакана черного кофе
- 8 ст.л. ликера
- готовый бисквитный корж (5116 г)

Клубнику вымыть, разморозить и мелко нарезать. 150 г шоколада измельчить. Желатин замочить в холодной воде. Яичные желтки взбить с сахарной пудрой и ванилином, добавив по 2 ст.л. кофе и ликера. Желатин отжать, растворить в небольшом количестве теплой воды и вылить во взбитую массу. Половину сливок хорошо взбить и добавить вместе с измельченным шоколадом и клубникой в крем. Готовый корж разрезать горизонтально пополам. Нижний корж пропитать 3 ст.л. кофе и ликера. На пропитанный корж выложить крем, накрыть вторым коржом и сбрызнуть оставшимся ликером. Торт поставить в холод на 4 часа. Оставшиеся сливки взбить с 1 ст.л. сахарной пудры. Украсить торт взбитыми сливками, оставшимся шоколадом и ягодами.

# Клубнично-сливочный торт





■ 3 яичных белка ■ 3/4 стакана сахара ■ 1/2 стакана кокосовой стружки ■ 1 ст.л. муки ■ 150 г горького шоколада ■ 100 г сливочного масла

Белки взбить со 100 г сахара в плотную массу. Добавить 100 г кокосовой стружки и муку. Массу выложить на выстланный пергаментом противень, чтобы получилось 18 кружочков диаметром 6-7 см. Запекать в разогретой приоткрытой духовке при 160°C в течение 25-30 минут. Готовые кружочки выпнуть, остудить. Растопленным шоколадом смазать гладкую сторону 12-ти кружочков и дать застыть. Сливочное масло взбить с оставшимся сахаром. По три кружочка (верхний не покрыт шоколадом) соединить, промазав кремом. Верх каждого печеня украсить оставшимся шоколадом в виде паутины и посыпать кокосовой стружкой.

## Козинаки из подсолнечных семечек

■ 50 г сливочного масла  
■ 1/2 стакана сахара  
■ 2 1/2 стакана очищенных жареных семечек

В миске растопить масло, высыпать в него сахар и держать на огне, пока масса не станет коричневой. Добавить семечки, вылить все на металлический лист, дать немного застыть и порезать на квадратик.

## Завитушки слоеные с арахисом

■ 2 стакана муки ■ 200 г сливочного масла  
■ 1 яйцо ■ щепотка соли ■ 2 ст.л. воды  
■ 1/2 ч.л. уксуса ■ 2 ст. ложки измельченного арахиса ■ 3 ст.л. крепкого чая

Масло размять до получения пластичной массы. Соль и уксус развести водой. Из муки, масла, взбитого яйца, соли и уксуса с водой замесить тесто. Сформировать из него прямоугольник и

раскатать лепешку толщиной 1 см. Затем сложить ее вчетверо, еще раз раскатать и вновь сложить вчетверо и раскатать. Из теста нарезать неширокие полоски для завитушек. Соединить по две и скрутить в жгут. Верх изделий смазать крепким сладким чаем, посыпать арахисом и выпекать при 170°C 30 минут в разогретой духовке.



## Десерт с тыквой

■ 300 г тыквы ■ 2 кислых яблока ■ по 7 — 8 штук чернослива и кураги ■ горсть изюма ■ 1/4 ч.л. корицы ■ 1/2 стакана сахара ■ 5 стаканов воды

Тыкву нарезать маленькими кубиками, яблоки — тонкими дольками. Сварить сироп с корицей, сахаром, положить чернослив, курагу и изюм. Через 10 минут добавить тыкву и яблоки. Варить до готовности, остудить.



## Полусдобные рожки

✓ Для теста:  
■ 1 стакан муки ■ 150 г маргарина ■ 2 ст.л. сахара  
■ 2 яйца ■ 3 ст.л. сметаны ■ 1/2 стакана молока  
■ 20 г дрожжей  
✓ Для начинки:  
■ 150 г густого повидла ■ 1 ст.л. измельченных грецких орехов ■ 2 ч.л. сахара ■ 1 яичный белок

Развести дрожжи в теплом молоке. Добавить подогретый маргарин, сметану, яйца, взбитые с сахаром, и муку. Замесить тесто и оставить на 1 час в теплом месте. Тесто раскатать пластом, оставить на 15 минут, потом несколько раз сложить и раскатывать через каждые 15 минут 3 раза, накрывая во время расстойки салфеткой. В последний раз раскатать тесто скалкой в тонкий пласт, нарезать квадратиками, в уголок каждого положить кусочек повидла и завернуть в виде рожков. Сверху изделия смазать взбитым белком и посыпать молотыми орехами с сахаром. Выпекать на противне при средней температуре до готовности.



# Сварим камешки

Чтобы натуральные и синтетические камни (сапфиры, изумруды, рубины, александриты, бриллианты и фианиты) сверкали и переливались, их, конечно, периодически надо чистить. Перед тем как начать процедуру, убедитесь, не наклеены ли закреплены камни, — тогда потребуется особая осторожность при чистке.

Если ваше украшение из золота или позолоты с камнями, тогда вы смело можете прокипятить его в бурлящей мыльной воде 5 минут (1 стакан воды и 1 ч.л. жидкого мыла). Промойте под струей теплой воды и вытрите мягкой тканью. Этот способ чистки используют восточные ювелиры. Камни после этого особенно играют.

Есть и другой вариант очистки. Возьмите 1

ч.л. нашатырного спирта, разведите теплой водой (5 ст.л.), опустите в раствор изделие и оставьте на ночь. Затем ополосните холодной водой и промокните мягкой тканью.

Янтарь и слоновую кость безбоязненно можно вымыть теплой мыльной водой. И освежить их, натерев кашицей из пищевой соды. Если слоновая кость пожелтела и покрылась пятнами, положите украшение на 10 минут в слабый раствор хлорной извести, потом осторожно протрите тряпочкой.

Жемчуг (натуральный и искусственный) протирают бархоткой. Его следует хранить отдельно от других украшений, завернув в мягкую ткань. Бусы из натурального жемчуга лучше каждый год перенизывать, чтобы бусины не деформировались.

Украшения из стекла и горного хрусталя вымойте в растворе стирального порошка, затем в чистой воде и высушите мягким полотенцем.

Чтобы камни меньше загрязнялись и не теряли блеска, снимайте кольца, когда моете руки.

Золотые кулоны, серьги, цепочки, кольца вновь заблестят, если опустить их на 2 — 3 часа в слабую содовую воду (1 ч.л. соды на 1 стакан воды), затем ополоснуть холодной водой, обтереть мягкой тканью.

Серебряные и мельхиоровые украшения вымойте в мыльном растворе и отполируйте сухим полотенцем. Если они очень потемнели, можно почистить их зубной пастой или порошком и протереть фланелевой тряпкой.

Потемнения на серебре можно избежать, если хранить украшения из него завернутыми в черную бумагу.

Наталья Бителёва

## Грозня К...

## Такая вот картина

Мировая статистика установила: большинство квартирных краж совершается днем, а именно с 10 до 14 часов. Более сложные операции преступники проворачивают в сезон отпусков. А насколько отвечает мерам безопасности ваша дверь?

**Во-первых**, она должна открываться наружу, тогда ее не выбить, в крайнем случае, только оторвется ручка.

**Во-вторых**, позаботьтесь о надежном укреплении коробки в дверном проеме. Для этого в стены загоняют длинные болты, которые ее держат.

**В-третьих**, сбейте штукатурку по периметру дверной коробки и проверьте, не оставлены ли строителями пустоты между дверным проемом и коробкой. Их надо залить цементным раствором. Так будет надежнее и теплее.

**В-четвертых**, покупайте дверные замки в магазинах и фирмах, имеющих торговую лицензию. Не увлекайтесь большим количеством замков. Их обилие на двери только ослабляет ее конструкцию. До-

статочно накладного и одного хорошего врезного замка с выдвигающимися во все четыре стороны длинными стальными стержнями-ригелями (еще их называют сейфовыми).

**В-пятых**, двери из древесноволокнистой плиты выбить довольно легко, а массивную дверь из натурального дерева — гораздо труднее.

Встречаются в продаже и прочные стальные двери, снаружи отделанные деревом или с обивкой из винилкожи с синтепоновой прокладкой. Можно подобрать отделку пленкой «под дерево» или шпоном натурального дерева.

**И последнее** — дверные глазки. Красивый маленький глазок с подвижной позволит вам увидеть лишь силуэт за дверью, а кто стоит сбоку, вы не увидите. Разумнее выбрать большой глазок с оптической, увеличивающей угол обзора до 180°. Через него видно всё — от стены до стены и по бокам вашей двери. Если через глазок вы способны увидеть спичечный коробок перед дверью на коврике, значит, выбор сделан верно.

Смахивая пыль с мебели и полируя ее, мы часто забываем о картинах, которые украшают наш интерьер. Они тоже требуют внимания и ухода. Если картина, написанная маслом, не очень загрязнена, то ее 2—3 раза обмывают мыльной, а затем чистой водой и высушивают полотняной тканью.

Для более основательной чистки берут печную золу, просеивают через сито на холст. Затем на нее наливают немного мыльной воды, оставляют на 10 минут и промывают чистой водой. После этого подсушивают картину полотенцем, покрывают лаком. Золу можно заменить нейодированной солью.

Можно протереть холст губкой, смоченной в 9%-ном уксусе, затем промыть чистой водой. Вместо уксуса используется водка, разведенная водой (1:2).

Еще один способ очистки картины. Возьмите испеченную луковицу, разрежьте пополам и потрите картину, после чего протрите холст теплой чистой водой. Когда картина высохнет, покройте поверхность взбитым бел-

ком или белым лаком для картин. Чтобы отлакировать новые масляные картины, еще не покрытые лаком, возьмите яичный белок, взбейте с 3—4 ст.л. водки до образования пены. Затем оставьте состав на 2—3 часа. Слейте светлую жидкость, образовавшуюся под пеной и, обмакнув в эту жидкость мягкую губку, пройдитесь ею по холсту.



фотография Дмитрия Прасоженского



# Чехол для плиты

Мыть плиту можно после того, как она остынет. Эмалированные и хромированные поверхности достаточно промыть теплой водой с мылом или жидким моющим средством, не содержащим абразивов. Не используйте для мытья плиты средства для чистки кастрюль и сковородок. Если на эмаль или нержавеющую сталь попадают какие-либо кислоты или сахар, их следует немедленно смыть. Детали из алюминия на плите чистят тряпочкой, смоченной растительным маслом, а после этого промывают спиртосодержащим моющим средством или просто спиртом. Духовку можно промыть специальным средством для чистки плит или кашицей из соды и грубой соли (1:1). Дверца духовки моется теплой водой и нейтральным моющим средством без абразивов. Если задняя стенка духовки и лопасти вентилятора имеют особое каталитическое покрытие, то брызги жира на них расщепляются при высоких температурах и пропадают сами собой, что до минимума сокращает уход в труднодоступных местах. При пиролизном покрытии внутренней поверхности духовки достаточно ее нагреть, дать остыть и вымести отставший нагар и пепел. Когда вы готовите одновременно несколько блюд, плита обязательно испачкается. Бульон перекипит и выплеснется, убежит молоко или кофе, брызги масла запачкают поверхность при жарении. Можно использовать фольгу или специальные готовые покрытия, напоминающие чехол для плиты, когда вся эмалированная часть закрыта, а торчат лишь конфорки. После приготовления еды вам останется только выбросить загрязнившийся "чехол".

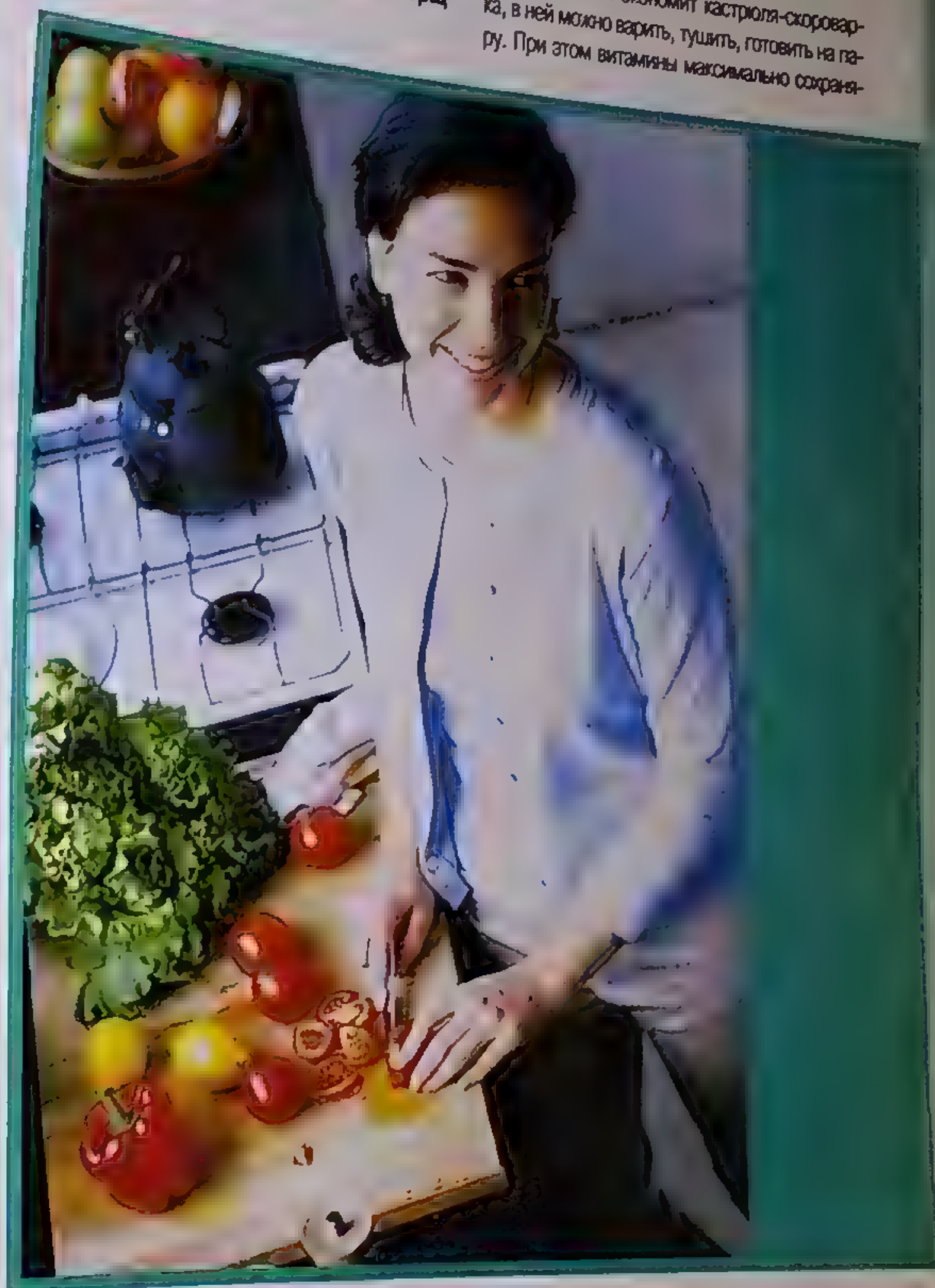
## Место в холодильнике

Мясные и колбасные изделия, копчености лучше всего завернуть в фольгу и держать на средней полке. Сырое мясо, рыбу, птицу, сырые полуфабрикаты из этих продуктов и фарши ставят на верхнюю полку под морозилкой в закрытой посуде. Там же или на следующей полке можно держать другие скоропортящиеся продукты, упакованные в полиэтилен или фольгу. В пергаменте хорошо хранятся колбасы, ветчина, рыба горячего копчения. Творог помещают не ниже третьей полки в эмалированной закрытой посуде с несколькими кусочками сахара. Соленые и кислые продукты лучше всего держать на нижних полках. Минеральную воду тоже ставят вниз, иначе она потеряет свои лечебные свойства. Не ставьте в холодильник продукты в алюминиевой посуде или открытые консервные банки — переложите их содержимое в стеклянную или фаянсовую емкость. Овощи и фрукты не нуждаются в очень низкой температуре и дольше сохраняются в пластмассовом ящике под стеклом или в эмалированной посуде. Нельзя чрезмерно загружать полки — нарушается циркуляция холодного воздуха. Все готовые блюда нужно ставить в холодильник только охлажденными до комнатной температуры.

## Каждому свое

У практичной хозяйки не может быть одной доски для разделки рыбы и хлеба или кастрюли, в которой она варит борщ и кипятит молоко.

Одно необходимо для вытирания посуды. Другое — чтобы обсушить чистые овощи и фрукты. Еще одно — прикрыть чайник или кастрюлю, корзиночку с фруктами, хлебом. И, наконец, не помешает специальное полотенце для рук. Ну и, конечно, какая кухня без кастрюль! Много времени экономит кастрюля-сковорода, в ней можно варить, тушить, готовить на пару. При этом витамины максимально сохраня-



Разделочных досок должно быть, как минимум, четыре. Одну используют для сырых мяса, рыбы, другую — для готовых мясных и рыбных продуктов, колбас. Нельзя пользоваться одной доской для разделки всех продуктов — и сырых, и вареных, по той простой причине, что с сырых продуктов на доску могут попасть болезнетворные микроорганизмы, которые не смываются водой. Доски надо пометить, чтобы не путать, если они одинаковы по размеру. Лучше всего использовать деревянные неокрашенные или пластиковые доски. Пластиковые не задерживают запахи так, как деревянные. Каждую доску надо обязательно тщательно мыть с мылом или содой после приготовления пищи. Нужны отдельные доски для хлеба и овощей. Для тех, кто печет, понадобится большая доска для раскатки теста. Единственным полотенцем тоже не обойтись.

Если в обычной кастрюле мясо варится 2–3 часа, то в скороварке 20–30 минут. Не обойтись без эмалированной кастрюли для варки супов вместимостью до 5 литров и кастрюли для варки сладких блюд до 2–3 литров. Понадобится металлическая кастрюля для приготовления каш и кипячения молока (на 1 литр). Для варки и тушения овощей используйте небольшую тефлоновую кастрюлю. На кухне не обойтись одним ножом для хлеба, мяса, рыбы, овощей. Это и неудобно, и негигиенично. Нужны ножи для чистки рыбы и картофеля, разделки мяса. Хорошо иметь также нож для хлеба с крупными зубцами вдоль лезвия, овощной с лезвиями в мелких зубчиках, сырный нож в виде лопаточки с прорезью, ножи-декораторы — для масла и фигурной резки овощей, фруктов.

Наталья Бителова

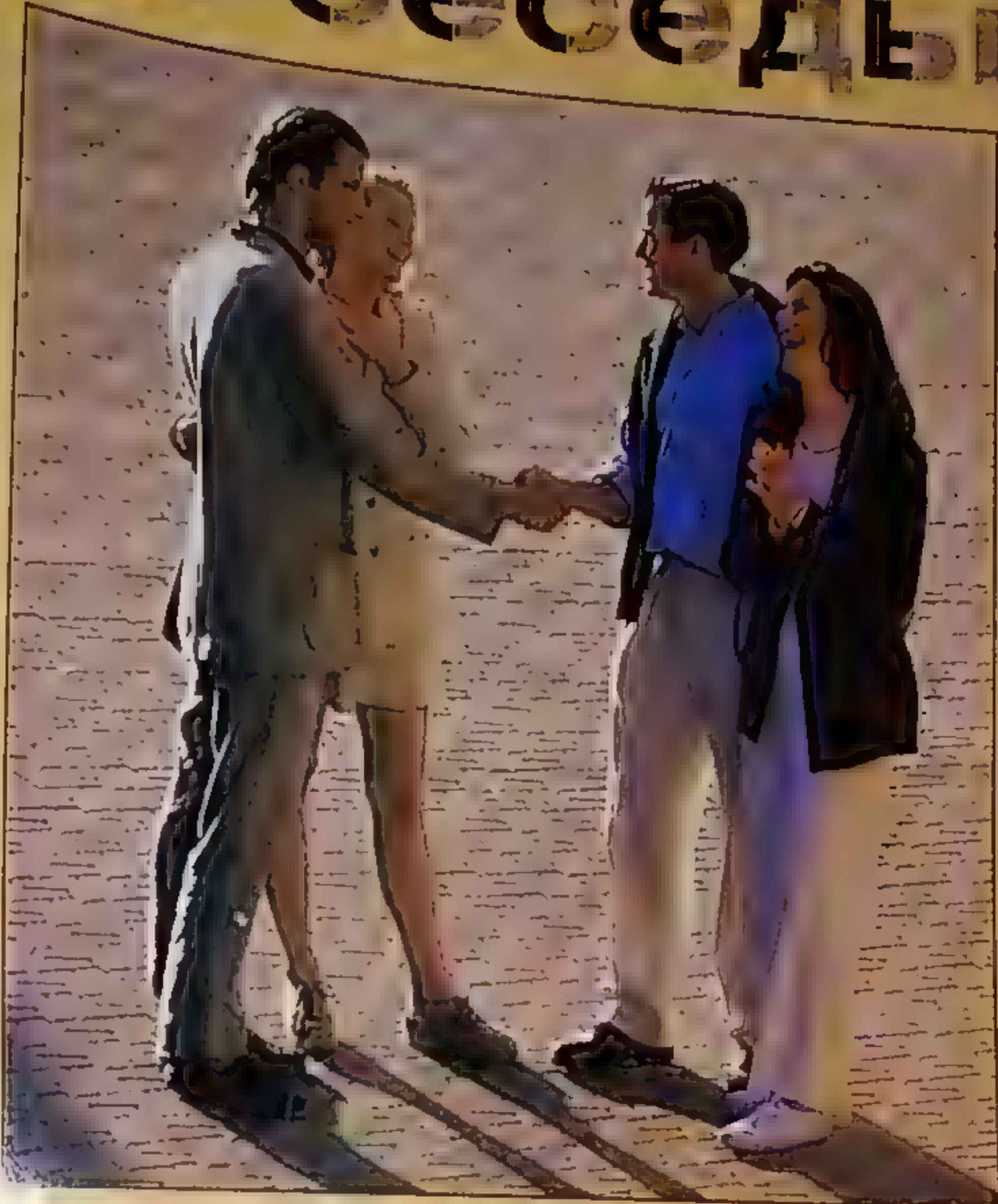


# Надежный легкой беседы

Даже в самых неловких ситуациях (в лифте с боссом, за обеденным столом в компании незнакомцев) вы не будете чувствовать себя скованно — и даже наоборот, — если усвоите эти навыки непринужденного разговора.

**Хоть о погоде, но с улыбкой**  
Одна из самых заковыристых ситуаций — это, к примеру, когда, стоя в очереди в аптеке, вы замечаете, что кто-то важный для вас — скажем, директор школы, где учится сын, стоит у вас за спиной. Вы едва знакомы, но все-таки сказать что-то нужно. Так вот, по мнению психологов, гораздо важнее того, что вы говорите, то, как вы это говорите. Можно толковать хоть бы и о погоде, и сколь угодно долго, лишь бы с энергией и улыбкой. Живой голос и прямой взгляд доносят до собеседника, что общение с ним вам по душе — и этот посыл производит приятное впечатление и вызывает теплый ответ.

**Анкету не заполнять**  
Чтобы начать разговор, скажите несколько замечаний о том, что



сейчас окружает. Что обсуждать? Интерьер, марку телевизора в холле, поданную еду. Хуже всего начинать с вопроса, где работает собеседник, — это почти так же бестактно, как спрашивать, сколько он зарабатывает. Вопрос о профессии возникнет потом, сам собой, в ходе беседы.

## Попросите совета

Итак, вы болтаете добрых двадцать минут и до сих пор не нашли с собеседником ничего общего — за исключением того, что сидите рядом за обедом. Что теперь? Прислушайтесь к ответным репликам. Даже пустяки могут оказаться отмычками к тому, чем интересуется собеседник. Например, если он мимоходом заметит: «Мокровато, конечно, но растениям дождь на пользу», — может статься, он заядлый садовод и даже подскажет вам, что делать с вашей чахнувшей на даче японской айвой. Но если уж и самые наводящие ваши вопросы ни к чему не ведут, всегда можно поговорить о себе самой. Даже скучнейшим из зануд расскажите о какой-нибудь своей проблеме (ремонт, настройка пианино и пр.) и спросите совета. Люди обожают давать советы, и порой из них даже можно почерпнуть что-то полезное!

Звелина Меленевская

## Со всеми связями

## Шаг Петра Первого

1. Подруга спрашивает: «Что ты о нем думаешь?» (Он — это довольно убогий тип, с которым она встречается.)

Ваш ответ:

- а) «Похоже, он тебе очень нравится!»
- б) «Надо бы познакомиться поближе».
- в) «И как ты держишь при себе такого неандертальца!»

2. Часто ли вы по собственной инициативе советуете другим, как им следует поступить, что надеть и т.д.?

- а) Никогда.
- б) Иногда.
- в) Часто.

3. Высказываясь о чем-то, вы заботитесь прежде всего о том, чтобы:

- а) Не задеть чувств собеседника.
- б) Выступить с конкретным предложением.
- в) Донести свою точку зрения.

Какой вариант ответов вы предпочли?  
«А» Вы внимательны к людям, но,

боясь что-то их ранить, лишаете их своего честного мнения, в котором они как раз заинтересованы. Если вы хотите кому-то действительно помочь, попробуйте иногда действовать прямой обычной. Позвольте себе быть откровеннее, высказывая свою точку зрения. Ваша деликатность — гарантия того, что форма выражения не будет обидной.

«Б» Толковый совет — ваш способ оказать человеку реальную помощь. Но! Прежде чем советовать, подумайте, всегда ли нуждаются в этом окружающие — может, лучше воздержаться?

«В» У вас хватает духу действовать с открытым забралом. Вы не из тех, кто любит дипломатничать, между правдой и деликатностью вы выбираете первое.

Возможно, ваши слова будут восприняты лучше, если избегать негативных обобщений, чаще взывать к мнению собеседника и облекать свою искренность в более мягкую форму.

Походка отражает наше психологическое состояние. В минуты довольства собой или когда человек идет навстречу очевидной победе, у него высоко поднят подбородок, руки двигаются энергично, в такт шагам, походка немного театральная с подсознательным расчетом произвести благоприятное впечатление. Такая походка характерна для лидера. Обычная скорость походки при нейтральном душевном состоянии — 2 шага в секунду. Когда человек не имеет определенной цели перед собой или она не кажется ему слишком приятной (студент, идущий на экзамен), скорость уменьшается вдвое. Широкий размашистый шаг («походка Петра Первого») чаще наблюдается у мужчин, чем у женщин. Сильное размахивание руками и неравномерное покачивание туловища при ходьбе, широкий быстрый шаг выявляют хлопотливость и показную деловитость идущего. Звучная ходьба с подчеркнутым стуком каблучков обличает несдержанность, бесцеремонность и в то же время как бы компенсирует неуверенность человека в себе. Идущий

короткими или мелкими шагами человек осмотрителен, расчетлив и постоянно держит себя в руках. Если в такой походке отсутствует четкий ритм, к названным чертам нужно прибавить боязливость, скованность и робость. Походка с руками в карманах (даже в теплую погоду) отличает повышенно критичных и скрытных людей либо говорит о том, что в данный момент человек находится в угнетенном состоянии. Но главным признаком подавленности следует считать шаркающую походку с подволакиванием ног. При этом человек часто смотрит под ноги, будто что-то потерял. Просто медленная походка с опущенной головой говорит о том, что мысли человека заняты какой-то проблемой. При известной тренировке только по звуку походки, не видя идущего, можно получить немало важной информации. Герой детективных рассказов Г.К.Честертон, отец Браун, сумел, находясь в соседнем помещении, определить вора серебряных ложек на званом обеде по изменению ритма и громкости его шагов.





Ирина Алферова

## От кефира к "Раю"

Украинский предприниматель Виктор Веретенников, владелец нескольких предприятий по производству кисломолочных продуктов, решил внести свой вклад в культуру. Написал несколько романов и сам же их издал. А потом один из своих романов — "Потерянный рай" — экранизировал. Фильм рассказывает о партерботнике... ставшем вожаком волчьей стаи. История в традициях "Маугли" и "Робинзона Крузо". Секретарь райкома Артем Сапега (Виктор Раков), вылетев за свою смелость из партии, решает начать новую жизнь и отправляется в тайгу с геологами. Но в тайге теряется, геологи улетают без него, а Сапега сначала в рукопашной побеждает медведя, а потом мы уже видим, как он участвует вместе с волками в охоте на косулю. А жена Артема (Ирина Алферова) все ждет его, и по прошествии нескольких лет друзья начинают новую экспедицию, чтобы найти след Сапеги... Снялись в "Потерянном рае" также Андрей Соколов, Виктор Букин, Александр Кавалеров и... стая ручных волков, обитающая на мосфильмовской зверобазе в Петушках. Тем зрителям, которые не поймут, почему герой не обрастает в тайге бородой и почему волки приняли его в стаю, Веретенников советует почитать его книгу.



Кадр из фильма

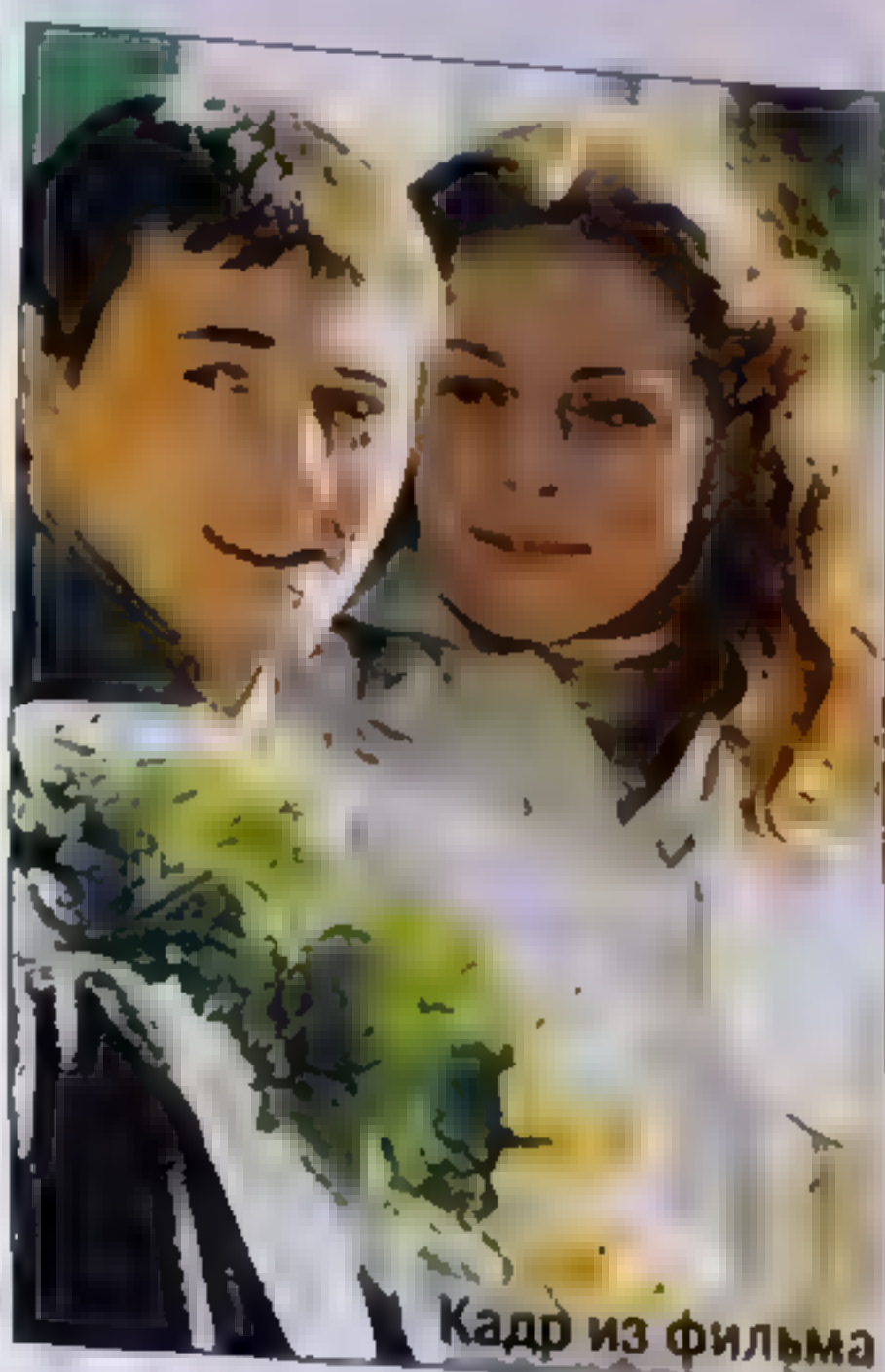
## Сыщица всё перепутала

Комедиограф Анатолий Эйрамджан, ухитряющийся снимать фильмы с минимальным бюджетом, сделал новую ленту — "Агент в мини-юбке". И опять с созвездием популярных актеров: Михаил Кокшенов, Александр Панкратов-Черный, Любовь Полищук, Наталья Селезнева, Михаил Державин. Команду, с которой он делает уже 13-ю ленту, постановщик омолодил двумя актрисами — Людмилой Потаповой и Екатериной Зинченко. Снималась картина на одном из курортов Анталии (этот пансионат выступил одним из спонсоров фильма), и сюжет автор придумал, похоже, прямо по дороге в Турцию. Он, как всегда у Эйрамджана, несложен и несколько пикантен. Некая бизнесвумен подозревает, что ее супруг отправился отдыхать не один, и нанимает даму, чтобы та следила, с кем ее неверный муж развлекается.

"Сыщица" взялась за дело, да перепутала — начала следить не за той парой. К тому же у нее появляется незапланированный напарник, с которым они решают вести слежку вместе. Эта незамысловатая водовильная ситуация заставляет зрителя больше часа веселиться, чего автор (в прошлом инженер-нефтяник) и добивался.

сах" коротко стриженные "хачи". По сюжету, герою "Бригады" как раз сообщали, что у него родился сын, и вся его шатия-братия начала ликовать... И в этот момент настоящие представители уголовного мира, не замечая кинокамеры, обсуждали между собой. "Да это же Димон! Ну точно, Димон, гадом буду!" Сергеев это польстило: значит, он сыграл убедительно.

Для постановщика "Бригады" Алексея Сидорова этот сериал — первый опыт в кино. Когда-то он работал на Севере на закладке подводной лодки "Курск", затем преподавал русский язык. После учебы на Высших курсах сценаристов и режиссеров не смог найти денег, чтобы снять дипломную картину. Но Ассоциация каскадеров России, порабо-



Кадр из фильма

тав с Сидоровым как с режиссером монтажа, решила дать ему шанс испытать свои силы. Актеров на роли молодых героев дебютант подбирал малоизвестных, но во "взрослых" ролях занял "звезд" — Виктора Павлова, Валентину Теличкину, Александра Белявского, Николая Еременко.

## Москва, XX век

Экранизовав главы из книги мэра Москвы Юрия Лужкова, режиссер Владимир Хотиненко ("Зеркало для героя", "Мусульманин") продолжает разрабатывать московскую тематику. Он работает над картиной "Третий Рим" (сценарий Павла Финна, студия "12-А"). Это будет московская история, охватывающая весь XX век. В картине заняты актеры, работавшие в "Мусульманине" — Евгений Миронов, Александр Балуюев, Нина

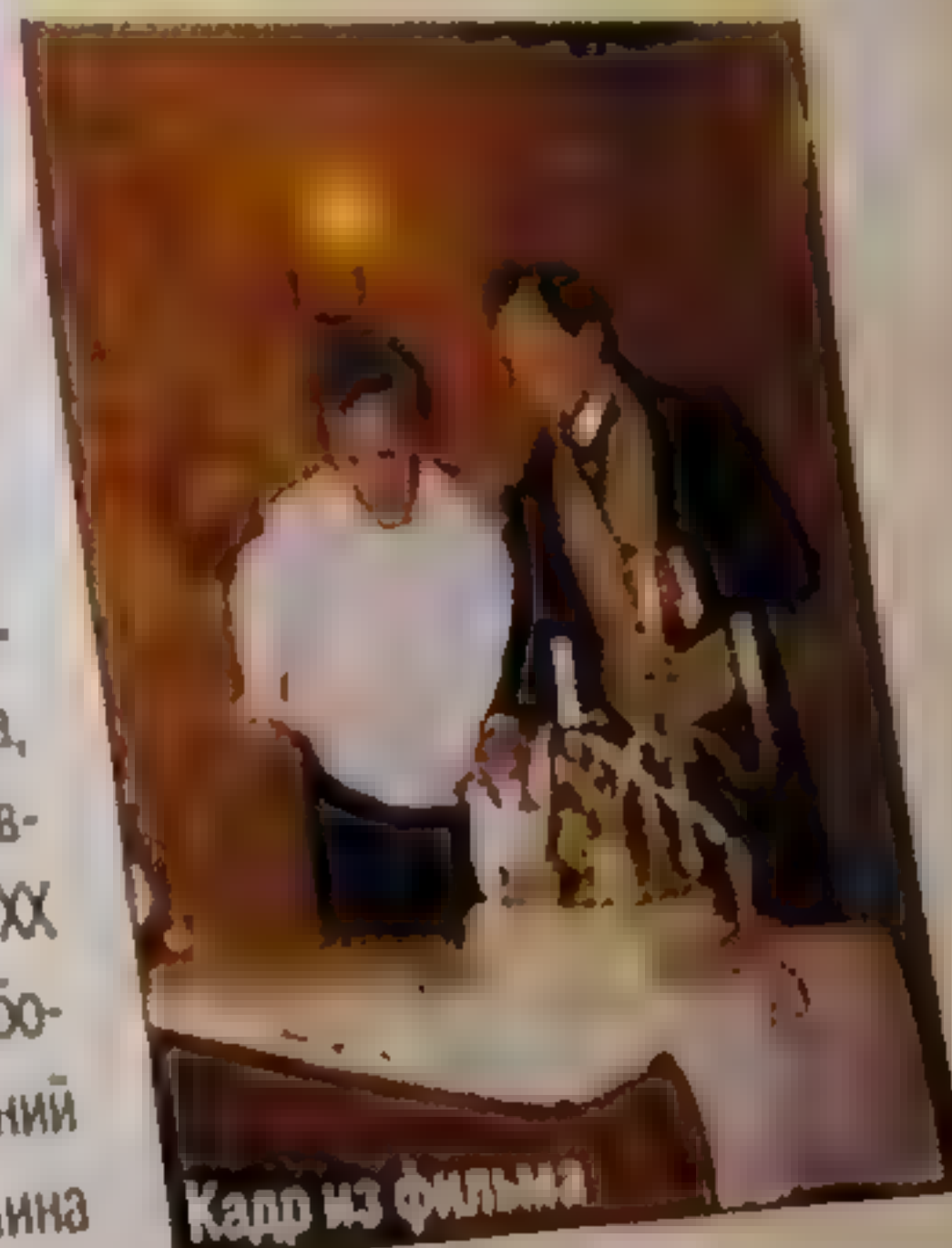
Усатова, к ним прибавится Евгений Стеблов. Завершение работы намечено на осень 2001 года.



Владимир Хотиненко

## Наконец-то появится Грибоедов!

Много лет назад Никита Михалков пытался пробить фильм об Александре Грибоедове. Был написан сценарий, утвержден актер на главную роль, нарисованы эскизы, но проект показался тогда слишком дорогим. Казалось, мы так никогда и не увидим Грибоедова на экране. Но теперь режиссер Дмитрий Зубарев по заказу компании НТВ издал 4-серийный историко-публицистический фильм "Кавказская война" (среди прочих персонажей — Хаджи-Мурат) появится и автор трагической смерти "Горы огнем". Его сыграл актер Григорий Дронов, снимавшийся в фильмах "Могучий Алмонсов", "Гангстеры в лагере", "На заре туманной юности" и других. В фильме воссозданы те годы жизни Грибоедова за время с дипломатическими и его пребыванием на Кавказе: уже в прошлом веке снимались "мусульманские толпы".



Кадр из фильма

## Приняли за своего

Популярный актер Сергей Безруков, играющий молодого криминального авторитета в 12-серийном фильме "Бригада", рассказывает, что, когда снимали сцену возле одной из тюрем, "крутые" приняли его за своего. Героя фильма, выходящего на волю, ждали друзья. А рядом — кого-то своего — ждали на гмерседе-





Ирина Алферова

## От кефира к "Рая"

Украинский предприниматель Виктор Веретенников, владелец нескольких предприятий по производству кисломолочных продуктов, решил внести свой вклад в культуру. Написал несколько романов и сам же их издал. А потом один из своих романов — "Потерянный рай" — экранизировал. Фильм рассказывает о партерботнике... ставшем вожакom волчьей стаи. История в традициях "Маугли" и "Робинзона Крузо". Секретарь райкома Артем Сапега (Виктор Раков), вылетев за свою смелость из партии, решает начать новую жизнь и отправляется в тайгу с геологами. Но в тайге теряется, геологи улетают без него, а Сапега сначала в рукопашной побеждает медведя, а потом...



Кадр из фильма

мы уже... как... участ... вместе с... камн: в охоте на козулю. А жена Артема (Ирина Алферова) все ждет его, верит, что муж жив... И по...

рошествии нескольких лет... начинают собирать новую экосистему, чтобы найти след Сапег... лись в "Потерянном рае" также... Соколов, Виктор Букин, Александр Кавалеров и... стая ручных... а, обитающая на мосфильмов... в Петушках. Тем зри... не поймут, почему... в тайге бородой... го в стаю, ...ет почитать его

## Сыщица всё перепутала

Комедиограф Анатолий Эйрамджан, ухитряющийся снимать фильмы с минимальным бюджетом, сделал новую ленту — "Агент в мини-юбке". И опять с созвездием популярных актеров: Михаил Кокшенов, Александр Панкратов-Черный, Любовь Полищук, Наталья Селезнева, Михаил Державин. Команду, с которой он делает уже 13-ю ленту, постановщик омолодил двумя актрисами — Людмилой Потаповой и Екатериной Зинченко. Снималась картина на одном из курортов Анталии (этот пансионат выступил одним из спонсоров фильма), и сюжет автор придумал, похожий, прямо по дороге в Турцию. Он, как всегда у Эйрамджана, несложен и несколько пикантен. Некая бизнесвумен подозревает, что ее супруг отпирывается отдыхать не один, и нанимает даму, чтобы та следила, с кем ее неверный муж развлекается.

"Сыщица" взялась за дело, да перепутала — начала следить не за той парой. К тому же у нее появляется незапланированный напарник, с которым они решают вести слежку вместе. Эта незамысловатая водовильная ситуация заставляет зрителя больше часа веселиться, чего автор (в прошлом инженер-нефтяник) и добивался.



Кадр из фильма

тав с Сидоровым как с режиссером монтажа, решила дать ему шанс испытать свои силы. Актёров на роли молодых героев дебютант подбирал малоизвестных, но во "взрослых" ролях занял "звезд" — Виктора Павлова, Валентину Теличкину, Александра Белявского, Николая Еременко.

## Москва, XX век

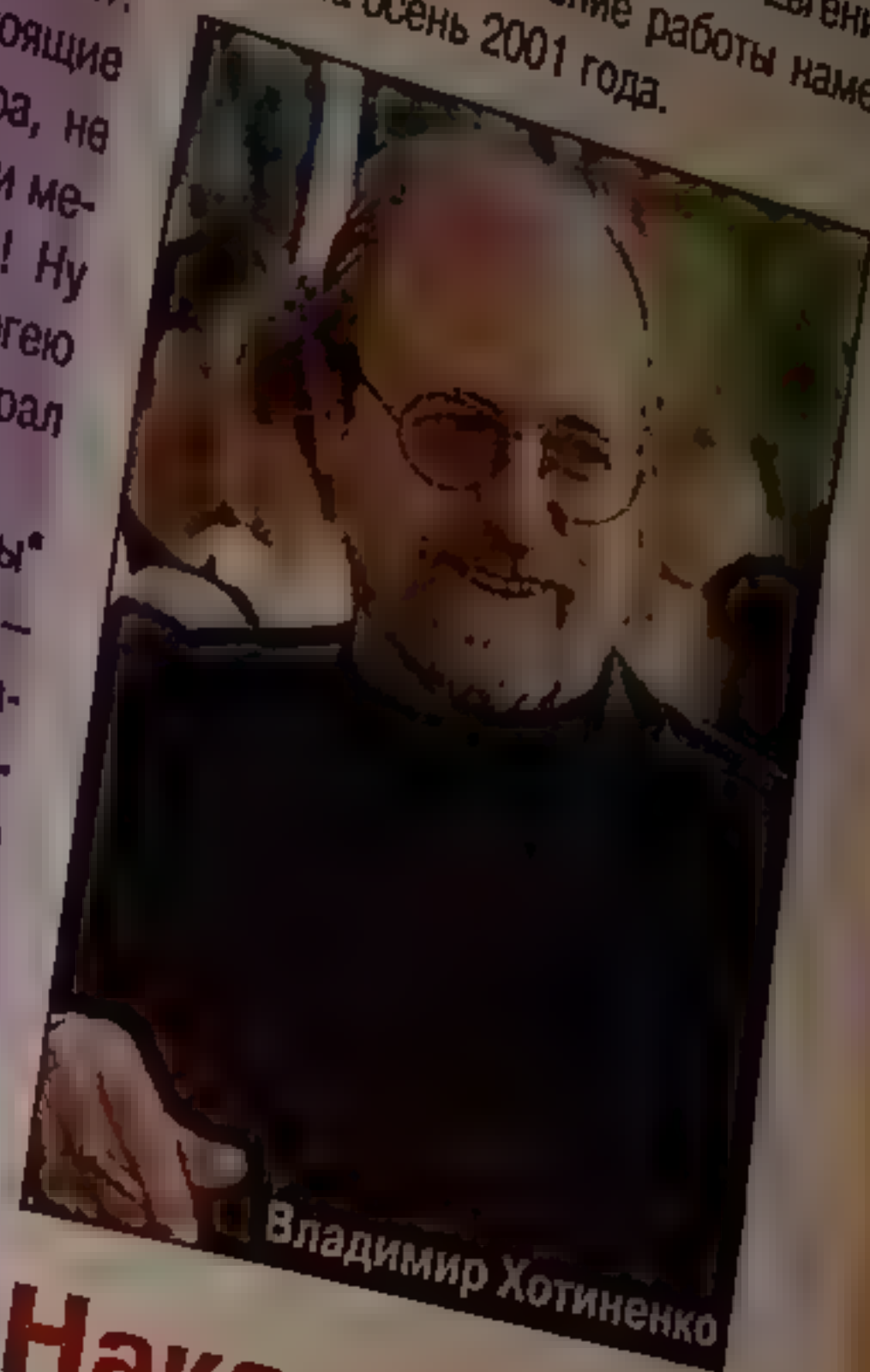
Экранизовав главы из книги мэра Москвы Юрия Лужкова, режиссер Владимир Хотиненко ("Зеркало для героя", "Мусульманин") продолжает разрабатывать московскую тематику. Он работает над картиной "Третий Рим" (сценарий Павла Финна, студия "12-А"). Это будет московская история, охватывающая весь XX век. В картине заняты актеры, работавшие в "Мусульманине" — Евгений Миронов, Александр Балухев, Нина



Кадр из фильма

сах" коротко стриженные "качки". По сюжету, герою "Бригады" как раз со-общали, что у него родился сын, и вся его шатия-братия начинала ликовать... И в этот момент настоящие представители уголовного мира, не замечая кинокамеры, обсуждали встречу собой: "Да это же Димон! Ну точно, Димон, гадам буду!" Сергею это польстило: значит, он сыграл убедительно.

Для постановщика "Бригады" Алексея Сидорова этот сериал — первый опыт в кино. Когда-то он работал на Севере на закладке подводной лодки "Курск", затем преподавал русский язык. После учебы на Высших курсах сценаристов и режиссеров не смог найти денег, чтобы снять дипломную картину. Но Ассоциация каскадеров России, порабо-



Владимир Хотиненко

## Наконец-то появится Грибоедов!

Много лет назад Никита Михалков пытался пробить фильм об Александре Грибоедове. Был написан сценарий, утвержден актер на главную роль, нарисованы эскизы, но проект показался тогда слишком дорогим. Казалось, мы так никогда и не увидим Грибоедова на экране. Но вот режиссер Дмитрий Зубарев по заказу компании НТВ взялся за 4-серийный историко-публицистический фильм "Кавказская война", где среди прочих персонажей (Шамиль, Хаджи-Мурат) появится и автор бес-смертной пьесы "Горе от ума". Его сыграл актер Григорий Дунаев, снимавшийся в фильмах "Михайло Ломоносов", "Гангстеры в океане", "На заре туманной юности" и других. В фильме воссозданы эпизоды ареста Грибоедова за связь с декабристами и его пребывания на Кавказе, уже и в прошлом веке считавшемся "горячей точкой".

стретимся

Усатова, к ним прибавится Евгений Стеблов. Завершение работы намечено на осень 2001 года.





## Шоколад и настроение

Если вы ответили утвердительно хотя бы на два вопроса, есть шанс, что вы шоколадоголик. Проанализировав результаты свыше 60 исследований, ученые Аризонского университета (США) пришли к выводу, что около 40% женщин и 15% мужчин имеют болезненную привязанность к этому продукту. Не только сладость, богатство текстуры и кофеин делают лакомство столь привлекательным. Мало того, что в шоколаде содержится ингредиент, действующий подобно тем химическим веществам, которые наш мозг вырабатывает для регуляции настроения. Предполагается, что в нем еще имеются составные, схожие по эйфорическому действию с марихуаной. Этим и объясняются шоколадные страсти.

Ученые Чикагского университета измерили метаболизм и гормональную деятельность нескольких добровольцев — после того как те в течение недели спали всего по четыре часа. В конце недели они были не просто усталые — их организмы демонстрировали изменения в важнейших функциях, подобные тем, что вызываются обычным процессом старения. После нескольких ночей более длительного сна все вернулось к норме. Так что позаботьтесь о том, чтобы высыпаться...

## Не запускайте грибок

Если вы почувствовали зуд на одной или обеих стопах, кожа между пальцами ног покраснела, влажная и шелушится, причиной является грибковая инфекция. В некоторых случаях поражаются ногти — они утолщаются и изменяют цвет. В таком случае приобретите в аптеке антигрибковый крем, аэрозоль или порошок. Пользуйтесь этими средствами в течение недели. Каждый раз перед применением средства хорошо мойте ноги и вытирайте насухо. Носите х/б носки и обувь с пористыми подошвами и верхом желательного из натуральной кожи. Если через неделю приняты меры не помогут, обратитесь к врачу, который, возможно, назначит вам курс антигрибковых таблеток или бо-

лее сильные препараты. Не запускайте грибковую инфекцию, поскольку лечение станет мучительным и долгим, а помимо дискомфорта и зуда вы будете испытывать боль при ходьбе. Чтобы в дальнейшем избежать такого рода заболеваний, пользуйтесь резиновыми тапочками в бане, бассейне. Никогда не вытирайтесь чужим полотенцем. Не надевайте чужую обувь. После ежедневного душа тщательно вытирайте кожу между пальцами. Носите носки из натурального материала (хлопка или шерсти). Если кожа стоп сухая и покрыта мелкими трещинками, пользуйтесь специальным кремом, в состав которого входит масло чайного дерева или экстракт ромашки и календулы, нанося более толстый слой на поврежденные участки.

Прежде чем сжевать еще одну шоколадку, ответьте на следующие вопросы:

- Вас одолевает раздражительность, беспокойство или тоска, если вы на какое-то время отказываетесь от шоколада?
- Бывает ли, что вы едите его втайне?
- Бывает ли так, что от шоколада вы испытываете кайф?
- Когда вам хочется шоколада, может ли что-нибудь другое удовлетворить эту потребность?
- Когда вы едите шоколад, настроение улучшается?
- Часто ли вы думаете о том, где и когда устроите себе «шоколадный» пир?

## Эфирные масла для тела и души

### Анис

**Действие на внутренние органы и системы.** Применяется при головномозжечном, усиленном сердцебиении, астме, бронхиальных спазмах, как отхаркивающее, жаропонижающее (холодные компрессы на икроножные мышцы) средство. Способствует разжижению и удалению мокроты, усиливает действие антибиотиков, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника, почечные колики, улучшает работу почек, растворяет камни в почках и мочевом пузыре, возбуждает аппетит, способствует усилению лактации у кормящих матерей.

Используется при кишечных кровотечениях, диарее, метеоризме, диспепсии, нервной рвоте, болезненных менструациях, мигрени, связанной с нарушениями пищеварения. Отличное мочегонное.

**Дерматология и косметика.** Повышает упругость стареющей кожи, нормализует водно-жировой баланс.

**Действие на психику.** Вселяет оптимизм, улучшает умственную деятельность, повышает способность к адаптации, успокаивает, устраняет депрессивные состояния, чрезмерную детскую плаксивость и возбудимость.

**Противопоказания.** Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, язвенные колиты, повышенная кислотность желудка. При повышенной свертываемости крови принимать не более 1 капли в день с разбавителем. Противопоказано детям до 3-х лет. Индивидуальная непереносимость аниса.

**Наружное применение**

**Массаж:** 6 капель + 15 мл растительного масла.

**Компрессы горячие и холодные:** 3-6 капель + 250 мл воды.

**Ингаляции:**

**горячие:** 2-3 капли + 250 мл кипятка, длительность процедуры 5-7 минут.

**холодные:** длительность — 5-7 минут.

**Аромакурильница:** 4-6 капель.

**Ванны:** 4-7 капель + 15 мл эмульгатора (морская соль, пена и т.д.).

**Внутреннее применение**

По 1 капле с разбавителем (чай, сок, мед и т.д.), 1-3 раза в день.

Ароматерапия — древнейший метод лечения многих недугов с помощью растительных эфирных масел. Он дарован нам самой природой. Мы будем знакомить вас с воздействием на организм самых распространенных из этих натуральных целительных средств и правилами их использования.

### Апельсин

**Действие на внутренние органы и системы.** Повышает сопротивляемость организма инфекции, улучшает остроту зрения. Обладает тонизирующим, противовоспалительным, спазмолитическим, желчегонным действием. Улучшает работу кишечника, нормализует жировой и углеводный обмен, способствует выведению токсинов и шлаков из организма, очищает кровь, укрепляет иммунную систему. Одно из наиболее эффективных масел при лечении стоматита, воспаления и кровоточивости десен, парадонтоза (полоскания и аппликации).

**Дерматология и косметика.** Придает коже упругость, уменьшает целлюлит, способствует быстрому и яркому загару.

**Действие на психику.** Создает радостное настроение. Улучшает самочувствие после болезни, помогает при бессоннице. Снимает депрессию, сильную усталость.

**Противопоказания.** Индивидуальная непереносимость цитрусовых.

**Наружное применение**

**Массаж:** 6-9 капель + 15 мл растительного масла.

**Полоскания:** 2-5 капель + 250 мл воды.

**Аппликация:** 5 капель + 5 капель растительного масла.

**Аромакурильница:** 3-5 капель.

**Аромамедальоны:** 2-3 капли.

**Ванны:** 3-5 капель + 15 мл эмульгатора на ванну.

**Внутреннее применение**

2-3 капли на стакан сока, 1-2 раза в день.

Ароматизация чая: 7-8 капель на 100 г сухого чая.

Джаваншир Атаев



**Апрель** многим из нас принесет обилие приятной суеты. В начале месяца весенний Амур закружит головы и кого-то привлечет к дверям загса. Браки, заключенные с 7 по 10-е, обещают быть счастливыми. Активно реализуются деловые планы, работа спорится в веселых хлопотах, оживляются дружеские связи. Наиболее приятный период — с 23 апреля до конца месяца. В это время повысится риск стать жертвой всевозможных аферистов.



**ОВЕН**  
(21.3–20.4)

В целом довольно удачный месяц. Овен роумен, сообразителен, острые дела идут на поправку, а личный горизонт освещают заманчивые любовные перспективы.



**ТЕЛЕЦ**  
(21.4–21.5)

Возможны неплохие заработки, и Телец перестанет экономить на мелочах. На службе вероятны интриги и обман, не стоит быть слишком доверчивым. Возникновение тайной любви станет одним из наиболее ярких переживаний месяца.



**БЛИЗНЕЦЫ**  
(22.5–21.6)

Близнецы полны обаяния, щедры и склонны сорить деньгами. Среди бурного общения способно зародиться любовное чувство, которое может повлечь за собой значительное осложнение отношений с супругом или другом.



**РАК**  
(22.6–23.7)

На службе дела движутся хорошо, возможен рост и участие в вашей судьбе тайного покровителя. Но нервы напряжены, Рак склонен раздражаться из-за ерунды, устает от общения и стремится к одиночеству.



**ЛЕВ**  
(24.7–23.8)

Возрастает вероятность деловых поездок. В командировках Льва ждут разнообразные любовные приключения, но учтите — слухи могут дойти до спутника жизни. В конце месяца возможно бурное выяснение отношений с детьми, борющимися за самостоятельность.



**ДЕВА**  
(24.8–23.9)

Месяц полон переживаний по поводу своего здоровья. Дева изводит родных жалобами, нервна, раздражительна. При этом ее опасения чаще всего беспочвенны, и причина плохого самочувствия — депрессия от необходимости постоянно решать бытовые проблемы.



**ВЕСЫ**  
(24.9–23.10)

Основные события месяца сконцентрированы на любовном фронте. Для многих апрель станет началом семейной жизни. Концу месяца могут обостриться отношения с ближайшими родственниками, возможно, всплывет на поверхность какая-то давняя обида и вызовет всплеск эмоций.



**СКОРПИОН**  
(24.10–22.11)

Все силы поглощены хозяйственными проблемами. Однако самочувствие хорошее, Скорпион бодр и справляется с повседневностью. Приятная обстановка в рабочем коллективе компенсирует рутинные хлопоты на службе.



**СТРЕЛЕЦ**  
(23.11–21.12)

Апрель — приятный месяц, основным его содержанием станут любовные дела. Много радостных хлопот доставят дети, общение с ними даст возможность отдохнуть от проблем.



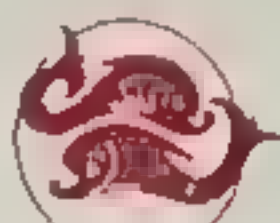
**КОЗЕРОГ**  
(22.12–20.1)

Тревогу вызывает состояние здоровья, и возможно, в конце месяца возникнет необходимость хирургического вмешательства. Весь месяц необходима бдительность — следите за кошельком.



**ВОДОЛЕЙ**  
(21.1–19.2)

Возрастает нервозность, желание отвлечься от проблем. Водолей подвержен чужому влиянию, не всегда благотворному. В дружеском кругу возможны конфликты. Душевное равновесие Водолей восстановит, занимаясь хозяйственными хлопотами.



**РЫБЫ**  
(20.2–20.3)

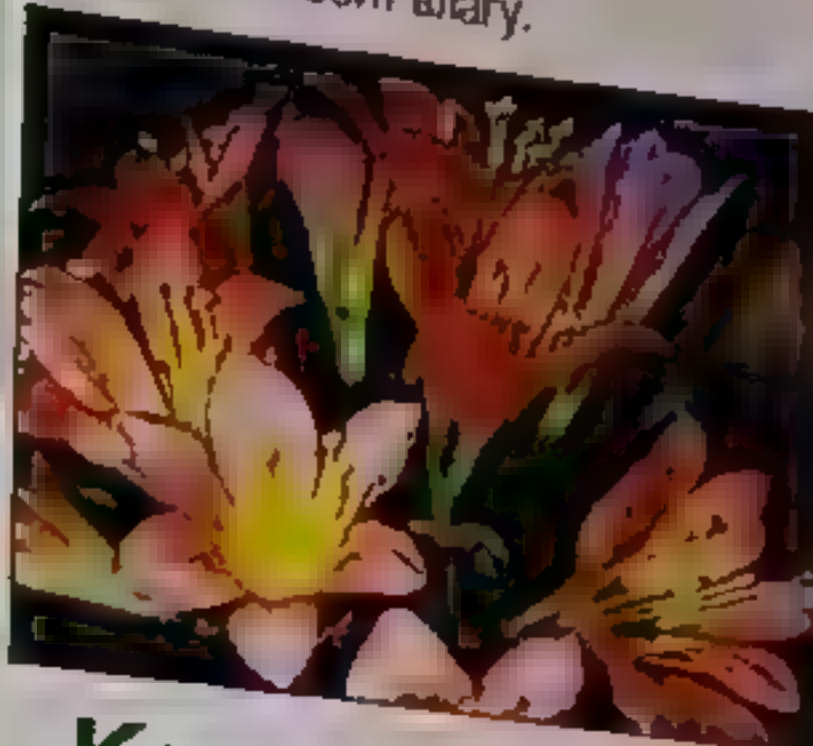
Удачный месяц, на службе дела идут бойко, и Рыбы радуются возможности проявить себя. Возможно, что некоторым подвернется возможность заключить выгодный в имущественном отношении брак. Такая перегруженная приятными впечатлениями жизнь в конце месяца может вызвать некоторое переутомление.

Антонина Величко



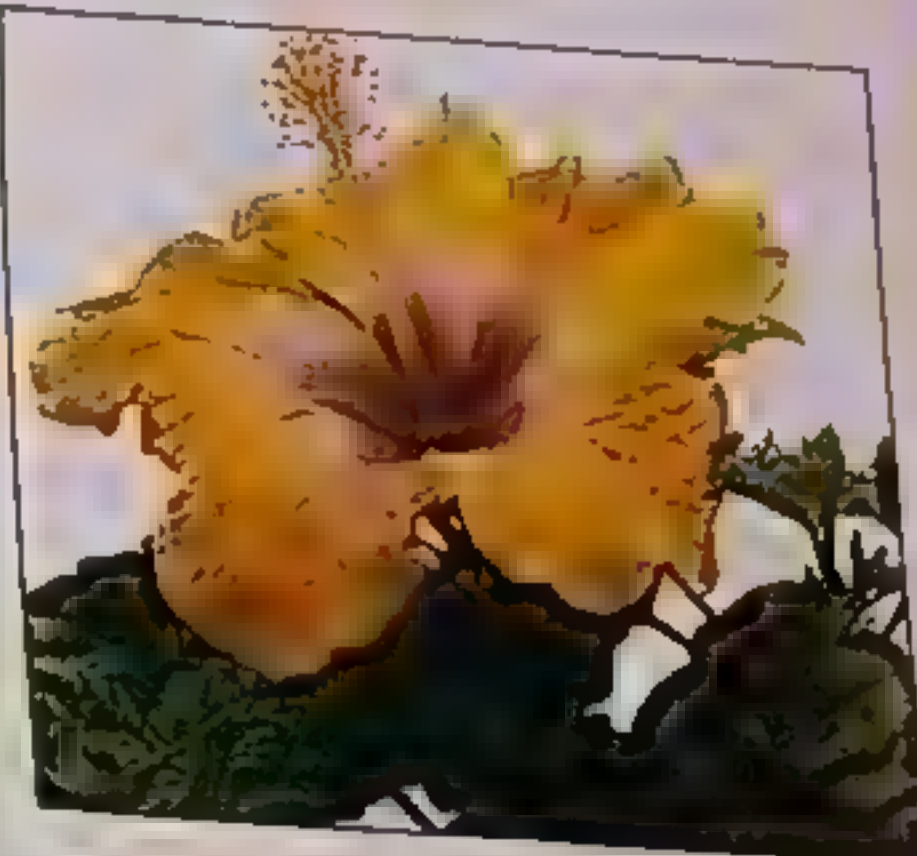
**Выгоняйте глориозу**

В самом начале марта клубень глориозы нужно посадить в горшок. Этот способ выращивания называется выгонкой. В теплой комнате глориоза быстро даст росток и с этого времени растение нужно часто опрыскивать водой: она любит влагу.



**Кливия проснулась**

Если ваша кливия всю зиму жила на прохладном подоконнике, весной она обязательно порадует целым букетом алых цветов. Чтобы растение пробудилось от зимнего покоя, его нужно выставить на светлое окно в самую теплую комнату. Теперь цветок надо чаще поливать, следя за тем, чтобы вода не скапливалась в поддоне. В марте кливию нужно подкармливать один раз в неделю удобрением для комнатных цветов.



**Гибискус не меняет ориентацию**

Крупные цветы гибискуса украсят любую квартиру. Однако у этого представителя семейства мальвовых есть одна особенность. Если вы перенесли растение на другое место и изменили его ориентацию по сторонам света, то оно реагирует на это сбрасыванием бутонов. Так что сторону, обращенную к окну, нужно пометить на горшке черточкой. И переставляя цветок, следить за тем, чтобы метка оказалась на прежнем месте.

**Говорим по-русски**

Ответы на вопросы со стр. 9

1. Широко, эксперт, тонка, свёкла, соглядатай, бархатка (нашейное украшение) и бархотка (лоскуток бархата), доит и доит, завита, медикаменты, откупорить, перецелать, незадолго, тошнота, чуждо, творог и творог, холодно, супец, возрастов.

2. Камилавка — головной убор православного священника, которым награждают за заслуги. Ридван — большая дорожная карета.

3. Элиграфика — наука о древних надписях; плебисцит — опрос всего населения для решения особо важного вопроса, то же, что референдум; диакритический — надстрочный или подстрочный знак у буквы, уточняющий ее звучание, например, две точки над е, старица — а) пожилая монахиня, б) участок старого русла реки, текущей по новому руслу; плеоназм — оборот речи, в котором без надобности повторяются слова, совпадающие по значению, например, человек двадцать людей, патриот Родины, коллега по работе; киот — остекленная рама или шкафчик для икон.

4. Пассаж — это:

а) большая галерея, в которой под стеклянной крышей в нескольких ярусах размещены различные магазины;  
б) фрагмент музыкального произведения виртуозного характера, обычно трудный для исполнения;  
в) странный и неожиданный случай, как правило, смешной.

5. Двамястами пятьюдесятью восемью учащимися; о девятистах восьмидесяти семи детях, в четырехстах семидесяти трех километрах; не хватает восьмисот девяноста трех рублей; к семистам гостям.

6. а) Это был весьма уважаемый маститый ученый.

б) Он уже не надеялся на то, что сделает работу вовремя.

в) Опоздав к началу фильма, она вошла в зал и села в первый ряд.



# Сканворд



Индекс 72328

По горизонтали: 1. Табурет - репортёр - оса - сталь - скорость - поле - аксакал - ива - батискаф - глаз - конан-Али - дартс - хаш - кворн - фен - Эдем - мания - звонарь - улитка - ярд - Аякс - круг - НАТО - ату - клюв - муар - мо - ударник - пик - иглока - подкипер - нерпа - огарок - реки - канонада - комар.

По вертикали: 1. слог - урюк - львовьянка - ор - Лондон - шпора - рэндаю - иго - осока - дуда - вулкан - брасс - камера - Юра - табор - Мьянма - род - бельканто - каури - "Ка" - "Атас!" - мустанг - сплин - фал - Орион - вето - веник - Клеро - Алика - нитрат - крем - "Калевала" - якут - папка - афиша - агути - аир.



Сканворд



из сканворд, опубликован в № 2  
"Трикс" - репортер ... скорость-поп-аксакал-  
... фен-Эдем-мания-зв-  
... игрок

**По вертикали:** слог-урик-львовянка-ор-Лондон-шпора-рзндзю-иго-осо-ка-дудо-вулкан-брасс-камера-Юра-табор-Мьянма-род-бельканто-каури-  
"Ка" - "Атас!" - мустанг-сплин-фал-Орион-вето-веник-Клеро-Алика-нитрат-  
"Калевара" - якут-папка-афиша-агути-аир.







орд







Индекс 72328

По вертикали: слог-урюк-львовянка-ор-Лондон-шпора-рэндзю-иги-осо-  
мла-вулкан-басс-камера-Юра-табор-Мьянма-род-бельканто-каури-  
салин-фал-Орион-вето-веник-Клеро-Алика-нитрат-









Издательство  
Знание

ФАКУЛЬТЕТ

**ЗДОРОВЬЯ**

1987/8-9



П.Г.Брюсов

**Вам предстоит  
операция**

А.Л.Шабад, Л.Ю.Коткин

**УРОЛОГ—  
БУДУЩЕЙ  
МАТЕРИ**



ОХРАНЯТЬ

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

НАДО ЕЩЕ ДО ЕГО РОЖДЕНИЯ,

ЗАБОТЬСЯ

О БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЕ!





ФАКУЛЬТЕТ  
**ЗДОРОВЬЯ**

Издается  
ежемесячно  
с 1964 г.

**1987/ 8**

**П.Г.Брюсов**  
**Вам предстоит**  
**операция**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| История хирургии                    | 3  |
| Преодоление векового барьера        | 9  |
| Власть над болью                    | 14 |
| Кровотечение — угроза жизни         | 18 |
| Хирургическая помощь в нашей стране | 19 |
| Первая встреча с хирургом           | 21 |
| Когда другого метода лечения нет    | 26 |
| Тихо! Идет операция!                | 30 |
| Послеоперационный период            | 39 |
| Возвращение к жизни и труду         | 42 |

Издательство «Знание»  
Москва 1987





**БРЮСОВ Павел Георгиевич** — доктор медицинских наук, работает главным онкологом в клиническом лечебном учреждении. Автор 150 научных работ, посвященных актуальным вопросам хирургии, онкологии и ревматологии. Им разработаны оригинальные методики операций на органах грудной клетки, всесторонне исследована проблема лечения больных с тяжелой кровопотерей и шоком при ранениях, травмах, сложных операциях. Ранее в издательства «Знание» опубликованы две его книги.



Вам предстоит операция... Тревога, напряжение, сомнения и надежды охватывают больного, в растерянности его родные, близкие. Известие о предстоящей операции врывается в жизнь тревожным эхом, перед ним блекнут все краски жизни, пересматриваются былые ценности. Люди становятся серьезнее и внимательнее друг к другу. Остаются в стороне бытовые неурядицы, все силы мобилизуются на преодоление выпавшего испытания. От всех требуется ответственное решение: от хирурга, уверенного в диагнозе и необходимости оперативного лечения, — с одной стороны, от больного и его родственников — с другой.

Традиционно медицинский термин «операция» означает воздействие, которое осуществляется скальпелем — хирургическим ножом. В таком виде оно представляет собой насилье над жизнью организмом. Но только таким путем нередко приходится избавлять больного от болезни и возвращать ему здоровье, ощущение полноты и красоты жизни.

Хирургия прошла огромный путь развития, зародившись как метод лечения в глубокой древности. В дословном переводе с греческого «хирургия» означает «занятие ручным трудом» (от «хир» — рука, «эргон» — работа). Однако сегодня она предстает одной из самых сложных специальностей, требующей и отличного владения хирургической техникой, и глубоких медицинских знаний.

Оперативный метод лечения помогает радикально устранить болезненный процесс в организме человека. В наиболее выраженной форме он предстает в неотложной хирургии, когда вследствие какого-либо острого процесса (воспаления, непроходимости, ущемления, кровотечения) жизнь человека поставлена под угрозу. По-видимому, хирургия и возникла первоначально как метод оказания срочной помощи, так широко используемый в наше время. Здесь же речь пойдет

о так называемой плановой хирургии, предусматривающей оперативный метод лечения без лимитирующих сроков вмешательства. Выполняемые в хирургических отделениях больниц различного профиля операции в подавляющем большинстве случаев носят такой плановый характер.

Прогресс хирургии последних десятилетий был бы немыслим без вклада анестезиологии, интенсивной терапии и реаниматологии, благодаря которому хирургическое лечение становится все более безопасным — совершенствуются методы обезболивания и оживления.

В то же время в хирургии, как ни в какой другой области медицины, существует высшая форма риска лечения. Многие из причин летального исхода сейчас известны и своевременно устраняются, хотя возможности хирургии не беспределельны. Но если смерть всегда — вызов жизни, то на операционном столе или после операции она означает трагедию в первую очередь для самого хирурга. «Хирург умирает с каждым больным» — этот старинный афоризм говорит о высокой ответственности врача за жизнь больного.

Личность хирурга имеет неоспоримое значение. В хирургию идут избранные, способные на самые глубокие переживания люди, врачи, умеющие принимать ответственные решения, отличающиеся честностью, высоким профессионализмом, физической выносливостью.

Неизмеримо высока ответственность хирурга перед больным. Заповедь Гиппократа «главное — не повреди» присутствует при выполнении самых сложных операций. Все они проводятся только во имя жизни и здоровья больных.

## ИСТОРИЯ ХИРУРГИИ

Хирургия развивалась на протяжении многих столетий, и всегда главным ее методом оставалась операция. Основные элементы операции: рассечение тканей, удаление поврежденных органов или их частей и последующее восстановление целостности организма. Эти специфически технические приемы хирургии отличают ее от всех иных медицинских специальностей. Они лечебны, спасительны,



но в то же время связаны с неизбежным возникновением боли, развитием кровотечения при пересечении сосудов и возможностью проникновения болезнетворных микробов в глубь организма после рассечения его кожных покровов. Перечисленные три проблемы на протяжении многих веков создавали непреодолимые трудности для хирургов, ограничивая их деятельность.

Чтобы прийти к хирургии сегодняшнего дня, потребовалось многие столетия накапливать опыт, нужны были смелые научные открытия, успехи в познании законов природы и внедрение полученных знаний в практику медицины. Поэтому обратимся сначала к истории, ибо без знания пройденного пути невозможно понять развитие и становление хирургии, невозможно оценить доблесть тех, кто познавал тайны природы.

Медицина возникла на заре развития человечества в первую очередь в виде неотложной помощи пострадавшему соплеменнику, получившему травму на охоте, в схватке с врагами. И эта помощь явилась прообразом хирургии.

Из глубокой древности до нас дошли сведения о простейших методах остановки кровотечения, лечении ран, лечении выполнения простейших операций на конечностях, черепае, об удалении зубов.

Хирургия как ремесло и наука зародилась в государствах древности — Египте, Греции, Индии. Изображения египетских гробниц свидетельствуют, что некоторые мумии имели следы изведенных при жизни от ран. Известно, что древние египтяне производили такие оперативные вмешательства, как лечение мочевого пузыря для извлечения камней, ампутация конечностей. А в сохранившихся папирусах дошли до нас рецепты мазей для лечения ран, состоящие из масел, меда и дрожжей.

В рукописных памятниках Вавилона найдены законы Хаммурапи, относящиеся к XVIII веку до нашей эры. В них упомянуты и профессиональные врачи, в обязанности которых входило осуществлять хирургические вмешательства. В папирусе Эберса, найденном в Фивах и относящемся к 1550 году до нашей эры, уже встречается упоминание об опухолях у человека, похоже о злокачественных.

В Древней Индии осуществлялись ампутации конечностей, операции на брюшной полости. Знаменитый метод восстановления носа был разработан индийскими врачами и описан в древнейшем рукописном источнике «Аюрведа» (600 лет до н. э.) и под названием «индийская пластика» дошел до наших времен. Такие обычаи в Древней Индии, как отрезание носа у военнопленных и в наказание за воровство, вели к тому, что и пластические операции по восстановлению тканей носа получили широкое распространение среди хирургов Древней Индии.

Не только пластическая хирургия стояла в древности на сравнительно высоком уровне. За 1000—1400 лет до нашей эры уже были известны техника шва и хирургические иглы, удалялись инородные тела, а кровотечение останавливалось кипящим маслом и наложением давящей повязки. Язвы и свищи лечились прижигающими средствами и каленым железом. Инородные тела из пищевода извлекались зондом, смазанным воском или смолой.

Известный древнеиндийский врач Сушрута для сшивания кишок использовал больших черных муравьев. Он складывал края раны, прикладывал муравья, (который тут же своими клещами сжимал ее края), затем откручивал тело насекомого от головы. Этот примитивный способ был в употреблении до XI столетия. Тогда же применялось и так называемое теперь кесарево сечение для спасения ребенка.

Греческие предания и эпические произведения Гомера сообщают о чудодейственных лечебных средствах профессиональных врачей, которые в битве под Троей извлекали стрелы из тел, останавливали кровотечение, накладывали повязки.

Наибольшее развитие хирургии в Древней Греции связано с периодом деятельности основоположника античной медицины Гиппократом (460—377 лет до н. э.). Совершенно справедливо Гиппократ считают отцом медицины и родоначальником научной хирургии всех времен. Он создал учение о заживлении ран, разработал способы максимально быстрого выполнения операций, стремясь тем самым уменьшить страдания



больного из-за неизбежно возникавшей боли, не устранявшейся примитивными средствами обезболивания.

После завоевания Древней Греции римлянами начался упадок греческой экономики и культуры. С этой поры важнейшим центром развития науки становится Рим. Нам известно о существовании в Риме в 50 году организации военных врачей и создании специальных госпиталей для участников военных походов и сражений. Наиболее выдающиеся врачи того времени — хирурги Корнелиус Цельс и Клаудиус Гален, оставившие основательные трактаты о медицине. Заслугой Галена является использование для зашивания ран заранее приготовленных шелковых нитей, а также тонких струн — предшественников ныне употребляемого кетгута. До него использовались нити из негниющей древесины, изготавливать которые было очень трудно.

На учении Гиппократ и его двух римских последователей была построена вся хирургия I—VIII столетий, которая после падения Рима наиболее развилась в Византии. Хирургия процветала в византийской армии, флот имел свой штат морских врачей.

Средневековью от хирургии древности досталось богатое наследство. Однако господство религии тормозило развитие медицины. Поэтому многое было забыто. Особенно ощутимые потери понесла хирургия. Она была отъединена от врачебного искусства и превратилась в ремесло, которым овладевали люди, не имеющие медицинских знаний. Нередко она сливалась с тем или другим религиозным культом. Церковные служители устанавливали господство схоластики, и всякий прогресс прекращался. На многие века хирургия превратилась в обычное ремесло. Ею занимались цирюльники, костоправы, банщики, даже палачи.

В конце первого и начале второго тысячелетия высокий уровень хирургии отмечался у арабов. В средние века в странах Востока была высокоразвитая культура. Выдающимся представителем Александрийской школы медицины был Абу Али Ибн Сина (980—1037), известный в Европе под именем Авиценна. Он стал признанным авторитетом в медицине, а его сочинения, в первую очередь «Канон врачебной науки» в 5 то-

мах, переведенный в XII веке на латинский язык, в течение нескольких веков были руководством для врачей многих стран, а сам автор носил звание «наставник ученых». Его труд признавался энциклопедией древней медицинской науки, в которой были сохранены все достижения предшествующей хирургии и основные положения учений Гиппократ и Галена.

В этот же исторический период под влиянием связей с наиболее культурной страной той эпохи — Византией плодотворно развивалась и медицина Киевской Руси. При дворе князей обычно имелись образованные врачи, в большинстве своем выходцы из стран Востока. А население получало медицинскую помощь в монастырях, где практиковали монахи-лекари. Старинные летописи говорят об основании в 1091 году в Переяславле «строения банного», в котором была устроена больница для бесплатного врачевания людей всякого звания.

Профессор В. Д. Братусь на основании детального изучения исторических документов в своей интересной книге «На пути к антисептике и обезболиванию в хирургии» на примере Франции описывает состояние медицины тех времен. Так, медицинское сословие делилось на три группы: врачей, хирургов и цирюльников. К врачам могли относиться только те, кто окончил медицинский факультет университета. Однако, получая достаточно полное по тем временам образование, врачи были неопытны, так как преподавание велось только по книгам и крайне редко сопровождалось осмотром больных. Такие врачи операций не делали и даже давали клятву, что никогда ни при каких обстоятельствах этого не сделают.

Практической хирургией занимались хирурги, работавшие в больницах и получившие образование в этих лечебных учреждениях. Они поступали первоначально сюда учениками и работали в течение 3—6 лет в качестве цирюльников под руководством метра-хирурга. По окончании обучения ученики выдерживали ряд экзаменов и испытаний практических навыков, и только успешно выдержавших этот итоговый экзамен посвящали в ранг хирурга, что давало возможность заниматься практической дея-



тельностью. Во Франции, например, уже в 1268 году существовала ассоциация хирургов, разрешенная декретом Людовика IX.

Наиболее многочисленными представителями медицины были цирюльники, представлявшие собой класс ремесленников и находившиеся обычно в услужении у богатых вельмож. В их обязанности входило и оказание медицинской помощи, заключавшейся в лечении мелких ран, гнойников, умении «пустить» кровь, поставить банки, вправить вывихи, грыжи, остановить кровотечение. Находясь на службе в армии, в госпиталях, одновременно с обязанностями по бритью офицеров они имели право на так называемую малую хирургию. В немецкой армии средневековья цирюльники именовались *Feldcheere* (что означало «полевые ножницы»), откуда и пошло более позднее название «фельдшер».

В средние века хирургия в большинстве университетов не преподавалась и была низведена до уровня ремесла. Официальная университетская наука признавала лишь «внутреннюю медицину». Доктора с университетскими дипломами, уравненные в правах с рыцарями, считали ниже своего достоинства заниматься хирургией и с презрением смотрели на ремесленников-хирургов, считавшихся низшим сословием. Вражда между ними существовала на протяжении многих веков. Хирургии отводилась роль «наружной» медицины. Такое разделение в последующие годы не сохранилось, так как хирургия проникла во все разделы медицины, но название «внутренняя» медицина сохранилось за терапией.

До XVIII столетия хирурги составляли низшую касту в медицинском мире. Даже талантливые врачи, пытавшиеся сделать обобщения из практического опыта и поднять хирургию до уровня современной им науки, не имели никаких прав и не получали признания в официальных медицинских кругах.

Эпоха Возрождения привела к пробуждению естественных наук и оставила свой яркий след в развитии хирургии. В первую очередь следует отметить расцвет изучения анатомии. Хирургия, на протяжении всей истории развивавшаяся на эмпирических наблюдениях, станови-

лась на естественнонаучную основу. Все это отражало общую тенденцию опытного познания природы.

Научные основы анатомии были заложены трудами Леонардо да Винчи (1452—1519) и Андреаса Везалия (1514—1564). Для многих хирургов стало ясно, что дальнейшее развитие хирургии возможно лишь на основе углубления знаний анатомии, что, только познавая строение тела организма, можно достичь практического успеха, стать мыслителем-хирургом.

Однако долгое время анатомы подвергались травле и преследованию со стороны церкви, не допускавшей мысли о возможности вторжения в тайны живого организма и развенчания догм о божественном создании человека. Так, А. Везалия судили по обвинению во вскрытии живого человека и приговорили к смертной казни. Указом короля этот приговор был заменен паломничеством великого ученого в Иерусалим для «замаливания греха». Такое решение оказалось равносильно смертельному приговору, так как путешествие закончилось для него трагически.

Менялись и идеалистические воззрения, чему способствовало открытие английским исследователем Уильямом Гарвеем (1578—1657) системы кровообращения, что позволило научно обосновать ведущую роль крови в поддержании жизни. Дальнейшее изучение кровообращения было поставлено на материалистическую основу, и выдающиеся труды Гарвея положили начало новой науке — физиологии.

Перемены в положении хирургов и хирургии как науки произошли лишь в XVIII столетии. Известно, что успешное излечение Людовика XIV позволило врачам получить от него согласие на создание в Париже специальной высшей школы для подготовки врачей-хирургов, которую называли Академией хирургии. Несмотря на протесты медицинского факультета Парижского университета, в 1731 году такая школа была создана и почти полтора столетия руководила развитием всей хирургии в Европе. Уже в 1745 году хирургическая Академия была уравнена в правах с медицинскими факультетами. Отмеченная дата является знаменательной — с этого времени



хирурги избавились от своего бесправного положения и уравнились в правах с врачами, а хирургия заняла достойное место в медицинской науке. Тогда же было начато создание хирургических клиник и издание хирургических журналов. Так образованные врачи, приняв ремесло из рук цирюльников, создали хирургию — отрасль науки.

В XVIII столетии отмечается заметное развитие хирургии в России. До этого времени не существовало разделения на докторов и хирургов, русский врач владел и хирургическими навыками. Постановкой всего медицинского дела в государстве ведал Аптекарский приказ, созданный в конце XVI века. При царском дворе были доктора иностранного происхождения, приглашенные из-за границы, а для армии готовили приказных лекарей, владеющих костоправным делом, умеющих ампутировать конечности, удалять инородные тела, останавливать кровотечения, вскрывать гнойники, лечить раны, то есть обладающих тем же набором приемов, что и цирюльники в странах Европы.

Под руководством Аптекарского приказа в 1654 году была создана первая в России медицинская школа с детским и костоправным отделениями, куда набирали грамотных учеников из детей стрельцов, иностранцев, ремесленников и прочего городского люда, знавших латинский язык.

В конце XVII столетия оборудовались временные военные госпитали во многих городах. Организационное становление хирургии в государстве во многом связано с именем Петра I, по указанию которого были открыты первые постоянные госпитали и аптеки.

25 мая 1706 года Петр I подписал Указ, которым предписывалось построить госпиталь «...за Яузой рекой против Немецкой слободы, в пристойном месте для лечения болящих людей...». Датой открытия Московского генерального госпиталя считается 4 декабря 1707 года (по новому стилю). Он стал первым в России постоянным стационарным лечебным учреждением, а созданная при нем медицинская школа — первым учебным заведением по подготовке отечественных медицинских кадров. Обучение здесь велось у постели больного, то есть было

клинико-практическим, а руководителю госпиталя предписывалось «важные операции иногда чинить самому и подчиненным обстоятельно показывать, что при том примечать надлежит».

На Московскую госпитальную школу была возложена задача по подготовке отечественных врачей. Выпускники школы были первыми обладателями врачебного диплома, получали звания лекаря и подлекаря.

В 1733 году таких школ было уже четыре, по образцу Московской открыты еще две в Петербурге и одна — в Кронштадте. Позднее эти школы были преобразованы в медико-хирургические училища, а в 1798 году на их базе в Петербурге и Москве организованы Медико-хирургические академии. Их открытие означало создание научных хирургических кадров, становление хирургии как науки и формирование научных хирургических школ.

Большое значение для развития медицины и хирургии имело создание в России в 1725 году по указу Петра I Академии наук, а также Московского университета, при котором в 1764 году открылся медицинский факультет, первым получивший право присуждать ученую степень доктора медицины.

Особые заслуги в становлении хирургии в России принадлежат руководителю Московского госпиталя Николаю Бидлоо. В 1710 году он подготовил рукопись руководства на латинском языке — «Наставление для изучающих хирургию в анатомическом театре». По руководству, в котором был собран многовековой опыт хирургии, обучалось несколько поколений лекарей. В нем подробно описаны 124 хирургические операции (на 28 анатомических областях и органах человеческого тела), рассказано об инструментах, перевязочных материалах, технике операций, лечении переломов, вывихов, ран. То есть хирургия представлялась полнокровным разделом медицины того времени, в чем отразились прогрессивные взгляды автора «Наставления».

Особый интерес представляют высказывания Бидлоо о хирурге, который, по мнению автора, «должен быть не слишком молод или стар, хорошо изучивший теорию науки, вполне опытный



в своем искусстве. Должен обладать рассудительным умом, острым зрением, быть здоровым и сильным. Во время операции быть внешне безжалостным, не сердитым, способным, славным, трезвым... не должен быть своенравен, дабы при операции не слишком спешил и по своей опрометчивости не бросал операцию посередине, не сердился на сказанное больным... должен быть проворным, чтобы уверенно приступить к операции, не ленивым, а бодрым... если надежда на спасение превышает опасность операции, тогда надо делать операцию, но если опасность превышает надежды на спасение, надо воздержаться от операции... Никогда не приступать к операции ради наживы, а лечить болезни по призванию... не должен приступать к операции, не посоветовавшись с коллегой или с человеком, сведущим в этом искусстве».

Важным этапом в становлении хирургии стало создание хирургических клиник, преподавание в которых способствовало организации хирургических школ. Обычно каждую клинику возглавлял известный талантливый хирург, вокруг которого группировались ученики.

Но развитие хирургии неизбежно сталкивалось с теми препятствиями, которые стояли перед ней на протяжении многих веков. Их было три: боль, гниение и заражение ран и угрожающее жизни кровотечение.

Каждая хирургическая операция в прошлые столетия сопровождалась мучительными страданиями из-за жестоких болей, не уменьшавшихся под действием малоэффективных средств обезболивания, а исход операции нередко был неудачным, так как в рану неизбежно проникали болезнетворные бактерии и больные умирали от тяжелых гнойных осложнений. Сегодня трудно представить операционные залы тех лет, в которых хирурги оперировали в повседневной одежде, использовали повязки из обычной ткани, а хирургические инструменты носили с собой в специальных наборах, слегка ополаскивая их перед очередной операцией.

Во время операции стояли душераздирающие крики и стоны больных, так как рассечение тканей без обезболивания, а тем более перепиливание костей превращалось в страшную пытку как для

больного, так и для хирурга, и нередко операция заканчивалась тяжелым болевым шоком и потерей сознания больным. Если же больной оправлялся после такой операции, потом его поджидали тяжелые гнойные осложнения, зачастую сводившие на нет результаты любой самой технической операции. В операционных придумывали даже специальные «глушители», например колокол, в который звонили, чтобы заглушить крики больных.

Такое состояние хирургии сдерживало ее развитие, определяло характер оперативных вмешательств, которые в основном предпринимались в виде неотложных, направленных на спасение жизни больного, при котором риск операции был меньше смертельной угрозы болезни.

Несмотря на прекрасное знание хирургом анатомии, совершенную технику вмешательств, даже самые простые операции зачастую заканчивались смертью больных. Оперировали в основном на конечностях, нередко ограничиваясь ампутациями (отсечениями), почти не делали операций на органах живота, груди, и хирурги даже не представляли, что когда-нибудь можно будет успешно оперировать больного по поводу паховой грыжи. Выздоровление после такой операции считалось счастливым случаем.

Хирургия находилась в тупике, хирурги стали бояться оперировать, скальпель уже не казался избавителем от всех бед. В клиниках, больницах и госпиталях всех стран наблюдалась одна и та же картина: в операционных демонстрировалась блестящая техника, а в палатах господствовали смертельные гнойные осложнения, сепсис, столбняк, гангрена.

В XIX столетии хирургия стояла на пороге великих открытий, которые стали ее основой на все последующие времена. Успешное развитие многих наук, в первую очередь биологических, составляло теоретическую базу медицины. Об основах современной хирургии, способствовавших превращению ее в величайшее достижение человечества, речь пойдет в следующих разделах брошюры.



Понятия «асептика» и «антисептика» (в переводе с греческого «а» — отрицание, «анти» — против и «сепсис» — гниение) знакомы в настоящее время буквально всем, предстают в медицине настоящим «хирургическим законом»: не допустить микробного вторжения в раны, предупредить тяжелые гнойные осложнения.

Все развитие хирургии можно разделить на два периода: доантисептический, насчитывающий многие столетия, и антисептический, начало которого приходится на конец XIX столетия. Как мы уже подчеркивали, раньше почти каждая операция сопровождалась нагноением, что угрожало жизни больного. Такой же угрозе подвергалась и жизнь хирурга, так как любая царапина на его руке становилась входными воротами для гнойных микробов.

На протяжении многих веков хирурги боролись с этим бедствием, из истории известно применение достаточно успешных способов, особенно хирургами древности, но все они были основаны на эмпирических наблюдениях, не приводивших к стройной логической системе борьбы с невидимыми микробами.

Наиболее логично разработал общие принципы борьбы с гнойными осложнениями ран Гиппократ. Его сочинения как бы проникнуты предчувствием антисептического периода, хотя написаны за 2260 лет до его расцвета. Гиппократ различал заживление ран с нагноением и без такового. Резаные раны он рекомендовал лечить сухим способом, ушибленную рану считал возможным оставлять гноиться. Для очистки ран он применял вино, а в качестве высушивающих средств — квасцы и соли меди. Раны перевязывал губками и сухими листьями, а заклеивал их липким пластырем, приготовленным из смолы. Наружная повязка была из чистого холста.

Первым из известных хирургов Гиппократ в своих трудах стал подчеркивать принцип чистоты самого врача, требуя от него опрятного вида, коротко стриженных ногтей. Перевязочный материал также должен быть чистым, а между раной и припарками рекомендо-

валось класть тряпочку, смоченную растительным маслом или вином. Перед операциями, предпринимаемыми на волосистых участках тела, тщательно сбривались все волосы.

Гиппократ запрещал врачу касаться чистых ран. Для их промывания наилучшей считалась дождевая вода, которую собирали в серебряные сосуды, а перед применением обязательно кипятили и фильтровали. Он был хорошо знаком с инфекционными болезнями, быстро распознавал гнойную инфекцию, столбняк, флегмону, рожу. Как и все хирурги доантисептического периода, смотрел на воздух как на распространителя миазм и заразы. А при гнойных процессах (например, плеврите) пользовался специальными трубками, по которым создавал отток гноя.

Высказанное им положение о необходимости применения вина для очистки ран затем использовалось многими хирургами, а в настоящее время предстает в виде обработки кожи спиртом, что способствует гибели микроорганизмов.

Этот же метод в XIII веке широко использовал итальянский цирюльник Г. Боргоньони, который выступил против обязательных правил лечения гнойных ран кипящим маслом или прижиганием каленым железом. Но уже одно это предложение, оспаривавшее канонизированные постулаты, послужило причиной гонений талантливому цирюльнику и объявления его еретиком.

К замечательным открытиям в лечении огнестрельных ран пришел в XVI столетии итальянский цирюльник Амбруаз Паре, ставший известным хирургом, автором 20 книг по хирургии, руководителем хирургического отделения больницы «Божье пристанище» в Париже. Он разработал теорию о проникновении в раны заразных начал и стал, таким образом, основоположником учения о «гноекровии» (сепсисе).

Мысль о возможности безгнойного лечения ран волновала хирургов и в XIX столетии. В России к этой идее наиболее близко подошли профессор Петербургской медико-хирургической академии И. В. Буяльский, известный русский хирург А. Чаруковский. Ближе всех к достижению цели находился великий



Н. И. Пирогов, применявший правильные практические меры. Уже в начале 40-х годов он высказывал положение о том, что «гной может содержать в себе примитивную заразу», а «прилипчивость гноевой миазмы доказывается распространением ее через платье и руки врачей». Причину нагноения он видел в «миазмах» (понятия о микробном заражении тогда еще не было).

При перевязках Н. И. Пирогов применял разные антисептические вещества: смесь хлорной соды с ромашковым чаем или слабый раствор хлорной извести, винный спирт и йодную настойку, хотя и писал в 1854 году: «Я ничего положительно не знаю сказать об этой страшной казни хирургической практики. В ней все загадочно: и происхождение, и образ развития». Для великого Пирогова гнойное заражение было проклятием хирургии, о которое разбивалось все искусство оперирующего.

Многие хирурги стремились объяснить причину нагноения ран, все больше склоняясь к мнению о внедрении в рану мельчайших невидимых живых существ. Уже сама по себе такая мысль была революционной для того времени.

На разгадку сущности гнойной инфекции натолкнулся венгерский гинеколог Игнац Земмельвейс. Работая в акушерской клинике в Вене, он пришел в отчаяние, видя, как почти каждая третья или пятая роженица умирала от «родильной горячки». Толчком к разгадке послужило трагическое событие: смерть патологоанатома — профессора Колетшки, последовавшая в результате казалась бы пустяковой царапины. Земмельвейс задумался о причинах смерти своего друга, узнав, что Колетшка порезал свой палец работая со вскрытым трупом.

Тогда он и пришел к выводу, изучая результаты патологоанатомического вскрытия, что как и при «родовой горячке», в данном случае картина гибели свидетельствует о попадании в кровь «разложившейся животной-органической материи», или трупного яда. Уже в то время, когда ничего не было известно о существовании бактерий, талантливый врач сделал правильный вывод о том, что может стать причиной заражения: ввел в своей клинике за правило —

мытьё рук антисептическим раствором (хлорной извести) перед каждым исследованием родовых путей у рожениц и впервые осуществил профилактику загрязнения рук врача.

Свои мысли И. Земмельвейс изложил в крупном сочинении, вышедшем в 1861 году, а в своей клинике добился почти полной ликвидации случаев смертельных исходов у женщин, хотя в лучших акушерских клиниках Европы положение не менялось. Заслуга И. Земмельвейса перед человечеством огромна, но признанные врачебные авторитеты Европы осмеяли его учение, и он так и не дождался признания своего открытия.

Признание пришло после крупнейших открытий в микробиологии. В 1857—1863 годах Луи Пастер доказал микробную природу брожения и гниения. Оказалось, что эти процессы развивались вследствие жизнедеятельности невидимых живых организмов — микробов — мельчайших одноклеточных живых организмов, видимых только под микроскопом. Он же высказал гениальное предположение о прямой причастности микробов к опустошающим эпидемиям, происшедшим на огромных территориях. Одновременно им было выявлено, что, убив возбудителей, можно прекратить такие процессы. Этим гениальным положением Пастер создал почву для практических решений. В 1859 году было установлено противогнилостное действие каменноугольного дегтя, с помощью химического анализа удалось доказать, что данное свойство зависит от содержащейся в нем карболовой кислоты.

В 1860 году парижский аптекарь Ж. Лемер доказал, что карболовая кислота задерживает брожение, и предложил пользоваться 5%-ным водным раствором карболовой кислоты в качестве антисептического средства при лечении ран. Но это предложение было забыто, так как время для практического использования высказанных идей еще не созрело. Но хирургия уже обогащалась некоторыми антисептическими средствами. — Йодной настойкой, глицерином, хлористым цинком, марганцовокислым калием. Подготавливалась почва к новым подходам в хирургии. Но настоящий переворот в хирургической науке



произвел английский хирург Джозеф Листер.

Исследования Пастера подверглись осмеянию и резкой критике в медицинском мире, хотя сегодня мы понимаем громадное значение сделанного им открытия. Хирургия находилась на пороге исторического открытия, но для этого еще предстояло доказать, что загнивание ран связано с попаданием в них микробов. Эта гениальная прозорливость пришла к молодому ученому Д. Листеру благодаря его способности вести труднейшие научные исследования, отстаивать свои научные достижения и доказывать правоту вопреки годами сложившимся взглядам, разрушать канонизированные положения авторитетов хирургической науки, не признававших новое.

Повторив опыты Пастера, молодой хирург пришел к важному практическому выводу о возможности безгнилостного лечения ран в хирургии. Исходя из тех соображений, что карболовая кислота убивает бактерии, Листер подчеркивал важность профилактического направления в лечении. Первоначально он усматривал главную причину заражения ран в воздухе и рекомендовал распылять карболовую кислоту в помещении. Все, что приходило в соприкосновение с раной, смачивалось карболовой кислотой — руки хирурга, губки, инструменты, перевязочный материал, нити для швов.

Заслуга Листера состоит в том, что он с убедительностью и неукротимой энергией доказал то, что до него с гораздо меньшей убедительностью и без научных доказательств пропагандировали И. Земмельвейс и Ж. Лемер. Листер создал из достижений прошлых времен и на основании собственных идей и исследований органически стройное и продуманное учение. К нему больше всего может быть отнесен глубокий смысл слов Шопенгауэра: «Открытию каждой великой истины предшествует период предвестников, когда неясное очертание истины смутно вырисовывается как бы в тумане, но все усилия ее схватить не приводят к цели. Только тот, кто познал основы истины и постиг ее великие последствия, кто в полном сознании ее значения овладел содержанием истины в целом и представил ее последовательное

изложение, — только тот может быть назван автором открытия истины».

Методика Листера была испытана во многих странах. Его антисептический принцип, базирующийся на прочных научных положениях, явился новой эрой в истории хирургии. Из клиник стали исчезать тяжелые гнойные осложнения, и хирурги перестали бояться делать операции, так как появилась уверенность в их благополучном исходе. Метод был детально разработан в 1867 году и при первой же проверке дал поразительные для того времени результаты. Кроме того, Листер выдвинул еще ряд положений: о необходимости широкого рассечения ран с целью получения возможности для свободного оттока раневого содержимого или гноя наружу, о качестве перевязочного материала, в результате чего применявшиеся раньше ткани и корпии были заменены несравненно лучшим материалом — марлей.

Но и открытию Листера была уготована такая же трудная дорога к признанию, как и всем предыдущим. Новый антисептический подход в хирургии с трудом пробивал себе путь через барьеры, воздвигнутые консерваторами, завистниками — невежественными и ограниченными хирургами. Даже спустя десятилетие после его открытия в Англии резко критиковались основы антисептики. На съезде английских врачей в 1879 году Листер подвергся критическим нападкам своих авторитетных оппонентов, но сумел отстоять великую идею, не позволил повторить историю с И. Земмельвейсом. В последующем историки отметили, что его учение спасло огромное число жизней.

С наибольшим энтузиазмом учение Листера было воспринято в России, где благодаря прогрессивным воззрениям великого Н. И. Пирогова, по существу, была предсказана возможность безгнилостного лечения ран. На следующий же год после опубликования Листером своей работы метод антисептики был внедрен и успешно апробирован в клинике госпитальной хирургии Медико-хирургической академии в Петербурге, в хирургических клиниках Московского, Казанского, Харьковского университетов и даже в военно-полевых условиях во время войны с Турцией. Наиболее активным



пропагандистом нового метода стал профессор Н. В. Склифосовский, деятельность которого позволила в корне изменить состояние хирургической клиники Московского университета, добиться больших успехов в хирургии.

Антисептический метод оказался крупнейшим научным достижением, которое коренным образом изменило основы хирургии и открыло огромные перспективы для ее дальнейшего развития. Однако у основного антисептического средства — карболовой кислоты — обнаружились ядовитые свойства, приводившие к тяжелым осложнениям у хирургов и больных.

Начались поиски новых антисептических средств. В результате листеровский метод был существенно изменен. В первую очередь отказались от распыления карболовой кислоты в воздухе операционных и перевязочных, так как бактериологическими исследованиями было научно доказано, что воздух не является главной причиной гнилостных раневых осложнений.

Наконец-то получили доказательство догадки о том, что причиной гнилостных осложнений является внесение болезнетворных микробов путем контакта с перевязочным материалом, инструментами, руками хирурга, шовным материалом. Причем сам Листер предсказал зависимость различных форм гнойных осложнений от вида микроба, чем была положена основа будущей науке — бактериологии гнойных процессов. Это слово происходит от греческого «бактерион», что означает «палочка» (одноклеточный микроорганизм, имеющий под микроскопом различные формы, в том числе и вид палочки). Нововведения Листера опередили открытие большинства болезнетворных бактерий.

Дальнейшее развитие антисептики, над совершенствованием которой работали многие передовые хирурги во всех странах, привело к такому пересмотру листеровского метода, что все его составные элементы подверглись полному изменению. Как сказал профессор В. И. Колесов, «осталась лишь идея антисептики, вошедшая в основной фонд теоретических приобретений хирургии».

Листеровский метод был лишь первым, хотя и гигантским шагом на пути

дальнейшего развития учения о борьбе с заражением ран. Еще Пастер показал новый путь для предупреждения раневой инфекции — уничтожение микроорганизмов (стерилизация) кипячением и высокой температурой. Новые возможности открылись после предложения гениального бактериолога Роберта Коха добиваться стерилизации текучим паром. Вскоре был создан автоклав — специальный аппарат (котел или шкаф) для стерилизации паром под давлением.

На место антисептического метода приходил более прогрессивный физический метод — асептический, то есть безгнилостный, при котором микробы уничтожались с помощью высокой температуры и пара. Развитие этого метода связывается с именем профессора Э. Бергмана, работавшего сначала в России в Дерптском университете, а затем возглавившего кафедру хирургии в Берлине. Именно в его клинике в 1889—1891 годах была разработана вся система асептики, которой мы придерживаемся и до настоящего времени. Этот метод в противоположность антисептике почти не встретил возражения при его обнародовании и быстро получил признание среди хирургов.

С изменением отношения к раневой поверхности изменялся и внешний вид хирурга. Теперь он одевался в белый халат, который стерилизовался в автоклаве. С 1897 года в практике появились маски из марли, которые закрывали хирургам нос и рот, предупреждая таким образом попадание в рану микробов из носоглотки медицинского персонала. Тогда же стали использоваться хирургические перчатки. Причем появляются как резиновые перчатки, предложенные профессором Ц. Мантейфелем, так и нитяные, введенные немецким хирургом профессором И. Микуличем. С промышленным освоением выпуска тонких резиновых перчаток последние вошли в повседневную практику хирургической работы.

В результате проведенных многолетних коллективных исследований хирургов всех стран были созданы основы современной хирургической деятельности, выражающиеся в том, что вся работа совершается в обязательных условиях асептики. Отсюда вытекает и главный хирургический закон: все, что при-



ходит в соприкосновение с поверхностью раны в каком бы то ни было периоде хирургической работы, должно быть свободно от микроорганизмов, то есть стерильно.

Методы достижения такой стерильности изменяются, совершенствуются, приходят в негодность и заменяются новыми, но указанный принцип незыблем и неизменен, без него абсолютно немыслима хирургическая работа. Совокупность всех мероприятий, при которых создается обстановка, удовлетворяющая требованиям вышеприведенного хирургического закона, и составляет предмет асептики в настоящее время. Несомненно, что наряду с этими мероприятиями высоко стоит и требование к щепетильной чистоте в житейском смысле слова, которая представляет первую степень асептики и определяет всю обстановку хирургической работы.

Как грязный хирург, так и грязное хирургическое отделение больницы являются парадоксами, печальным исключением из правил. Из самого существа дела следует, что и стремление к асептике и самое ее осуществление являются общей задачей всего персонала хирургического отделения. Эта задача требует не только определенных знаний, но и целого ряда навыков, составляющих в сумме так называемое «асептическое воспитание», коим пропитаны все, начиная от старшего хирурга до младшей медицинской сестры.

В истории развития хирургии понятие «асептика» противопоставлялось «антисептике». Споры о сущности, преимуществах и значении каждого из методов отличались большой страстностью, разделяя хирургов как бы на два лагеря. В настоящее время этот спор давно прекратился и существует лишь один метод хирургической работы, имеющий целью не допустить микроорганизмы к соприкосновению с поверхностью раны, а достигается ли это паром или химическим веществом, механической очисткой или спиртом — совершенно безразлично. Поэтому и слово «асептика» часто понимается в настоящее время широко, обнимая собой всю совокупность приемов, имеющих одну общую цель — создать безмикробные, стерильные условия для всей хирургической работы.

Понятно, что при столь важном значении асептики не только обычное течение хирургической деятельности проходит в ее рамках, но и сама организация хирургической работы, постройка, оборудование помещений проникнуты идеями асептики.

Асептика стала основой современной хирургии, ее краеугольным камнем в фундаменте, позволившая сделать хирургические операции безопасными и расширить хирургические возможности лечения многих болезней, еще недавно относившихся к компетенции «внутренней» медицины. С конца XIX столетия начался бурный расцвет хирургии, одно за другим стали поступать сообщения о разработке все новых и новых хирургических операций при заболеваниях, ранее не доступных скальпелю.

Быстро распространились операции на желудке, желчном пузыре, на костях и суставах, щитовидной железе, при грыжах, расширились возможности радикального удаления злокачественных опухолей, совершенствовались операции на головном мозге, стала быстро прогрессировать оперативная урология. Совершенно иной становилась неотложная хирургия, которая от вскрытия гнойников стала переходить к удалению пораженных органов.

Важным событием в истории хирургии уходящего XIX столетия явился XII Международный конгресс врачей, проходивший в Москве в 1897 году. На нем в первую очередь рассматривались проблемы безгнойного лечения ран, что позволило подытожить достижения области асептики, явившиеся ярким открытием XIX столетия. Президентом конгресса был избран профессор Н. В. Склифосовский, активный проповедник системы противогнойного лечения ран, талантливый хирург, обладавший большим авторитетом в хирургическом мире, много сделавший для становления отечественной хирургии.

Завершая этот раздел, необходимо подчеркнуть, что введение асептики означало преодоление многовекового барьера в хирургии. Была достигнута победа над тем невидимым противником, о существовании которого догадывались и раньше, но лишь с открытием микроорганизмов он стал хорошо известным, а сле-



довательно, и не таким уж опасным. Хирурги сами разработали способы борьбы со своим вековым врагом, закрыв ему доступ в зону вмешательств скальпеля, обезопасив живые ткани от вездесущих микроорганизмов и тем самым раскрыв себе путь в будущую хирургию, ту, которую мы имеем сегодня.

## ВЛАСТЬ НАД БОЛЬЮ

Боль — это огромное приобретение живого организма, выработанное в процессе его эволюции. Однако именно эта, выработанная на протяжении всей эволюции человеческого рода защитная реакция в течение многих столетий оказывалась непреодолимой преградой для хирургов. Сегодня трудно себе представить операции без обезболивания. Но ведь именно так они проходили раньше. И обязательно им сопутствовал ужас невыносимой боли, превращавший операцию в подобие пытки.

Да, боль во время таких операций была невыносимой и приводила к мучительным страданиям. В такие моменты она превращалась в самого жестокого врага человека, так как не только угнетала его психику, превращая в жестокого мучителя.

На протяжении всей истории развития медицины врачи неустанно работали над поиском средств, способных победить боль. До нас дошли сведения о таких методах, хотя все они были несовершенны.

Первые известные человечеству сведения об обезболивании при разрезе и выжиганиях представлены в Вавилонской рукописи, датированной XV веком до н. э. В качестве обезболивающих средств врачи древности применяли корень мандрагоры, дурман, маковые головки (опий). В Китае хирург Хуа Тоу применял сок индийской конопли и отвар (названный им «ма фу тан»), чтобы без боли проводить ампутации конечностей, черепосверление. В дошедших от нас рукописях народов Индии, Китая, Ассирии, Египта, Греции и Рима приводятся ценные сведения о применении напитков, изготовленных из винограда, из сока коробочек мака, индийской конопли (гашиша). В Египте использовали втирание в кожу мемфисского камня вместе

с уксусом, что сопровождалось выделением углекислоты и местным охлаждением тканей тела, дававшее эффект местного обезболивания.

В Древней Руси знания об обезболивании находились на таком же уровне, как и у других народов. Русские «резальники» применяли «успичные» средства, такие, как болиголов, «пелынь», «геллебор». Но самые распространенные были «мандрагора» и опий. Позже стали применять спирт («извинь»). Профессор Н. А. Богоявленский приводит интересную выписку из одного старинного русского рукописного лечельника: «...мастера, кои язвы лечуть, дают коренья мандрагорова болящему пити и ясти, и они от того толь крепко спят, что не чуют, егда лекарь у них уды отрезает или отсекает».

Усыпляющие средства были несовершенными, и врач не мог рассчитывать на надежный обезболивающий эффект. Вот почему хирурги стремились компенсировать опасность операции за счет быстрого ее выполнения, много работая над усовершенствованием своей операционной техники и приемов рассечения тканей. Всем известно, по-видимому, что Н. И. Пирогов выполнял ампутацию бедра за 3—4 минуты, высокое сечение мочевого пузыря — за 2 минуты и удаление грудной железы — за 1,5 минуты. Боль за счет такой быстроты не устранялась, но укорачивалось мучительное воздействие ее на человека.

И тем не менее от больного требовалась большая выносливость, а от хирурга — наличие крепких нервов. Поучительны в этом отношении дошедшие до нас высказывания римского врача Корнелиуса Цельса: «Хирургу следует быть молодым или недалеким от молодости; рука его должна быть опытной и твердой, никогда не дрожащей; он должен уметь одинаково пользоваться и правой и левой рукой; его взгляд должен быть точен и пронизателен, сердце — недоступным страху и состраданию, имея главной целью излечение больного, не давая смутить себя криками, не показывая больше поспешности, чем того требует случай, и не рассекая менее, чем следует, он должен вести операцию так, как если бы жалобы пациента до него не доходили».



Многим хирургам казалось, что чувство боли и операция всегда будут существовать в едином восприятии и что победить боль не удастся никогда. Интересными в этом отношении являются высказывания знаменитого французского хирурга А. Вельцо, который внушал на лекциях, что «...избегнуть боли при операциях — химера, от которой чем раньше откажешься, тем лучше... Нож хирурга и боль неотделимы друг от друга. Сделать операцию безболезненной — это мечта, которая никогда не осуществится».

Однако осуществление этой заветной мечты было уже близко. Бурное развитие промышленности в конце XVIII — начале XIX века привело к открытию химических веществ, при изучении которых многие ученые обнаруживали обезболивающие свойства. Дело было за появлением хирурга, который бы смог ассоциировать достижения химии и применить их на практике в хирургии.

История связывает разработку обезболивания операций с именами химика Ч. Джексона, а также американского зубного врача В. Мортон и американского хирурга Дж. Уоррена, которые 16 октября 1846 года публично продемонстрировали первую крупную операцию под эфирным наркозом при полной совершенной нечувствительности больного. Вот как она описана в медицинской литературе по свидетельству очевидца. «Мортон налил в стеклянный шар эфир и приложил ко рту больного «маску», которая закрыла рот. Большим указательным пальцем он сдавил ноздри больного, который через 4—5 минут заснул. Уоррен начал оперировать. В аудитории установилась мертвая тишина. Глубокое внимание и ожидание результатов обезболивания овладело всеми присутствующими. Обезболивание оказалось действительным, и операция была произведена при полной тишине. На окружающих, привыкших к душераздирающим крикам во время операции, это произвело ошеломляющее впечатление».

Термин «эфир» имеет греческое происхождение и означает «небесный огонь» или «самый верхний, чистый и прозрачный слой воздуха». Вещество это было открыто в 1200 году, но синтезировано и названо именно эфиром было лишь в

1730 году Фробениусом. С конца XVIII столетия уже были известны целебные свойства эфира и дурманный эффект, но с целью обезболивания операций его начал использовать зубной врач В. Мортон, который изобрел и первый простейший аппарат. Обезболивание операций впоследствии получило название «наркоз», что в переводе с греческого означает «оцепенение» и в настоящее время определяется как состояние, подобное глубокому сну с потерей сознания и обезболиванием всего тела, вызываемыми наркотическими веществами.

Известие об открытии способа обезболивания мгновенно обошло все страны. Открытие волновало каждого, человечество давно ожидало такого известия и восприняло его как избавление от страшного рока. В ближайшие же месяцы после полученного известия операции под эфирным обезболиванием были повторены во всех странах.

В России родоначальником общего обезболивания считается Н. И. Пирогов, внесший много усовершенствований в методику обезболивания и разработавший новые его виды и способы. Он создал теорию наркоза и объяснил механизм обезболивающего действия наркотических средств, предсказав, что «эфир может совершенно преобразовать хирургию». А первая подробная обзорная статья о новом виде обезболивания появилась в январе 1847 года в «Военно-медицинском журнале».

Н. И. Пирогов оперировал под общим обезболиванием уже в феврале 1847 года и впервые испытал новый метод в военных условиях во время русско-турецкой войны. Впервые в истории во время операций не было стонов раненых из-за нечеловеческих страданий. Он писал, что «...отныне эфирный прибор будет составлять, точно так же, как и хирургический нож, необходимую принадлежность каждого врача во время его действий на бранном поле».

Эфир сразу же стал применяться в виде ингаляционного наркоза («ингаляре» — слово латинского происхождения, означает дышать, вдыхать). Одновременно возникла идея неингаляционного наркоза, то есть обусловленного не вдыханием паров наркотического вещества, а введением его в кровь через вены или



артерии. Основоположником этого вида наркоза является Н. И. Пирогов, который уже в мае 1847 года опубликовал сообщения об опытах над животными и 50 операциях на больных. Однако эфир не мог использоваться для такого способа введения.

Лишь с открытием новых наркотических веществ с высокой точкой кипения, исключавших парообразование в сосудах, идея Н. И. Пирогова нашла свое воплощение в практической хирургии. Но для этого понадобилось еще 55 лет исследований, проводимых во всем мире. А начало современному неингаляционному наркозу положил крупнейший русский фармаколог профессор Н. П. Кравков, который в 1902 году с успехом применил гедонал, поэтому в зарубежной литературе гедоналовый наркоз называется русским методом внутривенного обезболивания.

Итак, хирурги победили боль. Нож хирурга не заставлял больше страдать больного, и люди перестали бояться операции. Изобретение наркоза принадлежит к величайшим открытиям человечества. Вслед за эфиром стали применяться и испытываться другие обезболивающие средства.

Основными средствами наркоза явились эфир, закись азота и хлороформ. Болеутоляющее действие закиси азота было обнаружено английским врачом Х. Дэви. Необходимо упомянуть и английского исследователя Д. Престли, который выделил многие газообразные вещества в чистом виде, в том числе кислород, хлористый водород, а в 1772 году — закись азота. В конце XIX столетия в Англии был создан Пневматический институт, в котором известный химик стремился реализовать и свои мысли о возможности лечения больных вдыханием различных газов.

Именно в этом институте двадцатилетний Х. Дэви обнаружил обезболивающее действие закиси азота, вдыхание которой усыпляло человека и на это время избавляло его от боли. Газ был удивительный и вызывал не только потерю чувствительности, но и быстро проходящее опьянение. Поэтому он был назван «веселящим газом», которым пользовались балаганные артисты, бродячие фокусники, странствующие химики и про-

поведники, демонстрируя его опьяняющее действие на ярмарках и собраниях народа.

На одно из таких представлений попал зубной врач Г. Уэллс. Пытливый врач сумел увидеть в действии «веселящего газа» то, что необходимо хирургии — возникновение состояния нечувствительности к боли. Первые манипуляции по удалению зубов были удачными. Однако первая же публичная попытка продемонстрировать обезболивающее действие закиси азота, предпринятая Уэллсом в 1845 году в Бостоне, оказалась неудачной: во время удаления зуба наркозный эффект не был достигнут, пациент закричал и опозоренный Уэллс покинул зал. Причина неудачи заключалась не в закиси азота, а в технике наркотизирования. При использовании метода вызывалось лишь состояние кратковременного опьянения, а не наркоз.

Сломленный неудачей, Уэллс не смог доказать историческое значение открытого им метода, и поэтому признание к нему пришлось уже после его смерти, когда французским физиологом П. Бером в 1877 году была раскрыта сущность наркоза закисью азота и подробно разработан метод обезболивания. У закиси азота оказался недостаточно сильный обезболивающий эффект, и при крупных операциях она практически не применялась, уступив первенство более эффективному и надежному средству — эфиру.

Однако у эфирного наркоза быстро нашелся конкурент. Почти в одно время с ним стал применяться хлороформ. Это новое химическое вещество было получено в 1831 году в Америке С. Гунтри в качестве растворителя каучука. В Германии его синтезировал Ю. Либиг, во Франции — Э. Субейрен. Оно представляло собой прозрачную жидкость со сладковатым запахом. Химики не обратили тогда особого внимания на открытие нового химического препарата, не предполагая, какую роль он сыграет впоследствии в медицине. Обезболивающие свойства хлороформа были открыты в 1847 году французским физиологом Флурансом в опытах на животных, обнаружившим, кроме того, более сильное действие его по сравнению с эфиром.

Заслуга внедрения хлороформа в медицинскую практику принадлежит изве-



стному шотландскому акушеру-гинекологу профессору Дж. Симпсону, который 10 ноября 1847 года сделал сообщение о первых 50 операциях под хлороформным наркозом. Появление хлороформа произвело еще большую сенсацию, чем открытие эфира. Н. И. Пирогов уже 30 ноября 1847 года применил новое обезболивающее средство при операции в 1-м военно-сухопутном госпитале в Петербурге. Быстро наступающий наркотический эффект, чрезвычайная простота применения выгодно отличали хлороформ от эфира. Поэтому он быстро вышел на первый план и долгие годы до выяснения его опасных осложнений доминировал среди средств для обезболивания операций.

Как все новое, и введение наркоза встречало возражения у некоторых недальновидных врачей. Но самым активным противником его стала церковь. Реакционность церковников не вызывает удивления, но в лагере противников наркоза оказались и известные хирурги. А причина заключалась в материальном факторе, так как наркоз грозил снижением их доходов. Дело в том, что до изобретения наркоза мастерство хирурга определялось его умением оперировать с максимальной быстротой. Чем скорее заканчивалась операция и, следовательно, короче были мучения больного, тем дороже он должен был за это платить. А введение наркоза изменяло характер операции и позволяло оперировать в спокойном состоянии без излишней спешки. Но все же идея обезболивания быстро стала всеобщей, и дискуссии заканчивались поражением ее противников.

Активный проповедник обезболивания в России профессор физиологии Московского университета А. М. Филомафитский в 1849 году писал в «Военно-медицинском журнале»: «Каждый врач (хирург, акушер, терапевт), внимательный ко всем вышесказанным обстоятельствам, может смело и с верной надеждой на счастливый успех употреблять эфир, хлороформ и бензин для притупления боли. Итак, медицина имеет теперь в вышеназванных веществах новое средство для достижения главной и единственной цели своей — облегчать страждущее человечество».

**Целебные листья кока.** Рассказ о зна-

менательной победе над болью был бы неполным, если бы не было освещено становление и зарождение местного обезболивания, хорошо знакомого многим читателям.

В XVII веке завоеватели Южной Америки узнали от местных жителей, живших на территории нынешней Боливии и Перу, о благодатном действии листьев произрастающего там кустарника кока, при жевании листьев которого восстанавливались силы, возвращалась бодрость, исчезал голод и даже могло возникать чувство эйфории и блаженства. Индейцы применяли листья почитавшегося священным растения при тяжелых работах и длительных переходах. Сообщения из Южной Америки заинтересовали европейских врачей, которые занялись изучением действия настоев из листьев кока. Наконец в лаборатории химика Велера в Геттингене в 1860 году было выделено возбуждающее вещество из листьев кустарника, а спустя некоторое время Н. Ниманну, а затем В. Лоссену удалось получить основное вещество этого растения, которое получило название «кокаин». Наступило время для испытания его действия.

Впервые мысль о возможности использования нового вещества для местной анестезии высказали русский ученый-фармаколог В. К. Анреп, опубликовавший свои работы в 1879 и 1880 годах, и венский окулист К. Коллер. Именно В. К. Анрепу, работавшему сначала ординатором военного госпиталя в Петербурге, а затем профессором института, принадлежит приоритет в открытии местного кокаинового обезболивания. Но наиболее последовательно его действие было изучено окулистом из Берлина К. Шлейхом, доложившим о многих тысячах операций с применением нового метода местного обезболивания с помощью кокаина на конгрессе немецких врачей в 1892 году. Но новый метод не получил признания на этом конгрессе, и потребовалось еще несколько лет накопления опыта передовыми хирургами, чтобы местное обезболивание заняло полноправное место в хирургии.

До наступления этого времени были разочарования, связанные со способностью кокаина вызывать тяжелые и даже смертельные осложнения у больных. Самым трагичным явля-



ется случай применения кокаина талантливым хирургом Медико-хирургической академии в Петербурге профессором С. П. Коломниным. Он успешно оперировал женщину под местной анестезией, но после операции появились признаки отравления кокаином, а через некоторое время наступила смерть больной. Не выдержав публичных нападок репортеров из местных газет и собственного самосудения, хирург застрелился. Открытие местной анестезии, имевшей огромное распространение, все чаще стало омрачаться такими тяжелыми осложнениями, в результате чего хирурги стали отказываться от нее.

Потребовались широкие поиски новых, менее токсичных анестезирующих препаратов, завершившиеся выделением многочисленных новых средств. Самым популярным из них стал новокаин, синтезированный в 1904 году берлинским исследователем А. Эйнгорном. Токсичность его оказалась в 6—10 раз меньше кокаина, что наряду с другими положительными свойствами сделало новокаин самым популярным среди всех препаратов для местного обезболивания.

Новый метод местного обезболивания связан с именем профессора А. В. Вишневского, разработавшего в начале XX века новокаиновую местную анестезию по способу тугого ползучего инфильтрата, почти без изменения дошедшую до наших времен. Данный вид обезболивания сыграл свою роль на полях сражений, в тяжелые годы становления нашего социалистического государства, когда не хватало аппаратуры и средств для ингаляционного наркоза и местная анестезия оставалась единственным способом обезболивания при выполнении операций.

Открытие трех великих средств наркоза — эфира, хлороформа и закиси азота, а также местного обезболивания — означало возможность борьбы с болью. Человечество обрело то, о чем лишь грезило в течение тысячелетий истории, хирурги приобрели возможность идти дальше, выполнять длительные большие операции, тем самым расширяя возможности хирургии. Однако на пути стояла еще одна, не менее грандиозная преграда — кровотечение.

## КРОВОТЕЧЕНИЕ — УГРОЗА ЖИЗНИ

Борьба с кровотечением, по-видимому, имеет столь же давнюю историю, сколь и само человечество. Возможно, остановка кровотечения была первым лечебным действием зарождавшейся медицины, так как необходимость приобретения навыков по остановке кровотечения диктовалась самой жизнью. В мифах Древней Греции описывается удивительная целительная сила бога врачебного искусства Асклепия, обладавшего способностями останавливать кровотечение и даже возвращать к жизни умерших. Не подлежит сомнению утверждение, что эти мифы основывались на наблюдениях из реальной жизни.

Врачи древности в Египте, Греции, Риме, обладая знаниями по анатомии сосудов, имели четкое представление об артериальных и венозных кровотечениях. Именно к этому периоду относится разработка довольно прогрессивных методов остановки кровотечения прижиганием раскаленным железом, кипящим маслом и перевязкой кровоточащего сосуда. Широко применялось круговое перетягивание конечности, позволявшее добиваться прекращения кровотечения любой интенсивности. Эти способы уже в те далекие времена позволяли спасти жизнь многим пострадавшим. Тогда же врачами осуществлялся поиск совершенных нитей для перевязки сосудов. Со времен Гипократа и Галена для этой цели стали применяться шелковые нити и тонкие струны.

Об искусстве древних врачей вспомнили после открытия закона кровообращения и познания тайн сосудистой системы. В 1542 году французский хирург Амбруаз Паре издал книгу, в которой выступил против существовавшего способа остановки кровотечения погружением культи отсеченной конечности в кипящую смолу, предложив перевязывать главные кровоточащие сосуды прочными нитями.

Метод перевязки в ране кровоточащего сосуда на многие годы стал главным, приобрел решающую роль в борьбе с кровотечением из крупных сосудистых стволов. В 1710 году врач Анель, а в 1785 году Гунтер усовершенствовали его, предложив производить перевязку поврежденного сосуда «на протяжении».



то есть по ходу его выше или ниже места ранения.

Разрабатывались и методы временной остановки кровотечения. Так, в 1674 году врачом Моррелем был предложен жгут-закрутка, принцип которого сохранился и в современных жгутах. Лишь с 1873 года стал применяться более совершенный резиновый жгут, предложенный немецким врачом Ф. Эсмархом и дошедший до наших времен.

Тогда же стали разрабатываться способы перевязки крупных сосудов, в том числе ветвей аорты. В России в 1825 году профессор Медико-хирургической академии Х. Соломон впервые сообщил о перевязке крупного сосуда. А спустя 3 года профессор той же академии И. В. Буяльский опубликовал анатомо-хирургические таблицы с подробным описанием доступов к магистральным сосудам и методов их перевязки, а также предложил хирургические инструменты для усовершенствования техники перевязки сосудов.

Огромный опыт лечения кровотечения и ранений сосудов был накоплен отечественным хирургом Н. И. Пироговым в середине XIX века, нашедший свое отражение на страницах изданной им в 1866 году книги «Начала военно-полевой хирургии». Применяя в качестве главного средства лечения перевязку магистрального сосуда в ране и на протяжении, Н. И. Пирогов предвидел время, когда будут производиться и более совершенные операции — зашивание стенки сосуда и восстановление его проходимости, что обеспечивало бы сохранение жизнеспособности питаемой этим сосудом конечности.

В начале XX столетия быстро завоевал популярность метод борьбы с кровотечением посредством переливания крови от доноров, ставший безопасным после открытия групп крови. Хирурги получили способ лечения, позволявший не только останавливать кровотечение, но и восстанавливать потерянный объем крови.

Врач избавился от роли безвольного созерцателя кровотечений, гипнотизировавших своим роковым исходом, тайной исчезновения жизни. Многие поколения хирургов проложили человечеству путь к истине. В конце концов хирурги по-

бедили стихию кровотечений, в течение многих веков оставлявшей врачам печальный удел созерцателя неизбежной гибели пострадавшего.

Мы проследили основные этапы развития хирургии, преодоление основных преград на ее пути и отвоевание у природы ее тайн. Впрочем, преграды существуют не у природы, а в наших знаниях. Поэтому с совершенствованием знаний раскрывались тайны, после чего все сделанное казалось простым и естественным.

Хирургия крепла с каждым новым достижением, менялось отношение к ней как к ремеслу, и некогда презираемые учеными докторами ремесленники-хирурги благодаря пытливой мысли и неустанной работе во имя людей стали самыми передовыми отрядами медицины, отвоевывающими все новые и новые рубежи у болезней и смерти, проникающими все дальше в тайны живого, в тайны организма, исправляющие недуги целительным скальпелем. Посмотрите, в какую стройную систему превратилась хирургическая служба в нашей стране, о чем рассказывается в следующем разделе.

## ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В НАШЕЙ СТРАНЕ

В стране создана система обеспечения населения хирургической помощью — от простейших элементов первой медицинской помощи на месте происшествия до выполнения сложнейших хирургических вмешательств в крупных лечебных центрах. Посмотрите на схему организации хирургической помощи в СССР, составленную Г. Н. Акжигитовым. Первая линия хирургии — поликлиники, участковые больницы, станции скорой помощи, куда обращается большинство больных. Здесь лечат повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата, оказывают неотложную хирургическую помощь, делают распространенные плановые операции.

Следующий уровень хирургической службы — специализированный, то есть оказание помощи строго по соответствующей медицинской специальности. Ее оказывают врачи, специально под-



готовленные по данной узкой области хирургии, располагающие соответствующим оснащением. Речь идет о практике выделения самостоятельных хирургических специальностей. Для этого создаются специализированные отделения в областных, городских и межрайонных больницах с концентрацией больных по определенному признаку:

заболевания одной системы органов (хирургия сердца, сосудов, легких, желудочно-кишечного тракта, почек и мочевыводящих путей и др.);

разделы хирургической патологии (отделения онкологические, неотложной хирургии, гнойной хирургии, детской травмы, ожоговые);

отделения пластической хирургии и другие, которые отличаются особыми методиками операций;

отделения по возрастным особенностям (детской хирургии).

Концентрация больных по типу заболевания способствует всестороннему клиническому изучению, быстрому накоплению опыта хирургами и в конечном итоге улучшению диагностики и исходов лечения. Это общая тенденция в хирургии. Она обусловлена усложнением заболеваний, особенно у больных пожилого возраста, необходимостью получения наилучших исходов с минимальным количеством тяжелых осложнений.

Высшей формой оказания медицинской помощи является создание специализированных центров — республиканских (областных, краевых), межреспубликанских и всесоюзных. Они создаются по приказу министра здравоохранения СССР или союзных республик на базе клиник институтов или крупных хирургических отделений и для оказания высоко-специализированной помощи больным, нуждающимся в самых сложных методах обследования и лечения. В этих центрах не только оказывается помощь населению прикрепленной территории, но и осуществляется руководство всеми подчиненными лечебными учреждениями, готовятся кадры специалистов, идет работа по совершенствованию данного вида службы.

## Организация хирургической помощи в СССР

Всесоюзные хирургические центры (головные научно-исследовательские институты)

Межреспубликанские центры. Научно-исследовательские институты. Хирургические клиники медицинских вузов

Республиканские (межобластные) специализированные центры

Специализированные отделения областной (краевой) больницы

Городские и межрайонные специализированные отделения неотложной и плановой хирургии, травматологии и ортопедии и др. Специализированные диспансеры

Общехирургические отделения городских, районных больниц и медико-хирургических частей

Хирургические кабинеты поликлиник, медико-санитарных частей, диспансеров, амбулаторий.

Станции скорой медицинской помощи

Участковые больницы, врачебные и фельдшерские здравпункты на предприятиях, амбулатории

Говоря о хирургической службе в стране, следует учитывать и роль хирургических кафедр медицинских институтов, медицинских факультетов университетов, институтов усовершенствования врачей. Так, наряду с решением проблем подготовки и переподготовки хирургических кадров, коллективы этих кафедр оказывают большую помощь практическому здравоохранению.

На самых передовых направлениях, над разработкой самых трудных проблем



лечения и диагностики заболеваний, реабилитации после хирургического лечения работают коллективы научно-исследовательских институтов хирургического профиля, из которых более четверти — онкологические.

Именно на базе ведущих научно-исследовательских институтов организуются хирургические центры, координирующие в масштабах страны и реализующие программы лечебной помощи населению. Создание центров знаменует переход к высокоспециализированной помощи населению страны, означает концентрацию усилий и средств на разработке самых сложных и нерешенных проблем хирургии.

Таким образом, хирургия сегодня — это наука, занимающая центральное место в лечебной медицине, и требуется усвоение огромного объема теоретических знаний и практического опыта, навыков. Ведь почти пятая часть известных человечеству болезней не обходится без оперативного лечения.

Современная хирургия нуждается в высокооснащенных крупнопрофильных лечебных учреждениях, в кадрах подготовленных специалистов, в современных вспомогательных и прочих хозяйственных службах. Это целый лечебный комплекс, представляющий в социалистическом государстве достояние всего общества, все силы которого направлены на борьбу за здоровье человека. Охрана здоровья является важнейшей социальной задачей государства. К этому все мы привыкли, считаем нормой нашего бытия, гарантирующей оказание лечебной помощи в любых ситуациях.

## ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ХИРУРГОМ

Число больных, обращающихся к помощи хирургов, растет и будет расти с увеличением средней продолжительности жизни населения страны. Кроме того, профилактическое направление отечественной медицины, нацеленное на своевременное выявление заболеваний и устранение их на самой ранней стадии, предусматривает встречу с хирургом.

В последние десятилетия хирургия сделала просто гигантский скачок вперед. Операции выполняются на всех жиз-

ненно важных органах. В хирургии руководящим стал принцип специализации, то есть разработка узких вопросов хирургии в условиях концентрации специалистов, оборудования, специальных отделений, клиник и даже институтов. Поэтому с каждым годом улучшается диагностика заболеваний, и от внимания хирургов не ускользает ни одна серьезная проблема.

Вся хирургическая работа подразделяется на экстренную и плановую. Экстренная, или срочная хирургическая помощь, является серьезным показателем постановки дела в лечебном учреждении, так как именно в этих ситуациях проявляются в полной мере профессиональные навыки и знания хирургов, умение принимать правильные решения, готовность всех служб больницы к напряженной работе.

Хирургическая помощь в значительной своей части является экстренной, поэтому в каждой больнице выделяются палаты и места для лечения больных с острыми хирургическими заболеваниями. А эти заболевания могут быть самыми разнообразными. Наиболее распространенное и хорошо знакомое из них — воспаление червеобразного отростка — острый аппендицит, по поводу которого ежегодно в стране выполняется до 1 миллиона операций.

В экстренных случаях первым звеном оказания лечебной помощи являются участковый врач, врач помощи на дому или скорой помощи, которые обеспечивают ее круглосуточно. На их обязанности лежит правильная постановка диагноза и оказание помощи в несложных случаях, обеспечение транспортировки тяжелобольных в хирургическое отделение больницы.

В больницы госпитализируются больные, нуждающиеся в специальном обследовании и лечении, по направлению врачей поликлиники, скорой и неотложной помощи, а также больные с экстренными заболеваниями, обратившиеся в приемное отделение самостоятельно. В Основах законодательства Союза ССР и союзных республик о здравоохранении в ст. 33 записано, что лицам, пострадавшим от несчастных случаев или оказавшимся вследствие внезапного заболевания в состоянии, требующем срочной



медицинской помощи, эта помощь оказывается безотлагательно ближайшим лечебно-профилактическим учреждением независимо от ведомственной подчиненности.

В любом случае, независимо от того, будет ли госпитализирован больной в больницу или нет, ему оказывают неотложную помощь. Возможен и отказ в некоторых случаях, например, если не обнаружено признаков острого хирургического заболевания. Тогда врач выдает на руки больному справку с указанием диагноза и рекомендует ему обратиться в поликлинику по месту жительства. Во всех случаях осмотр осуществляется дежурным хирургом, а если возникают затруднения и сомнения в диагнозе или он представляется неясным, то может быть вызван и более опытный специалист.

В больницах, клиниках медицинских институтов больной поступает к дежурному хирургу. Дежурство осуществляется круглосуточно. Главная задача этого этапа — доставить больного к специалисту-хирургу. Но бывают и иные ситуации, например, при травме, кровотечении, в которых каждый должен уметь оказать первую помощь (например, наложить жгут или повязку при кровотечении) и доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

При травмах первым этапом оказания хирургической помощи является пункт предприятия, хирургический или травматологический кабинет медсанитарной части или городской поликлиники и травматологический пункт, работающий в ночное время при одном из хирургических учреждений района города. В тех случаях, когда травма тяжелая и требуется стационарное лечение, больной направляется в травматологическое отделение больницы.

На селе экстренная помощь при острых хирургических заболеваниях и травмах оказывается на фельдшерско-акушерском пункте, в участковой, районной и областной больницах. Причем в случае необходимости эвакуация или вызов более опытного специалиста осуществляются с помощью санитарной авиации. Значение такой формы хирургической помощи значительно возрастает на тех территориях, где население разбросано на обширных пространствах. Тем не менее

даже из труднодоступных мест оказание необходимой хирургической помощи больным гарантировано.

Первая встреча с хирургом в экстренных условиях происходит нередко в стрессовой ситуации, когда нет времени для взаимного знакомства. Хирург должен быть очень грамотным, истинным профессионалом, а от больного требуется доверие врачу, вера в его способность избавить пациента от болезни и страдания.

Существует важное положение, предусмотренное ст. 35 «Основ законодательства о здравоохранении», о том, что хирургические операции производятся и сложные методы диагностики применяются с согласия больных, а не достигшим шестнадцатилетнего возраста и психически больным — с согласия их родителей, опекунов или попечителей.

Однако предусмотрена и другая ситуация в статье закона — в интересах больного неотложные хирургические операции производятся и сложные методы диагностики применяются врачами без согласия самих больных либо их родителей, а также опекунов или попечителей (детей) только в тех исключительных случаях, когда промедление в установлении диагноза или проведении операции угрожает жизни больного, а получить согласие указанных лиц не представляется возможным. Например, возможен случай, когда больной без сознания доставлен с тяжелой травмой. В подобных ситуациях дежурный хирург или срочно созванный консилиум специалистов самостоятельно принимают решение об операции.

Исключительно высоки требования к хирургу в таких ситуациях. Впрочем, таковы были они в течение всей истории хирургии. В V веке до нашей эры Гиппократ сформулировал требования к этике врача и даже оставил нам «Клятву врача», которая прошла через многие столетия и сейчас стала обязательной при получении врачебного диплома. Он писал о медицине: «Немного на самом деле различия между мудростью и медициной, и все, что ищется для мудрости, все это есть и в медицине, а именно: презрение к деньгам, совесть, скромность, простота в одежде, уважение суждения, решительность, опрятность, изобилие



мыслей, знание всего того, что полезно и необходимо для жизни, отвращение к пороку».

Поступление в хирургическое отделение и тем более операция представляют серьезные основания для переживаний больного и его родственников. Неизбежно возникает множество вопросов, на которые хотелось бы кратко ответить в этом небольшом разделе, посвященном особенностям работы хирургического отделения, взаимоотношений больных с персоналом этих отделений.

**Хирург.** Поступающих по срочным показаниям оперирует дежурный хирург или бригада из двух-трех хирургов. Нередко больные интересуются и даже переживают, обладает ли дежурный врач необходимой профессиональной подготовкой, то есть хорошо ли он выполнит операцию в возникшей экстренной ситуации. Это свидетельствует о недостаточной осведомленности больных о системе оказания хирургической помощи. В дежурные бригады всегда включается хирург с большим опытом в неотложной хирургии, а кроме того, в сложных случаях предусматривается возможность вызова более опытного специалиста.

Особенность профессии хирурга состоит в том, что в ней сочетаются наука, искусство и ремесло. Каждое из этих трех качеств должно быть достаточно хорошо развито. Несомненно, хирург должен владеть хирургической техникой, как ювелир. Это главная особенность его метода лечения, ибо к нему обращаются тогда, когда другого способа лечения уже не остается. Известный советский хирург профессор С. Я. Долецкий в своей книге приводит бытующий в среде врачей афоризм: «Хирургия — это терапия, доведенная до отчаяния», свидетельствуя тем самым, что там, где исчерпываются возможности терапии, наступает очередь хирургического лечения. Хотя всем, в том числе и больным, известно, что чем раньше выполнено хирургическое вмешательство, тем лучше.

Профессор Н. А. Богораз утверждал: «Хороший хирург — это терапевт, владеющий скальпелем». То есть хирург обязательно — врачеватель болезни, использующий все общепринятые методы лечения, в которых оперативный является

решающим, вершиной его лечебных методов.

От хирурга требуется многое: доскональное знание анатомии, искусство оперирования, спокойствие, уверенность в своих силах, умение выходить победителем в трудных ситуациях, неожиданных осложнениях.

Ни один хирург не похож на другого, хотя всех их роднит высокая ответственность за жизнь человека. Французский хирург Р. Лериш в своих воспоминаниях писал: «Я любил все, что требовалось в неотложной хирургии: решительность, ответственность и включение целиком и полностью в действие». На первом месте для хирурга всегда — больной человек, но операция — его стихия. Профессор Я. Л. Цивьян пишет, что «хирургу работа в операционной также привычна, как инженеру — чтение чертежей, пианисту — игра на рояле, токарю — работа на станке... Если в моей клинике не состоялся почему-либо операционный день, я чувствую себя неудобно, день прошел зря. Ведь в моей жизни операция — это возможность помочь больным людям».

И дальше известный профессор делится своими ощущениями: «... вместе с тем операция для меня всегда связана с нечеловеческим напряжением. Без вдохновения в операционной работать нельзя. А оно требует неимоверного нервного и интеллектуального подъема. Концентрация мысли, воли, выдержки, знаний — все это предшествует и сопутствует движению моего скальпеля. Я действую! Помогаю своими руками больному человеку. Подсчитано, что хирург за одну операцию теряет столько же физической энергии, сколько металлург за целую смену в горячем цехе у мартена. А невозполнимая трата нервной энергии! Но я действую, помогаю человеку. И поэтому каждая операция вызывает у меня радостное чувство».

Для хирургов знаком извечный вопрос: делать или не делать операцию? Ведь нередко это вопрос жизни. Главный принцип хирургии гласит: операция никогда не должна быть опасней заболевания. Профессор Я. Л. Цивьян — хирург-новатор, в его арсенале, кроме обычных операций, имеются уникальные и даже такие, что впервые выполнены в ортопе-



лической хирургии. А новаторство всегда сопряжено со многими переживаниями. Хотя потом такие операции, открывающие новые возможности в лечении, осваиваются во многих больницах и становятся доступными большинству хирургов. Но кто-то должен быть первым.

Да, в каждом деле кто-то должен быть первым, чтобы потом всем все стало ясно и доступно. Поэтому такие длительные раздумья у хирурга перед новыми операциями. Я не имею в виду абсолютные показания к операции: тяжелое кровотечение, прободение язвы желудка, ущемление грыжи, нарушенная внематочная беременность, тяжелые ранения и тому подобные состояния обязывают хирурга к немедленным вмешательствам. Здесь раздумья непростительны. А вот в плановой хирургии хирург готовится не только к сражению с болезнью, но и со своими сомнениями в правомочности рискованного шага, плата за который может быть очень высокой — жизнь человека.

И профессор Я. Цивьян пишет: «По собственному опыту знаю, во что обходятся такие терзания. Бессонные ночи, часы раздумий, размышлений. Потом наступает апатия и безразличие ко всему. Хочется остаться одному, никого не видеть. Перестаешь верить в любимую специальность. Сознательно, а порой и подсознательно оттягиваешь операцию. А пациент готов и ждет. Обеспокоены родственники. С недоумением поглядывают на тебя помощники... Не надо в этих случаях торопить хирурга. Он не готов сейчас к операции. Да, не готов, хотя и делал подобные, быть может, много раз. А вот именно к этой — не готов. В нем идет мучительный творческий процесс. На место апатии придет вдохновение. В этом хирурги ничем не отличаются от музыкантов, художников, артистов... В операционной надо работать с вдохновением».

Я привел раздумья хирурга-новатора, открывающего новые рубежи в хирургии. Мне могут возразить, что подавляющее большинство хирургов не являются такими же яркими талантами. Однако каждый хирург проходит этапы становления, преодолевая в себе сомнения, неуверенность перед новой операцией, тревогу за ее исход, за жизнь больного. Каждый

хирург растет творчески, осваивая все новые и новые операции, никогда не останавливаясь на каком-то стандартном наборе вмешательств. Ибо остановиться — значит стать ремесленником, но ремесленничество не удел современных хирургов. Сама жизнь заставляет их учиться каждодневно, ставит новые задачи, что вызывает к напряжению всей энергии для преодоления очередного рубежа в своих знаниях и умениях, во имя торжества над болезнью, во имя жизни.

Думаю, многие из вас помнят «Записки врача» В. В. Вересаева, написанные еще в начале XX века. Учитывая все несовершенство тогдашней теоретической медицины, В. В. Вересаев считал, что «...медицина практическая может быть только искусством, а не наукой. Нужно на себе почувствовать всю тяжесть вытекающих отсюда последствий, чтобы ясно понять, что это значит... Я грубо ошибся. Будь на моем месте настоящий врач, он мог бы поставить правильный диагноз: его совершенно особенная творческая наблюдательность уцепилась бы за массу неуловимых признаков, которые ускользнули от меня, бессознательным вдохновением он возместил бы отсутствие ясных симптомов и почуял бы то, чего не в силах познать. Но таким настоящим врачом может быть только талант, как только талант может быть настоящим поэтом, художником или музыкантом. А я... думал, что медицине можно научиться... что... научусь медицине так же, как всякой другой прикладной науке, например, химическому анализу. Когда медицина станет наукой — единой, всеобщей и безгрешной, то оно так и будет; тогда обыкновенный средний человек сможет стать врачом. В настоящее же время «научиться медицине», то есть врачебному искусству, так же невозможно, как научиться поэзии или искусству сценическому. И есть много превосходных теоретиков, истинно «научных» медиков, которые в практическом отношении не стоят ни гроша».

Да, великий русский писатель, сам испытавший себя на врачебном поприще, приходил в свое время к выводу, что врачом могут быть только избранные. Тогда шла дискуссия, считать медицину наукой или искусством, и никому не приходила мысль о возможности отнесения



хирургии в сферу обслуживания, что равносильно дискредитации ее. Сейчас пришло то время, когда хирургия стала истинной наукой и человек со средними возможностями может стать хорошим специалистом. Но при обязательном условии, что он усвоит все достижения медицины в своей области, достигнутые к началу его деятельности. То есть, речь идет о полноценном обучении, основанном на новых подходах, гарантирующих сочетание получения знаний с умением лечить практически.

Однако элемент таланта в хирургии необходим. А кто же составляет огромную армию хирургов? Осмелюсь на своем многолетнем опыте, в том числе и на работе в глухих районах нашей страны, утверждать, что в большинстве своем это подвижники, обладающие высокой мерой ответственности за больного и постоянно совершенствующиеся в работе. Ну а печальные исключения, встречающиеся в нашей жизни, лишь только подтверждают общее правило: в хирургию сегодня идут избранные врачи, наделенные чувством повышенной ответственности за жизнь больного, истинные мастера хирургической работы, смелые, решительные, исповедующие девиз: «Красота операции — в ее исходе».

**Право на риск.** Не случайно это понятие важно уяснить и читателю. Без риска нет будущего у хирургии, так как издавна прогресс ее связывался с новаторскими действиями врача. При этом руководящим оставался принцип Гипократа, известный из далеких первооснов медицины, — «не повреди». Однако нередко ситуации, когда врач в надежде оказать более эффективную помощь при данном заболевании применяет новые, еще не получившие общего признания методы диагностики или новые операции. Это делается в интересах больного, даже если сопряжено с риском для его жизни. Особенно остро вопрос о праве на риск встает при оказании неотложной помощи, когда времени на размышление почти не остается.

Настоящий хирург не боится риска, но идет на него только тогда, когда другого выхода нет. Право на риск должно быть обосновано высоким профессионализмом хирурга и возможностями со-

временного уровня развития хирургии и медицины в целом.

В каждой операции, даже в самой простейшей, есть доля риска, ибо осложнение, вплоть до смертельного, может наступить от многих причин, и все предусмотреть невозможно. Нет еще абсолютного совершенства в наших знаниях, нет и, видимо, не может быть досконального расчета надежности любой операции. Никто не решится утверждать, что медицина сегодня располагает абсолютно надежными методами лечения и способами предотвращения случайных осложнений: риск измеряется долями процента, но он существует и не раз разбивал многие хорошие намерения хирурга и приводил к тяжелым трагедиям.

Наилучшие, наигуманнейшие намерения хирурга с одной стороны, а с другой — их небезопасность для больного. Это положение остается хирургическим парадоксом, довлеющим над врачами на протяжении всей их практической деятельности. И каждый раз, каждый день они испытывают судьбу, снова и снова берутся за скальпель и встают к операционным столам. Ибо иного пути лечения у больного не остается. Последнее слово — за хирургами, но и за ними — высшие эмоциональные нагрузки. Врач идет на операцию, убеждая в ее необходимости больного и близких ему людей. Но каждый раз, решаясь на операцию, хирург знает, что именно в его руках жизнь больного.

В хирургии существует своеобразная иерархия, цель которой — максимально предотвратить возможность ошибки, опасной для здоровья больного. Она построена, как правило, следующим образом.

В больнице лечащим врачом является ординатор. Он отвечает непосредственно за обеспечение обследования, лечения и ухода за своими больными. Именно с ним первым встречается больной, с ним ему предстоит пережить все периоды обследования, подготовки к операции, он обязательно участвует в операции — либо в качестве оперирующего хирурга или ассистирует более опытному специалисту, в послеоперационном периоде проводит соответствующее лечение, а когда больной выписывается, направляет в по-



лиคลินิกу рекомендации по реабилитации и наблюдению.

Среди ординаторов больницы выдвигается более опытный врач — старший ординатор. Самым авторитетным лицом является заведующий хирургическим отделением, которым является высококвалифицированный хирург, имеющий значительный опыт работы и теоретические знания по соответствующей специальности. Он направляет работу отделения, осуществляет систематический контроль за работой ординаторов, осуществляет обход больных, осматривает всех поступивших в отделение и тяжелобольных, выполняет наиболее трудные операции. По существующему законодательству заведующий является по срочному вызову в отделение в нерабочее время в любое время суток.

Некоторые больные высказывают подозрение, что молодые хирурги оперируют для практики, то есть завышают показания к операции. Эти опасения совершенно неверны, так как существующий контроль исключает такую возможность. Ведь каждая операция обсуждается на утренней ежедневной конференции хирургов, в процессе которой лечащий врач подробно докладывает о показаниях к операции, диагнозе и плане оперативного лечения. К тому же в каждом хирургическом отделении так и большой объем работы, что в легких операциях не может быть и речи.

Кроме того, в крупных больницах существуют еще консультанты-хирурги, ведущий хирург, координирующий работу во всех отделениях и сам выполняющий самые трудные операции. Вся эта хирургическая служба подчиняется заместителю главного врача по лечебной работе и главному врачу, которые также являются обычно высококвалифицированными клиницистами, врачами с большим стажем работы.

**Медицинские сестры.** Ближайшими помощниками хирурга являются операционные сестры, а в отделении — медицинские сестры. Когда-то их называли «сестрами милосердия». Но сейчас слово милосердие, к сожалению, выходит из употребления и даже не проповедуется. Роль медсестер в лечении больных огромна. В нашей стране существует двухступенная система лечения больных в

стационаре. То есть, с больным связаны лечащий врач, а также медицинская сестра, которая выполняет назначения и обеспечивает уход за больными. Она больше всего общается с больными, и от ее гуманности, отзывчивости, добросовестности, хорошего ухода и четкого выполнения врачебных назначений во многом зависит исход заболевания и результат лечения.

Медицинская сестра постоянно находится среди больных. Мы привыкли видеть заботу и внимание с ее стороны. К сестрам предъявляются большие требования в выполнении их профессионального долга, в основе которого должно быть стремление делать людям добро, обладать состраданием к больному человеку. Помимо соблюдения этических норм, сестра должна обладать высоким чувством профессиональной выдержки и самообладания. Работа медицинского среднего персонала связана не только с физическими нагрузками, но и с большим эмоциональным напряжением, которое возникает при общении с больными людьми, отличающимися и повышенной раздражительностью, и болезненной требовательностью, и обидчивостью. Значение практических навыков работы, опыта медицинской сестры в хирургии исключительно велико.

## О ПЕРВОГО МЕТОДА

Часто болезнь подкрадывается к человеку постепенно, начинаясь с появления неприятных ощущений, мешающих ему вести повседневную жизнь. Эти ощущения сразу же вызывают вопросы, обращенные поначалу еще только к самому себе: «Болен я или нет?», «Обращаться к врачу или нет?». Больной обеспокоен, размышляет, анализирует свои ощущения. И, как правило, окруженный вниманием родственников и знакомых, не испытывает недостатка в их советах.

Обычно каждый больной реагирует стереотипно — первое время он отвергает возможность заболевания и оттягивает момент обращения к врачу. Стереотипны и мысли такого рода: «Может быть пройдет?», «Пройдет и так!».

Это типичная реакция отрицания. Больной пытается справиться с болезнью



сам или с помощью родственников, используя и советы окружающих и знакомых, обычно не имеющих о ней представления. Долго так продолжаться не может, и последующее развитие событий зависит от быстроты прогрессирования болезни, от личности больного, уровня его культуры. Но чем раньше установлен правильный диагноз, тем успешнее оперативное лечение.

Для этого больного направляют в стационар (лечебное учреждение с постоянно развернутыми койками для больных).

В больнице и устанавливается диагноз болезни. Понятие это, означая распознавание болезни, включает в себя не только представление о ней врача, но и больного: Ведь обычно у больного создается собственное (аутогенное) представление о своем заболевании.

Но вот диагноз поставлен, вся сумятица переживаний позади, болезнь определена и хирург подробно информирует больного и его родственников. Теперь рассуждения и надежды на то, что все это «не про меня», оставлены, и нередко известие хирурга может потребовать у пациента выдержки и присутствия силы духа.

**Хирургический больной.** Большинство больных правильно оценивают свое состояние, болезнь и перспективу выздоровления. Это реакция сильного, уравновешенного человека, который по-чуждому относится к лечебным воздействиям и проявляет активность в борьбе с болезнью. Однако известно, что каждый человек имеет свои личные, неповторимые черты характера, поэтому и болен каждый по-своему. Вот почему встречается и переоценка значимости болезни, ее последствий, страх перед операцией. В таких случаях отмечаются и тревога, паника, снижение настроения, сосредоточенность мыслей на болезни — так называемый уход в болезнь. В то же время такие люди проявляют и большую активность, мечутся в поисках наиболее квалифицированного врача, новейших лекарств, самостоятельно изучают специальную литературу.

Существует и пониженная реакция больного на болезнь, недооценка им тяжести и серьезности своего состояния, снижение активности, отсутствие интереса к обследованию и лечению. Такие

больные переоценивают свои силы, уменьшают опасность заболевания, отрицательно относятся к лечению. В таких случаях перед нами защитная психологическая реакция, когда больные не желают ничего знать о болезни и предстоящей операции, нередко выискивают способы консервативного, то есть неоперативного, лечения. Крайним проявлением такого отношения является отрицание факта болезни, нескрываемый страх перед ее последствиями, что может привести даже к депрессии, к отказу от борьбы за жизнь. Это, конечно, крайние формы поведения пациентов в ответ на известие о необходимости операции. Этому противостоят проявление настоящей силы воли и даже героизма, борьба личности за свое место в активной жизни даже в самых трудных ситуациях, которые для окружающих кажутся безнадежными. Известно множество таких примеров из литературы. Но еще больше их в жизни, среди людей любого возраста.

Методы хирургического лечения не требуют от больного особой активности, но собранности перед операцией — обязательно. Представление у больных о хирургическом вмешательстве обычно самое отдаленное и ограниченное, как о нанесении раны, удалении того или иного органа, — не больше. Понятно, что операция может привести и к определенным трудностям в последующей жизни пациента, включая профессиональные особенности его работы. У него возникают тревожные, подчас, вопросы: «Вынесу ли?», «Смогу ли потом работать?», «Таким и останусь?».

Через это проходят многие больные, нередко хирургу приходится обсуждать такие вопросы. Часто они кажутся предвзятыми, усиленными, но необходимо развеять такую тревогу, это помогает прежде всего собранности перед операцией, снятию чувства страха. Конечно же, операция — не пустяк для любого человека, но не надо воспринимать ее трагически, даже если это ампутация конечности, например.

Чувство страха перед операцией, то есть боязнь оперативного вмешательства, видимо, присуще каждому и является обычной реакцией здорового человека. Действительно, беспокоит многое: как сама операция и связанные с ней стра-



дания, так и последствия хирургического вмешательства, наркоза. Нередко возникает и вопрос: «Стоит ли?». О своих опасениях больные иногда говорят хирургу, они бывают заметны и по некоторым косвенным признакам.

В восприятии больным известия о предстоящей операции сразу же проявляются его волевые качества. Ведь болезнь поражает человека, а не какой-то его орган. Характер личности играет решающую роль для выздоровления после операции.

Важным моментом является сообщение диагноза больному и информирование его о плане лечения и предстоящей операции. Отказ больного от операции усложняет ситуацию и для хирурга. Во многих случаях больному необходимо самообладание, глубокое понимание сущности своего состояния, чтобы согласиться на операцию и сотрудничество с хирургом. Порой отказ происходит под впечатлением воспоминаний об умершем после операции родственнике, знакомом, но также и в результате недостаточного контакта между хирургом и больным.

Особенно опасен отказ в острых ситуациях, при остро возникших заболеваниях, например аппендиците, холецистите, панкреатите, кишечной непроходимости, кровоточащей язве желудка и пр. Не менее опасна такая позиция больного и при наличии опухоли в организме. В таких случаях под угрозу ставится жизнь больного, и причина такого отказа должна быть выяснена. В основе может лежать и недоверие к врачу, тогда на помощь приходят более опытные старшие хирурги. Но бывает, что больной не меняет принятого решения, что всегда нелегко воспринимается врачами, так как с этого момента невозможно гарантировать больному возможность дальнейшей жизни.

Ведь вопрос об операции тщательно обдумывается, обсуждается на врачебной конференции. Тем более что не каждый больной может перенести любую операцию. В настоящее время среди пациентов преобладают люди пожилого возраста, с большим количеством так называемых сопутствующих заболеваний, со значительными изменениями в сердечно-сосудистой и других системах. Оперировать таких больных непросто; по-

этому каждое слово хирурга особенно тщательно взвешено и продумано. Отказ от операции является трагедией для больного, которая хорошо видна хирургу с высоты его опыта, но неведома больному. В некоторых ситуациях операцию приходится откладывать и проводить разъяснительную работу с больным и его родственниками.

Поэтому уже при поступлении больного в больницу ему разъясняют основные моменты лечения. Прежде всего необходимо обретение душевного равновесия и уверенности в благополучном исходе, что позволит настроиться на операцию и спокойнее перенести послеоперационный период. Необходим минимальный аутотренинг с внушением уверенности и успеха. Большую роль играет вера в лечащего врача и в лечебное учреждение.

**Родственники больного.** Больной живет в окружении родственников, делит с ними все свои надежды и огорчения, надеется в трудную минуту на них. Такая вера необходима каждому больному, она оказывает добрую помощь в лечении. Но как вести себя родственникам больного, которого одолевает тяжелая болезнь?

Если предстоит операция, он очень нуждается в участии и поддержке родных и близких.

Даже самые добрые чувства, выраженные неправильно, в условиях строгого предоперационного периода, могут загруднить работу медицинского персонала и нанести прямой вред больному.

Посещая больного, будьте осторожны в словах и поступках. Неукоснительно выполняйте все указания медицинского персонала. Помните! В любой ситуации, при любых обстоятельствах грубость по отношению к медицинским работникам недопустима!

Даже если вы ограничитесь только корректным и вежливым поведением в клинике, это уже будет большой помощью больному человеку, ибо пациенты особенно остро переживают любые конфликты и психологические неувязки.

Помните! Ваше настроение, ваш внешний вид, ваше слово, жест, поведение в лечебном учреждении имеют огромное значение. Грамотный и правильный уход за больным человеком, осуществляемый родными и близкими, приносит



особенно большую пользу. Однако этот уход должен быть также целенаправленным и планомерным.

Еще в предоперационном периоде следует научиться следить за постелью больного, нужно уметь переодеть больного в лежачем положении, уметь сменить постельное и постельное белье. Уметь напоить лежащего больного, накормить его, растереть ноги, активно проводить все рекомендации лечащего врача. Своим поведением и отношением к окружающим вы должны создавать благополучие и покой в палате.

Да, внимание родственников необходимо. В меньшей мере требуется приложение их сил. Сразу после операции больной обычно помещается в отделение интенсивной терапии. Допуск родственников в это отделение исключен, так как в нем поддерживается строгий противоэпидемический режим. А вот после того, как больной поступит в обычное свое хирургическое отделение, откуда был взят на операцию, внимание родственников, друзей, товарищей по работе становится желательным, благотворно сказывается на его душевном и даже физическом состоянии.

**Подготовка к операции.** Она является обязательным и важным этапом перед операцией, который включает оценку работоспособности всех органов и систем, представление о возможных опасностях и осложнениях. Например, если больной перед операцией перенес тромбофлебит подкожных или глубоких вен нижних конечностей, то это чревато осложнениями в послеоперационном периоде в виде рецидива тромбофлебита, что может вызвать и более серьезное осложнение: поступление тромбов по главным венам к сердцу и закупорку ветвей легочной артерии. Поэтому надо предпринять все меры, чтобы предупредить такое осложнение.

Всегда осуществляется осмотр полости рта, и при наличии кариозных зубов, хронического тонзиллита обязательно проводится лечение этих очагов хронической инфекции, угрожающих их активизацией после операции.

Обычно больному разъясняется необходимость некоторых приемов его поведения после операции, чтобы эта программа как бы запечатлелась в мозге.

Во-первых, необходимо научиться правильно дышать. Да, да, сразу после операции, например на органах брюшной полости, у больного из-за болей не будет возможности дышать так же свободно, как обычно, а кислород должен поступать в таком же количестве, как и раньше. Поэтому необходимо учиться глубокому дыханию лежа так, чтобы живот в дыхании почти не участвовал, а очень глубокие и медленные вдохи осуществлялись бы за счет движений грудной клетки, которой можно помогать, поднимая руки вверх. Медленный вдох на счет 4—6 делается (через нос), а выдох — более быстро на 4 счета (через рот). Надо научиться также лежа покашливать, придерживая живот руками, чтобы легко откашливать мокроту, не вызывая резких болевых ощущений в зоне операции.

Во-вторых, подчеркивается роль ранней двигательной активности сразу после операции, так как лечебной физкультурой с больным начинают заниматься уже на следующий день после нее. Обычно больной искренне боится того, что от таких движений могут «разойтись швы на ране». Но такого никогда не случается, так как разрез надежно ушивается многими рядами швов. При активных движениях подвижность зоны операции, несмотря на некоторые болевые ощущения, уменьшает послеоперационный дискомфорт, обеспечивает предупреждение опасных осложнений и позволяет подниматься с постели уже на вторые сутки после вмешательства.

Необходимо также научиться мочиться лежа в мочеприемник, который у больных зовется «уткой». Это необходимый прием, так как из-за непривычного положения больному очень трудно самостоятельно опорожнить мочевой пузырь в первый день после операции, и тогда врачу приходится выводить его мочу катетером, что не всегда желательно из-за существующей угрозы внесения инфекции в мочевыводящие пути.

Наконец, нужно научиться пить лежа из специального поильника. Желательно уяснить, что терпеть боль после операции не надо, так как это приводит к ограничению глубокого дыхания. Сейчас в распоряжении врачей имеется много возможностей для снятия такой боли.



Перечисленные рекомендации касаются поведения больного после оперативного вмешательства. Важна также санитарно-гигиеническая обработка. Накануне следует подстричь ногти, принять теплый душ, после чего надеть чистое белье. Со второй половины дня перед операцией питание прекращается, разрешается пить только воду или несладкий чай. Кстати, за пять-шесть дней до операции на органах брюшной полости рекомендуется исключать плотную грубую пищу и переходить на полужидкое и жидкое питание, то есть на бульоны, протертые супы, кефир, простоквашу, творог, кисели.

Осуществляется и местная обработка зоны операции, заключающаяся в бритье волос. Важно делать это утром в день операции и пользоваться острой бритвой, чтобы не травмировалась кожа, так как в порезы кожи, возникшие накануне, может попадать инфекция, что вынуждает даже отменять операции. После бритья кожа протирается спиртом или другим каким-либо обеззараживающим средством. Если же операция производится на стопе, промежности или подмышечной области, а также при гнойных свищах, то в течение трех дней до операции больной принимает местные и общие ванны. Перед операцией по соседству с областью загрязненной гноем, на операционное поле накладывается повязка со спиртом или другим антисептическим средством.

Обязательным является назначение клизмы на ночь и утром, чем достигается полная очистка толстого кишечника.

Перед операцией больной сдает на хранение часы, кольца и другие драгоценности, а также снимает съемные протезы и оставляет их в палате.

Накануне операции врач обязательно выясняет, не появились ли у больного какие-либо заболевания (например, острое респираторное заболевание, грипп, ангина), которые могли бы послужить причиной отмены операции. А у женщин плановые операции не должны совпадать с менструальным циклом, ибо в это время увеличивается склонность к кровотечению. И наконец, очень важным моментом является снятие психоэмоционального напряжения и волнения перед операцией. Здесь важную роль играет анестезиолог, который осматривает больного до опера-

ции и дает большинство из советов, перечисленных выше.

С начала подготовки к операции в организме человека начинается, независимо от его воли, «буря», характеризующаяся повышенным выбросом в кровь гормонов гипофиза и коры надпочечников. Состояние покоя сменяется напряжением (стрессом). Что это, ненормальность? Нет, медицина отвечает, что так проявляется закономерная реакция организма. Однако, если реакция длительная, может произойти срыв... Поэтому необходимо ее приглушение, так как подобные эмоции — страшный враг сердца, даже здорового.

Лечение состоит в полноценном глубоком сне, что достигается приемом накануне дня операции снотворных препаратов в сочетании с успокаивающими средствами (транквилизаторами) — элиниумом, седуксеном, а также димедролом. Такая комбинация, которая по усмотрению врача-анестезиолога может изменяться, обеспечивает спокойный сон и торможение нежелательных рефлексов. По существу, такая подготовка является началом сложного комплекса общего обезболивания и от ее эффективности зависит быстрота введения больного в наркоз.

Существует и более детальная, так называемая лечебная подготовка, которая может проводиться под наблюдением анестезиолога несколько дней. Она обусловлена нарушением функции сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, существенными изменениями в составе крови. Цель у нее та же: подведение больного к самому важному моменту лечения — операции — в наиболее оптимальном состоянии, при максимальной готовности, гарантирующей проведение ее без осложнений.

## ТИХО! ИДЕТ ОПЕРАЦИЯ!

Каждый день в больницах, клиниках, госпиталях страны выполняются тысячи операций. Это обычные дни. Идет привычная хирургическая операция. И одновременно — необычная. Известный французский хирург Р. Лериш сказал, что «операция спасает жизнь больного путями, которые могут и убить». Это верно,



но с каждым годом медицина все глубже проникает в тайны организма, в результате чего хирургическое лечение становится все более безопасным.

За плотно прикрытой дверью операционной идет борьба за жизнь человека, там работают хирурги, анестезиологи, операционные сестры. Им этот труд не кажется героическим, как об этом можно думать, ведь за стенами операционной совершаются необычные явления: людям возвращается способность жить без болезни, трудиться и радоваться жизни. Исцеляет скальпель, вернее — хирург, в совершенстве владеющий им.

Войдем в операционную — святая святых хирургии. На операционном столе лежит больной, покрытый простынями, у изголовья склонился анестезиолог, обеспечивающий общее обезболивание в течение всей операции, вокруг больного — бригада хирургов из двух-трех человек, рядом с ними — операционная сестра с разложенными на специальном столике инструментами. Все — в зеленых халатах, в марлевых масках и шапочках, в тонких резиновых перчатках. Идет операция. Она заключается в рассечении тканей, удалении всего нежизнеспособного, вредного, в исправлении дефектов и восстановлении нормального строения, что заканчивается сшиванием всех рассеченных тканей и кожи. А дальше — заживление ран, работа органов и систем в новом режиме, выздоровление.

Современная операция — сплав искусства хирурга и его ассистентов, умения анестезиолога, быстрой работы трансфузиолога (врача, осуществляющего переливание крови), надежности операционной сестры. А при операциях на сердце хирургическая бригада увеличивается: присоединяется врач-перфузиолог (для работы с аппаратом искусственного кровообращения), физиолог для оценки работы организма. Но обязательно во всей своей полноте используются те достижения хирургии, которые она приобрела в течение многих веков: борьба с болью, обеспечение строгой асептики на всех этапах операции, своевременное восполнение потерянной крови донорской кровью или ее заменителями.

В небольших больницах могут быть одна-две операционные, в крупных —

несколько, оснащенных современными системами вентиляции и кондиционирования воздуха.

Весь персонал может войти в операционное отделение, только переодевшись в специальное хлопчатобумажное белье, полностью сменив одежду и обувь. В операционной поддерживается идеальная чистота. Все предметы, инструменты, шовный и перевязочный материал, употребляемый во время операции, подвергается стерилизации, то есть уничтожению всех находящихся на предметах микроорганизмов.

Хирургический инструментарий достаточно разнообразен, и в распоряжении хирурга не только скальпель — хирургический нож. В настоящее время промышленность выпускает самые разнообразные инструменты, различные модели зажимов, пинцетов, игл, сшивающих аппаратов.

Нам нередко задают вопросы, что такое перевязочный материал. Наиболее важным перевязочным материалом со времен Листера является марля, которая в наибольшей мере отвечает строгим требованиям: хорошо всасывать и быстро высыхать. Столь же распространена вата, изготавливаемая из хлопка. Она употребляется в двух видах: серой «простой» и белой «гигроскопической». Последняя получается из серой ваты путем ее обезжиривания и беления. Вата представляет собой довольно дорогой материал. Вполне ее заменяет и превосходит по всасывательной способности лигнин — древесина хвойных деревьев, обработанная в виде тончайших стружек. Торф, мох, пакля, корпия, несмотря на свою полную пригодность, имеют лишь историческое значение.

Столь же много вопросов и о прочности швов, а также о шовном материале. Для сшивания кожи и различных тканей в хирургической практике применяется шелк, кетгут, лавсан, нейлон, лен, для сшивания костей — металлическая проволока, а при прошивании тканей специальными аппаратами, создающими строчечный шов, — металлические скрепки. Издавна наиболее употребительным материалом является шелк. Толщина его нитей зависит от номера (их восемь): № 8 толщиной 0,14 миллиметров, а № 1 — 0,01. В последнее время шелк



заменяется синтетическими нитями — лавсаном, нейлоном, при применении которых заживление ран идет значительно лучше.

Широко известен так называемый кетгут, он готовится из овечьих кишок. Получаемые нити обладают способностью рассасываться в организме в течение 2—4 недель. Такое свойство отличает кетгут от всякого другого материала, который остается в тканях навсегда как инородное тело. Хотя кетгут был известен и в древности, но фактически в хирургическую практику он был введен Листером.

В настоящее время индустрия шовного материала разрабатывается очень интенсивно, причем преимущество отдается тем новым материалам, которые способны полностью растворяться в тканях организма после того, как они выполнили свою функцию, например, зарубежные дексон, викрил и отечественный окцелон.

Широко применяются также так называемые атравматические иглы, характеризующиеся тем, что диаметр иглы и нити, которая впаивается в иглу, одинаковы. При прошивании такой иглой наносится минимальная ранка, полностью заполняемая нитью, чего не бывает при прошивании обычной иглой, при которой нить после вставления в ушко иглы складывается вдвойне, что при прошивании создает рану, превышающую по размеру диаметр иглы.

Развитие микрососудистой восстановительной хирургии (греческое слово «микро» означает малый) потребовало использования шовного материала чрезвычайно малых размеров: диаметр игл не более 100—150 микрометров, длина 4 миллиметра, а толщина нити — 20—40 микрометров. Работать такими нитями можно только под специальным операционным микроскопом. Однако независимо от размеров нитей завязывание их производится надежно — хирургическими или «морскими» узлами, развязывание которых исключается.

Все положения асептики, разработанные с такой тщательностью в конце XIX века, педантично и строго соблюдаются и в наше время. Хирург моет руки в проточной воде с мылом, а затем кратковременно (2—3 минуты) обраба-

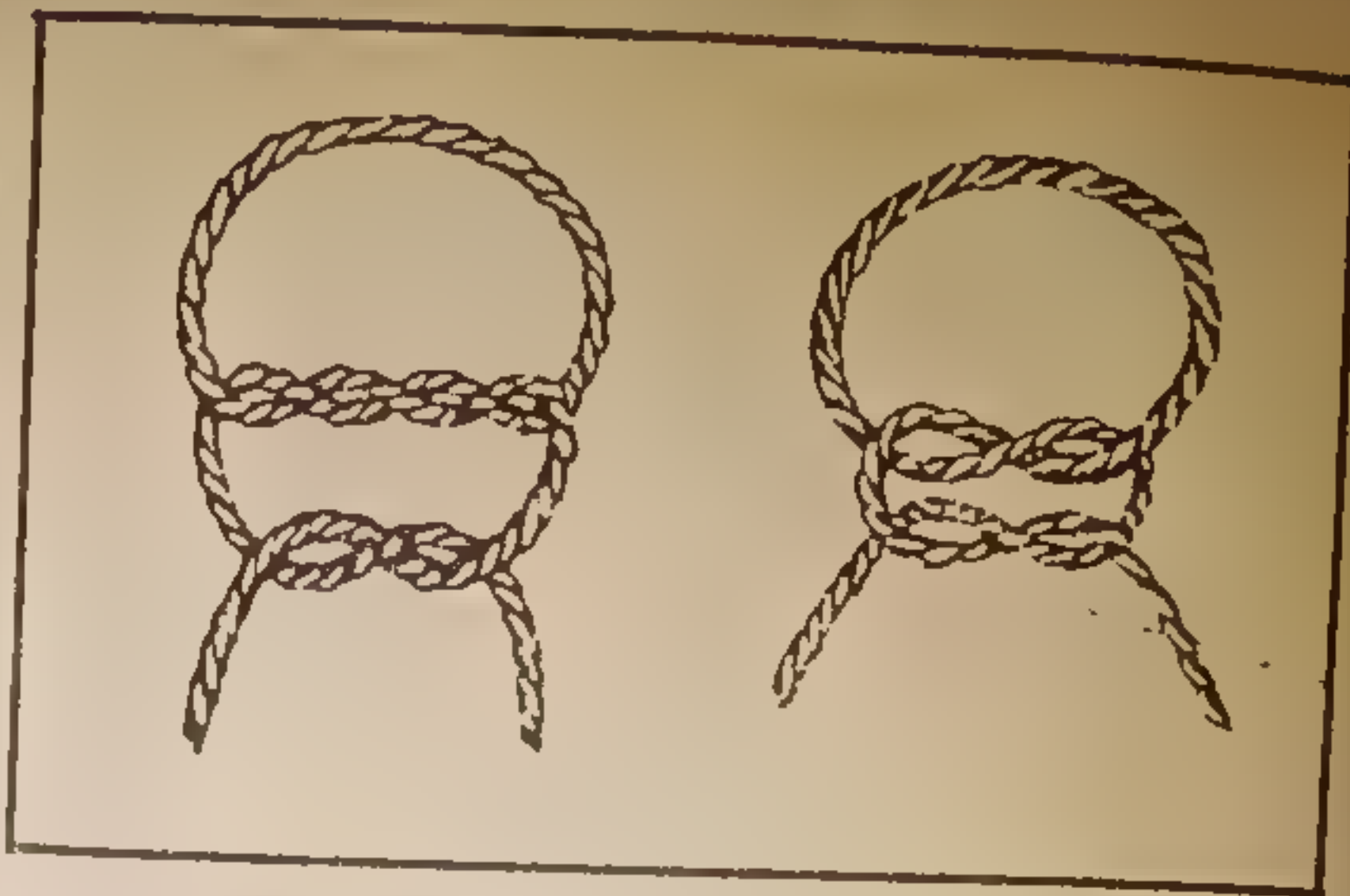


Рис. 1. Разновидности узлов: слева — хирургический, справа — «морской»

тывает их в специальном дезинфицирующем растворе.

Как показали исследования, кожа является местом пребывания огромного количества микробов, на 90 % безвредных, но, попав в рану, остальные могут служить источником тяжелейших гнойных заражений. Особую опасность представляют воспалительные изменения и заболевания рук хирурга. Для исключения любой случайной возможности инфицирования ран хирурги применяют резиновые перчатки, также тщательно стерилизуемые перед операцией.

Такое же повышенное требование к стерильности предъявляется и по отношению к коже пациента. Наиболее распространенный в хирургической практике способ обработки заключается в последовательном смазывании ее спиртом и настойкой йода. В последнее время химическая промышленность освоила выпуск более эффективных антисептических средств, дезинфицирующие свойства которых выше, чем у йода.

Больной во время операции укрывается стерильными простынями, а хирурги надевают стерильные халаты. И не случайно операционное белье теперь не традиционно белого цвета, а синего или зеленого. Дело в том, что такие цвета не столь сильно отражают яркий свет операционных ламп, как белое белье, и не утомляют, не раздражают глаз оперирующего. Такие, казалось бы, незначительные детали весьма важны в работе хирурга, и приводятся здесь с той целью, чтобы читатель убедился в тщательности подготовки к хирургическому вмешательству.



На протяжении всей многочасовой операции асептические мероприятия только тогда достигают цели, когда выполняются безукоризненно. Хирурги знают, что за работу можно браться только при стопроцентной надежности в стерильности, в этом деле недопустимо гарантировать лишь 95 и даже 99 процентов успеха. Ведь достаточно выпасть лишь одному звену из этой цепи мероприятий, произойти малейшей ошибке или недосмотру, чтобы весь этот труд и предусмотрительность оказались затраченными зря. Так, невнимательно вымытая рука, случайное загрязнение инструмента могут свести на нет все искусство оператора и принести больному вместо излечения новое заболевание от попавшей в рану инфекции.

На страже этого хирургического закона находится специальная служба — хирургическая бактериология, специалисты которой осуществляют строгий контроль на всех этапах подготовки к операции, чтобы исключить малейшую возможность занесения инфекции больному.

**Защита от боли.** Больной — на операционном столе. Раздет, укрыт простынями, в полудреме, но еще в полном сознании. Принятые таблетки действуют, поэтому особой тревоги на лице нет. Безволие? Нет, просто он находится под надежной защитой врача-анестезиолога.

Анестезиология как наука о методах защиты организма больного от операционной травмы возникла только в 50-х годах нашего столетия. Тогда же появились врачи-анестезиологи, по праву разделившие с хирургом всю ответственность за больного. Ушло время, когда хирург безраздельно — и морально и юридически — отвечал за операцию. Теперь их двое — единомышленников, слагающих свои усилия во имя жизни больного, но хирург по-прежнему ответствен за все решения до операции, за достоверность диагноза, за правильность выбора метода лечения и осуществленную операцию, за обеспечение правильного послеоперационного лечения.

Хирург предстает не только искусным оператором, но и организатором лечения на всех этапах пребывания больного в больнице. Теперь у него появился союзник у операционного стола, который

взял на себя важнейшие задачи обезболивания, полноценного контроля и управления всеми функциями организма во время операции. А хирург может сосредоточиться на выполнении оперативного вмешательства. Ведь итог операции, как это было во все времена, зависит от его профессионального мастерства. Неважно, какие имеет он наклонности, звания, научные работы, — все сейчас концентрируется в его руках, все зависит от способности мыслить за операционным столом и принимать быстрые, единственно правильные решения.

Итак, первая задача — обезболивание операции. Как известно, операции могут быть малые, средней тяжести и обширные. При небольших операциях, например при удалении небольших опухолей, обработке поверхностных ран, иссечении варикозно расширенных подкожных вен, аппендэктомии, грыжесечении, нередко с успехом используется местное обезболивание растворами новокаина или тримекаина, с помощью которого еще 40—50 лет назад выполнялись практически все виды операций. Осуществляет этот вид анестезии сам хирург, и для его выполнения ему необходимы только шприц с набором игл и необходимое количество анестезирующего раствора (не менее 0,5 литра). Однако на смену ему пришли более современные виды обезболивания, применяемые при сложных оперативных вмешательствах.

Представление о возможностях обезболивания дает знание путей распространения чувства боли в теле человека. Воспринимают боль специальные нервные рецепторы (что означает «принимающие»), расположенные в коже и во всех тканях организма. Возникающее болевое возбуждение поступает в спинной мозг, откуда путь идет в кору головного мозга и ее подкорковые образования. Здесь и создается болевое возбуждение, формирующее характерные оборонительные реакции человека.

Таким образом, болевое возбуждение можно прервать в различных местах: в месте образования, в проводящих путях, спинном мозге и при общем воздействии на нервную систему. Именно по этому принципу и разработаны основные методы обезболивания.

Традиционным и наиболее распрост-



рашенным методом является ингаляционный наркоз — вызывание искусственного сна с потерей сознания и болевой чувствительности путем применения специальных наркотических средств, например эфира, закиси азота и ряда других, открытых в XX столетии.

Многие больные боятся наркоза из-за страха перед чувством удушья, потери самоконтроля, боязни «не проснуться». Подобные опасения обычно происходят под впечатлением от рассказов тех, кто оперировался лет 20—30 назад. Теперь обезболивание стало совершенной наукой и подкреплено высоким искусством анестезиолога. Поэтому погружение в медикаментозный сон происходит спокойно, без тяжелых ощущений, страхов, болтливости человека. Достигается оно комбинацией различных анестезирующих средств, поэтому наркоз теперь и называется комбинированным.

При ингаляционном наркозе человеку к обычно вдыхаемой смеси газов привычного состава (воздуха) добавляется газообразное вещество наркотического действия. Последнее, проникая во внутреннюю среду организма, насыщает клетки и ткани, оказывает таким образом наркотическое действие. А центральная нервная система во время наркоза утрачивает контроль за рядом функций, в первую очередь выключается сознание, а следовательно, и любое восприятие боли. Выделение наркотического вещества происходит из организма достаточно быстро, поэтому пробуждение наступает обычно после прекращения подачи анестезирующего вещества.

Проведение наркоза требует от врача-анестезиолога высоких профессиональных знаний. В процессе наркоза необходимы три обязательных условия: обеспечение при вдыхании определенной концентрации наркотика, достаточное поступление кислорода и соответствующее выведение углекислоты из легких. Подача наркотической смеси больному осуществляется через маску или эндотрахеальную трубку. Первый способ известен с прошлого столетия с момента зарождения техники наркоза, а вот второй, связанный с введением специальной трубки в трахею, зародился относительно недавно.

Комбинированное введение препара-

тов предусматривает уменьшение их доз, так как наркотические смеси не безразличны для человека, и передозировка, конечно, может стать смертельной.

При общей анестезии важно не только выключить сознание больного, но и добиться полного расслабления мышц, необходимого для спокойного оперирования. В нашей стране мышечные релаксанты вошли в практику с 1946 года. При ее проведении обязательным является использование аппарата искусственной вентиляции легких. Решению задачи помогла идея Н. И. Пирогова о возможности наркотизирования путем введения трубки в трахею, высказанная им в 1847 году. Так обрел основные черты современный комбинированный эндотрахеальный наркоз, имеющий самое большое распространение, чему способствовало совершенствование наркотических аппаратов.

Обезболивания можно добиться и при введении наркотических веществ в сосудистое русло человека через одну из главных вен, что впервые успешно продемонстрировал еще Н. И. Пирогов. С разработкой высокоэффективных и малотоксичных наркотических средств внутривенный наркоз становится серьезным конкурентом ингаляционному обезболиванию, так как обладает рядом преимуществ, обусловленных простотой, доступностью выполнения в любых условиях без использования сложной аппаратуры, однако уступает ему из-за относительно кратковременного действия и для длительных операций поэтому не применяется.

Вместе с тем общее обезболивание не является обязательной формой анестезии. Как мы видели, боль можно прервать на различных путях распространения болевого импульса, в первую очередь на пути распространения его от раны к спинному мозгу. Такой способ называется проводниковой анестезией и достигается путем введения новокаина в зону крупного нервного ствола, по которому распространяется нервный импульс. Но есть и другой путь — блокада специальных корешков спинного мозга путем введения наркотического вещества в спинномозговой канал (спинномозговая анестезия) или в пространство между листками мозговой оболочки спинного



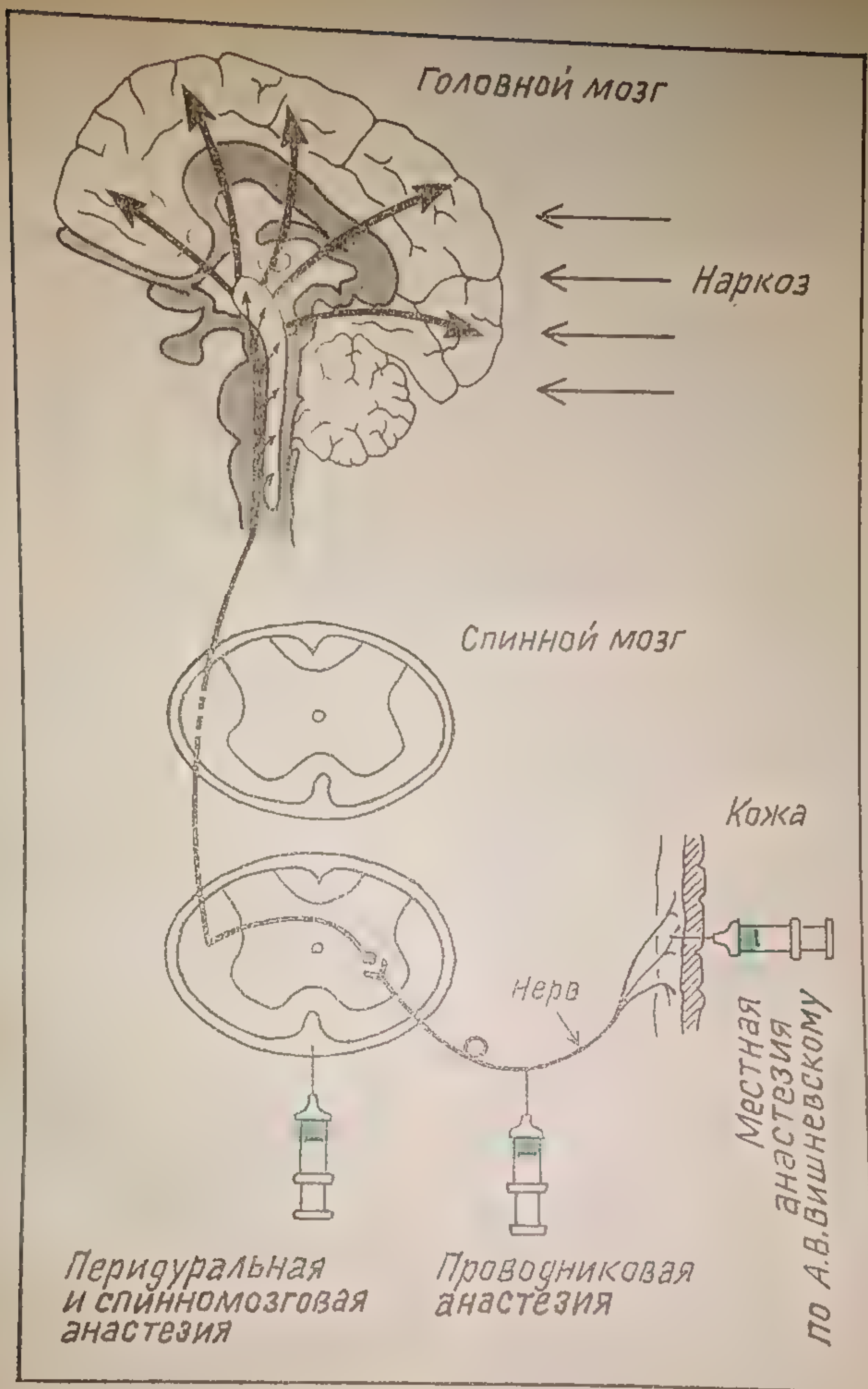


Рис. 2. Пути распространения болевых импульсов в организме и виды обезболивания

мозга (перидуральная анестезия). В результате блокируются проводящие пути спинного мозга и создается возможность прервать болевые ощущения «в пути», не вызывая угнетения сознания, то есть без дачи наркоза.

Развиваются и другие виды обезболивания, исключая введение медика-

ментозных средств, наиболее перспективным из которых является электро-наркоз, вызывающий электросон.

Таким образом, в распоряжении анестезиолога в настоящее время имеется большой набор методов обезболивания, что позволяет выполнять самые сложные операции и у больных пожилого и стар-



ческого возраста, и у резко ослабленных пациентов, которым еще совсем недавно (20—30 лет назад) отказывали в оперативном лечении из-за возможных осложнений от наркоза. Сегодняшние достижения анестезиологии открывают большие перспективы в области хирургического лечения больных преклонного возраста.

Однако анестезиолог не только осуществляет общее обезболивание. Его цель состоит и в обеспечении безопасности операции, что включает в себя контроль за состоянием больного и поддержание нормальной деятельности его основных систем. Чем тяжелее больной, чем обширнее оперативное вмешательство, чем ближе к основным жизненным центрам организма подходит хирург, тем серьезнее угроза возможных различных осложнений во время операции, в первую очередь — сердечных нарушений.

Поэтому постоянно идет оценка деятельности сердца, дыхательной функции, содержания кислорода и углекислоты в крови, состояния свертывающей и противосвертывающей систем крови, электролитов, фиксируется темп мочеотделения, измеряется давление в полостях сердца, уровень артериального давления, частота сердечных сокращений и ряд других параметров. В крупных клиниках имеются специальные наблюдающие аппараты — мониторы, в которые по специальным датчикам от больного собирается необходимая информация о деятельности его основных жизнеобеспечивающих систем и данные постоянно подаются на экран. В результате анестезиолог имеет постоянную возможность получать информацию о функционировании организма в процессе операции и осуществлять коррекцию наступающих нарушений.

В задачи анестезиолога входит и проведение реанимационных мероприятий в случае катастрофических осложнений, например внезапной остановки сердца.

**Восполнение кровопотери.** Другой важной задачей является замещение теряемой во время операции крови больного. Лишь в 50-х годах нашего столетия, с освоением практики обширных операций, сопровождавшихся большой кровопотерей (до 2—5 литров), стало ясно, что без восстановления потерянной массы крови невозможно гарантировать нормальную работу сердца и деятель-

ность многих систем организма. Поэтому в процессе сложных операций стало широко использоваться переливание консервированной крови.

Введение крови донора является фактически пересадкой ткани одного человека другому. Известно, что в организме на пересадку чужой ткани возникают специфические реакции, направленные на ее отторжение. Наиболее полно они проявляются при массивных переливаниях, в процессе которых в сосудистое русло в течение 24 часов вводится не менее 2,5—5 литров крови. Реакции организма при этом характеризуются угнетением выработки собственных эритроцитов, возникновением осложнений со стороны легких, печени, почек.

Поэтому в последние годы в трансфузионном обеспечении операций наметился принципиально новый подход. Он базируется на новых достижениях медицинской науки и промышленности и создании растворов, временно заменяющих кровь.

Совершенствование методов исследований позволило в 70-х годах сделать важный шаг в изучении крови и определить значимость каждой ее составной части. Оказалось, что при многих заболеваниях и состояниях можно переливать не цельную кровь, а какой-то ее компонент: эритроциты, плазму, белки, тромбоциты — то есть только то, чего недостает больному. Например, на следующий день после операции определяется нехватка эритроцитов, в то время как плазмы в сосудистом русле может быть вполне достаточно. В таком случае вполне возможно введение только одних эритроцитов, отделенных от плазмы.

Таким образом в настоящее время удастся значительно рациональнее расходовать консервированную кровь, бережно относиться к ее запасам и создавать значительные резервы на случай непредвиденных ситуаций. Например, уже сейчас созданы установки для хранения эритроцитов в замороженном состоянии на протяжении 10 и более лет, причем после столь длительного срока консервации они не теряют своих лечебных свойств и по эффективности даже превосходят консервированную кровь.



хранившуюся в обычных условиях в течение 2—3 недель.

Но кровь — не единственная жидкость, позволяющая спасти пострадавшего от кровопотери. Как в былые времена врачи с надеждой искали возможность использовать кровь для вливаний, так в настоящее время врачи активно ищут средства, которые могли бы полностью заменить кровь.

Наука позволяет претворять в жизнь новые, самые смелые и, казалось бы, невероятные решения. Уже несколько лет ведущие трансфузиологи страны работают над созданием «искусственной крови», то есть такого ее заменителя, который бы мог выполнять все функции крови, в том числе самую важную и наиболее трудно моделируемую — перенос кислорода к тканям и удаление из них углекислоты. Правда, большинство этих работ еще находится на стадии эксперимента: исследования идут по многим направлениям. Так, уже достаточно широко применяется в клинических условиях кровезаменитель «Эригем», созданный из человеческого гемоглобина. Проходят испытания истинные кровезаменители следующего поколения, полученные на основе фторорганических соединений. Напряженная работа ученых приближает время, когда «искусственная кровь» войдет в повседневную практику всех лечебных учреждений.

**Операция.** В книге «Мысли и сердце» профессор Н. М. Амосов пишет: «Операции. С утра втугую закручивается пружина. Как будто все сто раз уже продумано, и я рассматриваю людей, деревья, машины. В уме веду даже какие-то разговоры. Но это только так, сверху. А перед внутренним взором все время проносятся картины операции. Обрывки мыслей. «Нужно не забыть это. Пожалуй, лучше сделать так. Вот тут подождать. Подождать! Спросить анестезиолога...»

Да, приготовления закончены, все стало по своим местам: оперирующий хирург и его ассистенты, операционная сестра, анестезиолог, сестра-анестезист. Все знают ход операции, и каждому заранее известна его роль. Строгая дисциплина — неременное условие работы всей бригады. Помощники стремятся облегчать работу оператора и беспре-

кословно осуществляют все его требования. Всякого рода совещания закончены до операции. В операционной максимальная сосредоточенность, рабочая тишина.

В ходе операции выделяются три основных этапа. Первый — рассечение тканей, что осуществляется послойно и позволяет хорошо ориентироваться в рассекаемых тканях. В руках у хирурга традиционный инструмент — остро отточенный скальпель. В глубине тканей хирург рассекает их ножницами, накладывая на пересекаемые сосуды специальные хирургические зажимы. Так и идет операция, в которой выделяются отчетливые команды оператора: «скальпель», «зажим», «отсос». Правда, со временем и главное оружие хирурга претерпело изменение. На помощь приходят достижения техники, и вот хирург уже работает электроножом, лазерным или ультразвуковым скальпелем, а буквально в последнее время изобретен плазменный скальпель, прошедший успешные клинические испытания под руководством академика В. С. Савельева.

Основным режущим инструментом, конечно, останется остроконечный металлический скальпель, однако новые инструменты, не конкурируя и не отвоеывая исторических позиций у привычного хирургического ножа, тем не менее привели к совершенствованию хирургической работы. Так, с применением лазерного скальпеля появилась возможность почти бескровного оперирования, так как лазерное облучение вызывает одновременно «сваривание» мелких сосудов и свертывание в них крови. А вот плазменный скальпель, в котором используется эффект высокой температуры, обезопасил работу на таких органах, как печень и селезенка, которые доставляли много волнений хирургам из-за обильного кровотечения после небольшого разреза. А новые скальпели создают после себя «сухое» поле. Так достижения техники приходят на службу хирургам, расширяя их возможности и делая операции все более безопасными и надежными.

Второй этап операции идет на пораженных органах или тканях, которые являются непосредственным объектом вмешательства. Здесь хирург непосред-



ственно встречается с болезнью, которая предстает опухолью, язвой, воспалительным очагом, тяжелой деформацией, повреждением, что и нарушает работу органа или какой-то системы организма. Задача заключается в удалении всего пораженного, нежизнеспособного, в восстановлении анатомической целостности, дающей возможность возобновить нормальную работу организма.

С совершенствованием хирургии все больше развиваются современные реконструктивно-восстановительные операции. Их смысл заключается не только в удалении всего пораженного, но и в восстановлении анатомической целостности. Для этого осуществляется реконструкция данной области, в процессе которой хирург использует собственные ткани организма, либо синтетические протезы, создавая новые анатомические взаимоотношения, функционально выгодные при данном состоянии. Так, например, резекция желудка является типичным примером восстановительной операции, так как при этом не только удаляется пораженная часть органа, но и восстанавливается нормальная проходимость пищи за счет подшивания кишки к оставшейся части желудка. Получается новый путь, обеспечивающий нормальную работу всего желудочно-кишечного тракта. Более сложными являются операции на сердце, в процессе которых заменяются разрушенные клапаны и вшиваются новые, синтетические.

Буквально за последние два-три десятилетия преобразилась сосудистая хирургия, превратившись в истинно восстановительную. Свершилось то, о чем мечтал Н. И. Пирогов. Причем в сосудистой хирургии появился принципиально новый метод лечения — замещение поврежденного сосуда с помощью искусственных сосудистых протезов, изготовленных из синтетических материалов.

В результате стало возможным замещение любого сосуда в организме человека, в том числе и самого крупного — аорты. В качестве протезов стали широко использоваться и собственные сосуды человека. Такими незаменимыми «запасными частями» могут быть те поверхностные вены на руках или ногах, удаление которых со-

вершенно не отражается на работе сосудистой системы. Собственные вены человека по эффективности выполнения функции замещенного сосуда превосходят искусственные протезы.

Прогресс хирургии в разработке методов лечения заболеваний сосудов изменил подходы хирургов к проблеме лечения ранений магистральных артерий: стало реальностью наряду с остановкой кровотечения полное восстановление проходимости поврежденной артерии.

В настоящее время многие операции хорошо разработаны и стали типичными, то есть производятся всегда по определенной методике, определенному плану, определенными техническими приемами. Конечно, надо воздать должное первооткрывателям в хирургии, которые когда-то первыми делали каждую из этих операций, чтобы сегодня они стали рядовыми и доступными многим хирургам. Поэтому многие операции называются и по имени автора, разработавшего и впервые успешно выполнившего их.

Третий и заключительный этап операции — зашивание операционной раны. Да, так она и называется — рана, потому что наносится острым предметом и сопряжена с нарушением целостности покровов тела человека. Теперь перед хирургом последняя задача, не менее важная — ликвидировать эту рану, тщательно ее ушить.

Достаточно важный вопрос в хирургии — заживление хирургической раны. Края ее соприкасаются плотно за счет наложенных швов, в результате происходит склеивание с последующим образованием узкого линейного рубца. Процесс заживления при гладком неосложненном течении заканчивается в течение нескольких (7—10) дней. По истечении этого периода швы перестают выполнять свою фиксирующую функцию и с поверхности кожи удаляются. А внутри организма, в тканях, на стенках сшитых органов швы остаются на всю жизнь (если они сделаны не из рассасывающегося материала), окутываясь рубцовой тканью.

Для соединения костей используются обычно металлические конструкции, которые после заживления становятся «инородным телом» и потому удаляются.



Но в последнее время разработана ультразвуковая сварка биологических тканей, что особенно важно при костно-пластических операциях, так как она увеличивает биологическую прочность за счет образования естественной костной мозоли.

Решению проблемы заживления подчинено и использование медицинского полимерного клея, который в отличие от нитей после выполнения своих функций полностью рассасывается и не оставляет так называемого инородного тела.

Итак, операция закончена, все пораженное из организма удалено, восстановлена анатомическая целостность, рана надежно ушита. Нередко в ране на несколько дней оставляются трубки, которые служат важной задаче удаления неизбежно скапливающейся жидкости, крови в области раны, ухудшающих процесс заживления. На рану накладывается стерильная повязка из нескольких слоев марли, которая укрепляется на коже бинтом или медицинским клеем. Хирург закончил операцию, а больной под наблюдением анестезиолога переводится в отделение интенсивной терапии.

## ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

После сложной операции больной доставляется в отделение или палату интенсивной терапии. Это тоже достижение последних лет — создание отделений реанимации и интенсивной терапии. В них осуществляются лечение и профилактика расстройств дыхания, кровообращения, обмена веществ с помощью специальных мероприятий и приемов, направленных на поддержание жизнедеятельности в тяжелых состояниях и критических ситуациях.

Возникли такие отделения в течение последних 15 лет. Новая специальность родилась из недр хирургии и для хирургических больных. Хирург уступил еще одну из своих позиций, передав оперированного им больного в руки специалиста отделения интенсивной терапии в самый ответственный период — в первые сутки после операции. Продолжительность лечения в нем может быть различной: от одних су-

ток до 5—7 и больше — на все время, пока требуется именно интенсивное лечение.

Что же это за терапия? Она представляет собой максимально сконцентрированное воздействие на основные развившиеся нарушения в организме после операции. Именно этим оно и отличается от обычных терапевтических мероприятий, при которых фактор времени не играет столь существенной роли. А объектом интенсивной терапии являются те физиологические механизмы в организме больного, которые определяют нормальное течение защитных и энергетических процессов. Обязательным компонентом интенсивной терапии является интенсивное наблюдение, которое в крупных клиниках осуществляется на основании использования электронной медицинской техники — реальной основы оперативного врачебного контроля. Благодаря ей удастся наладить непрерывный контроль за состоянием больного. К тому же ряд аппаратов не только в определенные интервалы времени выдают информацию на экране монитора, но и при достижении одним или несколькими показателями критических границ, свидетельствующих о развитии нарушений, подают сигнал тревоги. За этим следуют немедленные действия врача, направленные на устранение возникших расстройств.

Никакой штат врачей и сестер не в состоянии взять на себя столь сложные функции по ежеминутному измерению большого количества параметров состояния больного, но с помощью электронной техники это не представляет никакого труда. К сожалению, такая аппаратура еще только входит в повседневный быт отделений. Будущее в этой области — в организации оперативного врачебного контроля за больными с помощью универсальных цифровых вычислительных машин или специализированных информационных систем, которые позволяют автоматически выявлять нарушения в функционировании жизненно важных органов и систем, суммарно их оценивать и представлять данные о состоянии организма в виде, удобном для восприятия персоналом.

Никакой хирург, почти ежедневно занятый на операциях, не в состоянии





Рис. 3. Больной после операции в отделении интенсивной терапии

совместить свою хирургическую работу с интенсивным наблюдением и лечением. Поэтому и стало необходимо создание таких отделений, что направлено как на улучшение лечения больных, так и на совершенствование непосредственно оперативной работы хирурга — основной задачи и профессиональной обязанности.

Осложнения после операции бывают в относительно редких случаях: в отделении интенсивной терапии осуществляются наблюдение и профилактика возможных нарушений.

Пробуждение после операции происходит обычно через 1—2 часа. Эффект обезболивания сейчас настолько отчетливый, что нередко больные задают вопрос: «А когда же будет операция?» Поэтому столько недоумения на их лицах, когда им сообщают, что операция уже позади и что теперь нужно думать о выздоровлении и действовать согласно рекомендациям, полученным накануне.

Вместе с тем появляются боли, которые локализируются в ране и во всей области, подвергшейся операции. Продолжительность болей различна. Обычно рана сильно болит в течение первых суток, после чего их интенсив-

ность значительно снижается. Но первые сутки — самые серьезные в этом отношении, и потому больному регулярно вводят обезболивающие средства, облегчающие его состояние. К утру боли успокаиваются, однако каждое прикосновение, кашель, чихание, неудачное движение сопровождаются болевыми ощущениями.

Нередко после операции больного беспокоит жажда. Однако сначала разрешается только прополоскать рот водой и периодически смачивать губы. Если нет противопоказаний (операция на органах брюшной полости), вечером больному разрешают пить и дают легкий ужин. Только при операциях на органах брюшной полости существует специальный режим питания и голодания из-за большой опасности расхождения швов на соединенных органах.

Через 5—6 часов после операции при отсутствии позыва к мочеиспусканию об этой необходимости настойчиво напоминают больному. Горизонтальное положение представляет значительные трудности для мочеиспускания, особенно если больной не тренировался перед операцией. Добиться самостоятельного опорожнения мочевого пузыря весьма желательно, если же этого не удастся



сделать несмотря на принятые меры (грелка на область мочевого пузыря, изменение положения тела), то вечером приходится выпустить мочу катетером. При этом существует некоторая возможность попадания инфекции в мочевыводящие пути, вот почему данная процедура, несмотря на ее простоту, осуществляется только при отсутствии самостоятельного мочеиспускания.

После операций, особенно чревосечений, наступает временное ослабление функции кишечника (парез). В результате возникают вздутие живота, неотхождение газов, запоры. Обычно на вторые сутки работа кишечника восстанавливается, что больной ощущает по урчанию в кишках и появлению неприятных приступообразных болей в животе, проходящих после отхождения газов. После этого его состояние улучшается, и в дальнейшем, при отсутствии осложнений, течение послеоперационного периода перестает быть тягостным. Для улучшения работы кишечника применяют слабительные средства, очистительные клизмы и введение специальных препаратов.

Большое значение уделяется активному поведению больного после операции, которое состоит в ранних движениях в кровати, вставании, проведении дыхательной и лечебной гимнастики.

Сам больной должен производить самомассаж рук и бедер поглаживанием. Необходимо также делать гимнастику для рук и ног путем сжимания и разжимания пальцев, сгибания и разгибания рук и ног в суставах. Затем двигательная активность возрастает за счет подтягивания ног к животу, подъема и опускания рук, поворотов головы и туловища на бок.

После операций средней тяжести больной через 12 часов может встать около кровати, а на следующий день начать ходить по палате. Раннее вставание (в первые 24—48 часов) важно потому, что именно в это время могут развиваться такие осложнения, как пневмония и тромбоз вен нижних конечностей, что при активном поведении больных развивается значительно реже.

В крупных клиниках за ранней двигательной активностью следят врачи отделения интенсивной терапии, а заня-

тия ведут специалисты лечебной физкультуры, имеющие специальное образование. В последующие дни нагрузка и объем лечебной гимнастики увеличиваются. Несомненно и то, что в каждом конкретном случае врач руководствуется индивидуальным состоянием больного, каждому подбирая соответствующий объем движений. Например, слабому, истощенному больному, потерявшему много крови, разрешается дольше оставаться в постели и менее активно начинать лечебную гимнастику, чем крепкому и сильному пациенту.

Диета в послеоперационном периоде легкая, но питательная и разнообразная. Раннее питание способствует активизации органов пищеварения и ускорению восстановления сил.

При удалении желудка, при операции на пищеводе прием пищи через рот разрешается лишь на 6—7-е сутки, а до этого времени все питательные вещества в виде жидкостей вводят в русло крови через вену больного. При операциях на желудке со второго дня начинается прием жидкостей через рот, к концу вторых суток разрешается съесть кисель, масло, сырое яйцо. На третьи сутки в питание добавляется манная каша, на четвертые — слизистые супы, творог, простокваша, кефир, на пятые — белый хлеб, вареное мясо. С этого времени больной питается по щадящей диете № 1.

Достаточно рано начинается кормление больных после операций на желчных путях. Уже в первый день им дают сладкий чай, минеральные воды, на второй день прибавляется кисель, овощной суп, кефир, фруктовые соки, желе, на третий — картофельное пюре, каши, омлет, черствый хлеб.

Иногда в течение первых 2—3 дней у больных отмечается небольшое повышение температуры тела. Такую лихорадку описал и назвал ее «асептической» известный немецкий хирург Фолькман. Механизм ее состоит в реакции организма на рассасывание продуктов распада участков тканей в зоне операции.

Срок снятия швов определяется наступлением прочного сращения краев раны, что достигается через 7—10 дней. Именно тогда обычно и удаляют кож-



ные швы, и только при ухудшении заживления, а также у людей старшего возраста этот срок удлиняется до 12-14 дней.

Какие же осложнения наиболее частые? В первую очередь это пневмонии, бронхиты и ранние очаговые воспаления легких, связанные с недостаточной активностью больных после операции, плохим откашливанием мокроты, которая может скапливаться в бронхах и даже закупоривать их, приводя к возникновению очага воспаления. Поэтому столь большие усилия направлены на предупреждение этих осложнений. Среди них и активизация больных, массаж грудной клетки поколачиванием, паровые ингаляции лечебных трав и фитонцидов, введение лекарственных средств для разжижения мокроты и лучшего ее откашливания, дача больному кислорода или помещение его в камеры с повышенным давлением кислорода.

Встречаются осложнения и со стороны сердечно-сосудистой системы. Поэтому все системы наблюдения в первую очередь нацелены на систематический учет и анализ параметров работы сердца, сосудов и крови. Именно в этом направлении осуществляется постоянная лекарственная терапия, имеющая задачу поддержать работу сердца и предупредить тяжелые осложнения.

Возникновение послеоперационных осложнений нередко тяжело сказывается на психическом состоянии больных, вызывает даже депрессию, малоподвижность, выраженную усталость. Полноценный уход, внимание родственников и быстрое устранение осложнений способствуют восстановлению уверенности больного в своих силах и быстрому выздоровлению.

## ВОЗВРАЩЕНИЕ К ЖИЗНИ И ТРУДУ

Операция является лишь первым этапом на пути к выздоровлению. Она решила задачу лечения — устранение очага болезни. Человек еще не здоров, он лишь избавлен от болезни. Теперь дальнейшее во многом зависит от него самого. Обрести здоровье, вер-

нуться к обычной деятельности и забыть об операции — все в его руках.

Закрепление достигнутого успеха осуществляется после выписки больного из стационара. На этом последнем этапе на пути к выздоровлению большое значение имеют физическая активность, рациональное питание, режим труда. Нередко приходится наблюдать больных, которые излишне рано переходят к нормам жизни здорового человека. Существуют и противоположные варианты, когда пациент после выписки еще долго щадит себя, прислушивается к своим болезненным ощущениям, не веря в возможность стать таким же, как до операции. Такое поведение в обоих случаях наносит вред. А связано оно с неосведомленностью о своей болезни и незнанием режима своего поведения. Может быть, следствием является недостаточность тех кратких сведений, которые лечащий врач сообщает в поликлинику при выписке, отсутствие напутствий и советов.

А такие советы обязательны и, главное, их следует тщательно соблюдать. При соблюдении правильного режима бывшие пациенты быстро восстанавливают свои силы и здоровье и возвращаются к полноценной трудовой жизни.

Остаются ли последствия операции? После каждой сложной операции в организме человека происходит сложная перестройка, результатом которой является приспособление человека к новым условиям. Например, у человека удален желудок, или легкое, или осуществлено протезирование какого-либо крупного сосуда. Организм, конечно, перестраивается, стремится компенсировать утраченные функции и восстановить свою жизнеспособность. Программа реабилитации автоматически включается в действие. В живом организме всегда имеются резервы, что служит высокой гарантией его надежности.

Поддержание постоянства течения жизненных процессов, восстановление нарушенного равновесия осуществляются с помощью саморегуляции. Результатом является восстановление исходного состояния организма, замена разрушенного за счет мобилизации собственных ресурсов.



Правда, и тут учитывается характер человека. У сильных, жизнестойких людей привычное состояние восстанавливается быстрее, у слабых — медленнее.

Корригирующие операции, устраняющие какие-либо дефекты в теле человека, быстро забываются, и человек без труда приступает к своей обычной деятельности. Значительно сложнее дело в тех случаях, когда в процессе операции был удален какой-то орган. Обычно усиливается деятельность других органов, способных заменить функции утраченного. Организм приспосабливается к новым условиям.

Необходимо ли наблюдение у хирурга? Да. Обычно наблюдение осуществляется участковым или поликлиническим врачом. Однако в неясных ситуациях целесообразно консультироваться с хирургом, лечившим или оперировавшим больного. Это не значит, что врач поликлиники не может участвовать в послеоперационном лечении. Однако специфические особенности и осложнения, связанные с выполненной операцией, могут быть лучше всего объяснены хирургом.

**Питание.** Взрослому человеку в день требуется 1,5–2 литра жидкости, 100–150 граммов белка, 50–70 граммов жиров и 500–600 граммов углеводов, много витаминов и некоторое количество минеральных солей. Пищевые продукты должны содержать в своем составе необходимое количество указанных компонентов питания, быть калорийными и достаточно витаминизированными. В то же время пища не должна быть однообразной, так как при таком питании ухудшается аппетит, уменьшается выделение пищеварительных соков, что отражается на общем состоянии организма. После операций, не затрагивавших органы брюшной полости, нет необходимости менять сложившийся режим и характер питания.

Более строго следует подходить к диете после операций на органах брюшной полости. Универсальные продукты питания — молочные. Они должны обязательно входить в пищевой рацион оперированного человека. Такое же отношение к мясу и рыбе, которые обеспечивают организм полноценными белками. Однако после операций на желудке не следует питаться жирными сортами мяса,

так как жир подавляет секрецию пищеварительных желез. Сначала в пищевой рацион следует включать хорошо проваренное мясо, лучше молотое, и лишь позднее — рубленое и тушеное. Копченые и вяленые продукты, колбасные изделия рекомендуется употреблять гораздо позднее — при восстановлении функции органов брюшной полости.

После операций на желудке не следует включать в рацион питания наваристые крепкие бульоны, так как в них содержится слишком много белковых и солевых веществ, которые требуют большого количества желудочного сока. Кроме того, они чрезмерно раздражают пищеварительные железы оперированного органа.

В суточном рационе питания должно содержаться до 150–200 граммов мясных продуктов и 100–150 граммов рыбных.

Жиры являются трудноперевариваемыми продуктами. Поэтому пищу не следует насыщать их чрезмерным количеством. Нужно употреблять лишь те из них, которые легче усваиваются организмом, то есть сливочное масло, сметану, сливки. Очень полезны для пищеварения растительные жиры (оливковое, подсолнечное масло), улучшающие функцию кишечника. Хорошо действуют и яйца, которые лучше съедать сваренными всмятку.

Хлеб и крупяные изделия не противопоказаны. Но не следует вводить в рацион питания различные пряности, соленья, соусы, томаты. Хлеб лучше употреблять белый, который легко усваивается организмом.

Следует обязательно включать в рацион питания овощи, фрукты и ягоды: виноград, апельсины, сливы, клубнику, чернику. Их лучше употреблять в сыром виде и обязательно спелые. Очень полезны крыжовник, яблоки, черная смородина, черноплодная рябина, отвар из шиповника, отличающиеся наибольшим содержанием витамина С. Полезны также фруктовые соки, яблоки в протертом виде. Следует учесть, что после операций на желудке и кишечнике жареные овощи нужно надолго исключить из пищевого рациона, а огурцы и помидоры можно употреблять лишь спустя 2–3 месяца после операции.



Если ввиду каких-либо причин не употребляется пища, богатая витаминами, то следует пользоваться витаминными концентратами. Все витамины, выпускаемые медицинской промышленностью, полностью соответствуют природным, присутствующим в натуральных продуктах питания. Более того, их соотношение в препаратах в наибольшей мере отвечает физиологическим потребностям организма, что не всегда можно осуществить даже при приеме самой разнообразной пищи. Так что прием поливитаминных препаратов после операции необходим для улучшения заживления операционной раны и быстрого восстановления сил больного.

Необходимо также достаточное поступление в организм с продуктами питания минеральных веществ. Поступающий калий, например, способствует улучшению сократимости сердечной и скелетных мышц, кальций — формированию костной ткани, передаче нервных импульсов, улучшению свертывания крови, уменьшению аллергических поражений, снижению повышенной кровоточивости, железо и магний способствуют быстрому восстановлению крови больного и укреплению его общего состояния, фосфор необходим при плохом питании, снижении регуляции нервных процессов, половой слабости, замедлении процессов заживления переломов, малокровии.

Поэтому привожу данные о содержании этих препаратов в продуктах питания и растениях, которые могут быть полезны при составлении пищевого рациона.

Калием богаты: абрикос, ананас, баклажан, банан, горох зеленый, капуста, картофель, кизил, пастернак, персик, петрушка зеленая, помидор грунтовый, просо, ревень, редька, свекла, сельдерей, смородина черная, укроп, фасоль, финик, хрен, шелковица, шпинат, щавель.

Кальцием: овес, пастернак, петрушка, салат, соя, сухофрукты, толокно, фасоль. Следует учитывать, что кальций не усваивается, если с пищей одновременно употребляются жиры, мука, овощи.

Фосфором: банан, горох зеленый, капуста, морковь, орехи, петрушка зеле-

ная, сухофрукты, хрен, шелковица. Железом и магнием: абрикос, айва, бобовые, брюква, вишня, груша, инжир, капуста, кизил, лук медвежий (черемша), маслины, морковь, овес, персик, петрушка зеленая, помидор, рожь, свекла, смородина черная, сухофрукты, укроп, финик, хурма, черешня, черника, чеснок, шиповник, шпинат, яблоки.

Правильный подбор продуктов питания позволяет осуществлять коррекцию многих отклонений в организме, не прибегая к лекарственным средствам.

Пищу целесообразно принимать 4 раза в сутки, а после операций на желудке — 5—6 раз. Обильное, чрезмерное питание вредно для оперированного. Переедание — одна из причин нарушения деятельности желудка и кишечника, что создает неблагоприятные условия для работы сердца, почек, печени.

После операции необходимо следить за своим весом. Сначала он уменьшается, но уже через месяц после выписки из больницы при правильном режиме питания становится таким же, как и до операции. В дальнейшем из-за ограничения нагрузок и двигательной активности возможно быстрое прибавление веса, что нежелательно. А похудание, отмечаемое после стабилизации веса, является показанием для обращения к врачу.

**Прием лекарств.** Нередко встает вопрос о приеме лекарств после операции. Необходимы ли они? И какие именно?

Обычно всю программу необходимого лечения определяет лечащий врач. Наиболее целесообразен после операции прием так называемых общеукрепляющих средств, повышающих сопротивляемость организма к инфекциям, способствующих более быстрому восстановлению сил и работоспособности пациента.

Из общетонизирующих средств наиболее употребимы настойка женьшеня — корня травянистого растения из семейства аралиевых, растущего на востоке СССР, а также лекарственные средства из других растений, произрастающих в Сибири и на Дальнем Востоке: экстракт элеутерококка, настойка китайского лимонника, заманихи, аралии, а также пантокрина — жидкий спиртовой



экстракт из искоственных рогов (пантов) марала, изюбра или пятнистого оленя.

Действие этих препаратов, выпускаемых отечественной фармацевтической промышленностью, заключается в стимуляции сердечно-сосудистой системы, что проявляется повышением мышечного тонуса, снятием чувства усталости. Принимаются они по 25 капель 2—3 раза в день до еды, курс лечения рассчитан на 2—3 недели, после короткого перерыва (10 дней) его можно повторить. Все указанные стимуляторы не следует применять при нервном возбуждении, бессоннице, гипертонии, стенокардии. Не рекомендуется принимать их в вечерние часы во избежание нарушения ночного сна.

Общеукрепляющее лечение можно проводить и продуктами, широко применяющимися в народной медицине. Примером может служить пчелиный мед. Он является энергетически важным продуктом питания. Ценность его определяется наличием глюкозы, но в еще большей мере — пыльцы и маточного молочка.

Большие дозы меда (100 граммов ежедневно) рекомендуются для больных с сердечной недостаточностью, так как он способствует улучшению работы сердечной мышцы. Употребление его показано пожилым людям, у которых с возрастом она «стареет».

Мед обладает выраженными целебными свойствами и успешно применяется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, что важно для восстановления его нормальной деятельности после перенесенной операции. В зависимости от способа и времени применения он может снижать выделение желудочного сока при повышенной кислотности и повышать — при пониженной. Для этого в первом случае его следует принимать за 1,5—2 часа до еды по 1 столовой ложке (30 граммов) растворенным в теплой воде, в течение 1,5—2 месяцев, во втором случае его назначают в тех же дозах перед едой с холодной водой.

Мед также способен улучшать функцию печени, поэтому его рекомендуют больным с различными поражениями этого органа и желчных путей: цирро-

зе печени, гепатите, холецистите, желчно-каменной болезни. Медолечение применяется и при многих других заболеваниях, что свидетельствует о широком терапевтическом диапазоне меда, воздействие которого на организм человека физиологичнее, чем действие синтетических препаратов такого же назначения.

Разнообразными свойствами обладает и прополис — пчелиный клей. Наиболее примечательным является его антимикробное действие. Научные исследования подтвердили интересные наблюдения из практики: все попадающие в ульи мыши, насекомые немедленно умерщвляются пчелами и заливаются прополисом, после чего трупы превращаются в мумии и не разлагаются. По степени активности прополис превосходит антибиотики, к тому же к нему не могут адаптироваться микробы. Поэтому он действует как высокоэффективное противомикробное средство и как стимулятор восстановительных процессов в организме, в том числе и процессов заживления ран.

Возможно применение и других народных средств, оказывающих стимулирующее действие на организм. Предпочтительное место отводится так называемой фитотерапии, при которой используются отвары из сушеных растений, сок свежих растений.

**Физическая нагрузка.** При неосложненном течении восстановительного периода больные выписываются из больницы через 12—18 дней после проведенной операции. Вопрос о выходе на работу решается в поликлинике и зависит от тяжести перенесенной операции, необходимых сроков для восстановления сил, для трудовой и социальной реабилитации. После тяжелых операций люди, занимающиеся умственным или легким физическим трудом, могут приступить к работе через 1—2 месяца, а при выполнении тяжелых физических работ — через 2—3 месяца.

В основном люди возвращаются к своей основной профессии. При необходимости перемены вида трудовой деятельности трудоустройством занимаются специальные врачебные комиссии.

Начало работы может сопровождаться чувством усталости, которая обычно быстро проходит после хорошего отдыха



и сна. Нагрузку следует хорошо дозировать и повышать постепенно.

Решающее значение имеет занятие физическими упражнениями, которые приводят к самому быстрому восстановлению сил и здоровья. Они должны стать неотъемлемой частью жизни выздоравливающего пациента, даже если он до этого никогда ими не занимался. Малоподвижный образ жизни чрезвычайно вредит после операции. Хирургическое вмешательство, если оно сопровождается и удалением какого-либо из органов, не делает человека навсегда больным. Нужно суметь компенсировать дефект и сделать так, чтобы болезнь никогда не повторилась. А это тоже важный аспект, часто упускаемый из внимания больными. Наибольшую помощь в такой системе могут оказать физические упражнения. Их лучше выполнять в хорошо проветриваемом помещении, а еще лучше — на воздухе.

В первые дни после операции занятия начинают с легких упражнений, а затем переходят к более сложным, увеличивая их продолжительность и темп. Речь идет о ежедневных физических упражнениях, способствующих тренировке органов и систем. При этом следует строго контролировать воздействие физической нагрузки на организм. Контролем является частота пульса и дыхания, а если есть возможность, то и измерение уровня артериального давления.

Следует помнить, что по окончании упражнений 5-минутного отдыха бывает достаточно, чтобы пульс и частота дыхания достигли исходного уровня.

В любом комплексе должны быть дыхательные упражнения, которые снимают усталость. Каждое упражнение при утренней гимнастике следует делать 3—4 раза, постепенно увеличивая число повторений до 7—10 раз. Одновременно к упражнениям утренней гимнастики необходимо добавлять и упражнения в течение дня. Нужно обязательно включать элементы лечебной физкультуры из специально подобранных упражнений для воздействия на участок тела, подвергшийся операции. Как правило, основы таких упражнений показывают еще в больнице, и их следует хорошо усвоить.

Занятия спортом после операции можно возобновлять через 3—6 месяцев.

Особенно тщательно необходимо подходить к физическим упражнениям людям пожилого возраста, страдающим обычно сопутствующими заболеваниями, в первую очередь сердечно-сосудистыми. Занятия в той или иной форме и для них являются обязательными, хотя сначала им тяжело их выполнять. Однако при любой степени слабости необходимо проведение дыхательных упражнений, вечерних прогулок, обтираний или принятие прохладного душа, в последующем добавляя прогулки на лыжах.

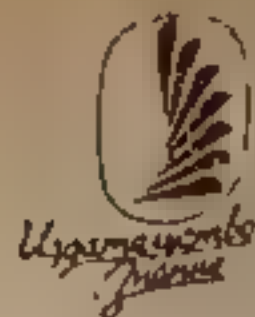
Самым оптимальным видом физической нагрузки является плавание, позволяющее легко распределять нагрузку на все группы мышц. Кроме того, оно обладает закаливающим эффектом, а глубокое дыхание позволяет быстро стабилизировать работу легких. Именно поэтому после операций на легких регулярное занятие плаванием рекомендуется чаще всего и считается предпочтительнее любого иного вида физической нагрузки.

Все эти рекомендации вам может дать и лечащий врач. Однако следует помнить, что после успешно выполненной операции здоровье в ваших руках.

В одной средневековой рукописи есть такая рекомендация: «Чтобы получить совет, какой образ жизни тебе подходит, надо обращаться к врачу не только опытному, но ученому, проницательному, мыслящему, ибо прописать несколько рецептов легче, чем определить правила жизни для каждого».

Как видите, необходимо организовать соответствующий режим жизни после операции и не надеяться на лекарства. Перестройка в организме к новым условиям жизни не произойдет сама по себе, без усилий со стороны больного. Только при таких усилиях пациент вновь обретет здоровье, вновь почувствует себя активным гражданином нашего общества.





ФАКУЛЬТЕТ

**ЗДОРОВЬЯ**

Издается  
ежемесячно  
с 1964 г.

**1987/9**

**А.Л.Шабад  
Л.Ю.Коткин**

# **УРОЛОГ — БУДУЩЕЙ МАТЕРИ**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

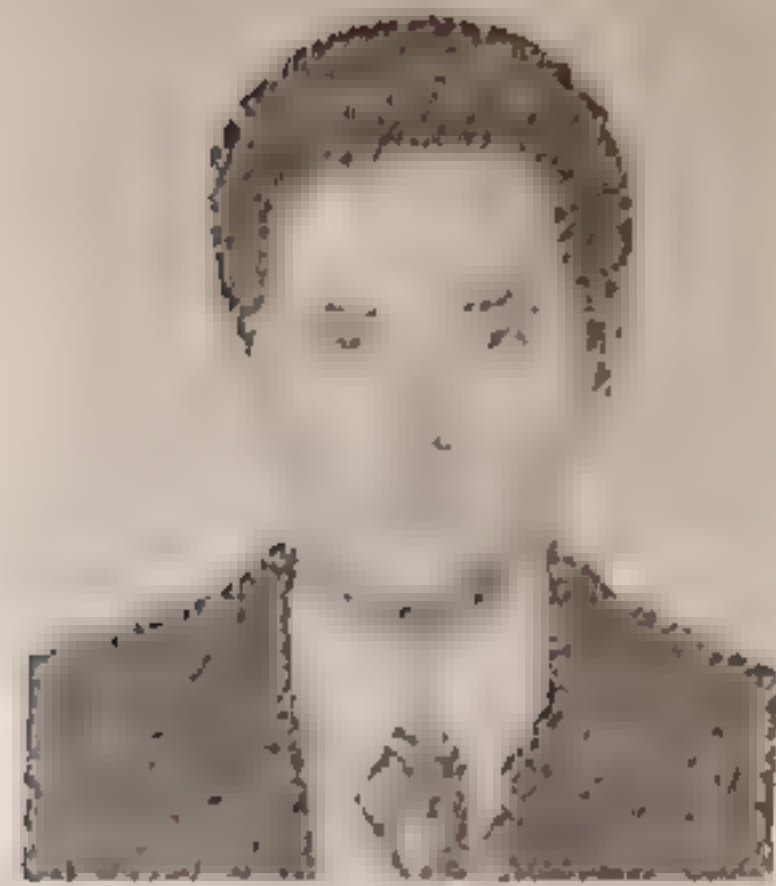
- Слово к читателю 49
- С точки зрения уролога 50  
(особенности организма беременной)
- Урологические заболевания (о выявлении  
и лечении до беременности) 54
- Осложнения в период беременности (о  
причинах) 61
- Осложнения в период беременности (о их  
признаках и диагностике) 68
- Возможности лечения урологических ос-  
ложнений 74
- Профилактика осложнений 84

Издательство «Знание»  
Москва 1987





**ШАБАД Александр Леонovich** — доктор медицинских наук, профессор, заведующий отделением воспалительных заболеваний НИИ урологии МЗ РСФСР. Автор более 180 научных трудов, посвященных различным вопросам диагностики, лечения и профилактики болезней мочеполовых органов. Член редколлегии журнала «Урология и нефрология», председатель проблемной комиссии научного совета по урологии при президиуме АМН СССР, член Союза журналистов СССР.



**КОТКИН Леонид Юрьевич** — кандидат медицинских наук, научный сотрудник НИИ урологии МЗ СССР. Занимается вопросами урологической помощи беременным. Автор ряда статей по вопросам воспалительных заболеваний почек и мочевых путей. Активно участвует в пропаганде медицинских знаний среди населения.



## СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Охрана здоровья женщины, ее репродуктивной функции — стратегическая задача советского здравоохранения, продиктованная заботой о здоровье будущих поколений, о счастье каждой женщины быть матерью. С первых лет Советской власти в нашей стране начала создаваться служба охраны здоровья женщины, которая обеспечивает врачебное наблюдение в течение всего периода беременности, квалифицированную помощь при родах. И примечательно, что уже в 1925 году расширились функции консультаций для беременных, реорганизованные в консультации для женщин. Ныне насчитывается их в стране более 10 тысяч.

Широкая сеть женских консультаций, родильных домов, стационаров для гинекологических больных, а также специализированные медицинские научные учреждения решают практическую задачу охраны здоровья будущей матери, охраны здоровья ребенка задолго до его рождения.

Охрана матери и ребенка получает приоритетное развитие в двенадцатой пятилетке. И в центре внимания не только женщины детородного возраста: здоровье будущей матери нуждается в охране с первых дней ее жизни, еще в детском и подростковом возрасте.

В этом особенно ярко проявляется профилактическое направление развития здравоохранения. Будет и дальше развиваться самый массовый метод охраны здоровья женщины — регулярные профилактические осмотры. Совершенствуются профилактические меры. И в этой связи проблему сохранения здоровья будущей матери невозможно рассматривать и решать в отрыве от профилактики урологических осложнений беременности, родов.

Известно, например, что осложнения беременности, связанные с заболеваниями почек и мочевых путей, по данным статистики, занимают одно из первых мест среди различных патологических процессов, выявляемых у беременных женщин в случаях ухудшения их здоровья. Даже незначительный процент урологических осложнений беременности в наше время не может найти оправдания, когда известны их причины и профилактические меры, направленные на предотвращение.

Важно представлять себе риск урологических осложнений. И осведомленность будущей матери в таких вопросах становится все необходимее для охраны здоровья ее будущего ребенка, и прежде всего ее собственного. Ведь если беременная женщина страдает заболеванием почек, мочевыделительной системы, плод во чреве матери подвергается интоксикации — воздействию вредных побочных продуктов обмена веществ в ее организме.

Беременность — величайшее по своему значению в жизни женщины событие, важнейший физиологический акт, происходящий в ее организме и обеспечивающий продолжение человеческого рода. И в сущности, происходящие во время беременности сложные изменения в организме направлены на создание оптимальных условий для развития плода, успешных родов и последующего кормления новорожденного.

Такая глубокая перестройка материнского организма у подавляющего большинства женщин — здоровых, нормального развития остается в пределах физиологических границ и не угрожает наступлением патологических состояний, носит приспособительный характер. Это в полной мере относится ко всем физиологическим системам организма — сердечно-сосудистой, органов дыхания, кроветворения, эндокринной (гормональной), а также к органам, обеспечивающим постоянство внутренней среды (гомеостаз), — печени, почкам и мочевым путям.

Тем не менее состояние беременности требует напряжения всех систем организма, граничащего с перенапряжением, и, следовательно, опасность возникновения патологических ситуаций существу-



ст. Так, например, мочевыделительная система в период беременности максимально приспособлена для вынашивания плода, и возникающие порой болезненные состояния почек и мочевых путей могут происходить из-за функционального перенапряжения приспособительных систем женского организма. Однако при наличии определенных факторов риска в организме (условий, способствующих развитию болезни) такие вначале обратимые физиологические изменения могут приводить и к развитию серьезных патологических ситуаций, переходящих в заболевания почек и мочевых путей во время беременности и после родов.

Практический опыт свидетельствует, что избежать урологических осложнений беременности вполне возможно, если своевременно осуществлять длительную и целенаправленную подготовку женщин к беременности, предусматривающую широкий комплекс предохранительных мер. Залог сохранения и поддержания здоровья матери и ее будущего ребенка — в неукоснительном выполнении советов уролога, в регулярном врачебном контроле, за которым и сами женщины должны активно обращаться, наконец, в четком выполнении рекомендаций врачей различных специальностей, наблюдающих беременную.

Сведения о возможностях профилактики урологических осложнений у беременных особенно важны для девушек и женщин, еще только готовящихся стать матерью, поэтому в первую очередь именно им — будущим матерям адресованы рекомендации в этом выпуске «Факультета здоровья». И в основе рекомендаций по оздоровлению женского организма с точки зрения урологии, по профилактике урологических заболеваний до беременности, наконец, урологических осложнений беременности, родов и послеродового периода лежит соблюдение гигиенических норм во все периоды жизни женщины, начиная с ее раннего детского возраста.

Опыт показывает, что только гигиенические навыки, привитые в раннем детстве родителями, а затем подкрепленные рекомендациями врачей и строго выполняемые самой будущей матерью, становятся эффективным средством пре-

дупреждения различных заболеваний, и урологических в частности. Вот почему так важна осведомленность не только о гигиене беременной или молодой женщины до ее беременности, но и о гигиене девушки и даже девочки. Необходимо действенное понимание значения гигиенических правил, их соблюдения с самого раннего детства.

Обширен круг сведений об оздоровительных мероприятиях, необходимых будущей матери с точки зрения уролога. Это и вопросы чисто физиологические, и гигиенические, и касающиеся раннего распознавания и лечения урологических болезней до беременности, и относящиеся к урологическим осложнениям в период ее, а также после родов. Но если диагностика и лечение заболеваний почек и мочевых путей во время беременности находятся в основном в компетенции врачей-специалистов, то эффективность предохранительных (профилактических) мер, применяемых еще до беременности, определяется главным образом действиями самих пациентов. И это понятно, на состоянии мочевыделительной системы организма женщины во все периоды ее жизни и особенно во время беременности и родов отражается несоблюдение гигиенических мероприятий, правильного режима труда и отдыха, рационального питания и тому подобных условий.

Важно понимать одно. Женщина, собирающаяся стать матерью, обязана сознавать, что ее здоровье и будущее ее ребенка во многом зависят от нее самой.

### С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ УРОЛОГА (особенности организма беременной)

В период беременности и родов у женщины мочевыделительная система претерпевает совместно с половой системой наибольшие изменения (анатомические и физиологические). Это обстоятельство обусловлено не только их весьма близким анатомическим соседством и теснейшей функциональной связью, но и единством развития общих зачатков на эмбриональной стадии — в зародыше.

Приспособительный ха- рактер этих из-



менений заключается прежде всего в том, что по мере развития плода и накопления продуктов его жизнедеятельности возрастает нагрузка в силу необходимости их выведения из организма беременной. И происходящие при этом анатомо-физиологические изменения мочевых путей и почек неотделимы от перестройки других систем и механизмов саморегуляции жизнедеятельности организма.

Важно отметить, что во время беременности претерпевают характерные изменения ткани всех органов. Слизистые оболочки, выстилающие внутреннюю поверхность большинства полостей и полых органов, набухают, разрастаются, становятся рыхлыми. Мышечные ткани и эластические волокна гипертрофируются, становятся более растяжимыми. В организме беременной женщины происходят глубокие изменения обмена веществ: активизируются процессы синтеза (образования) новых клеток, меняется соотношение между белками сыворотки крови, других тканей, стимулируются процессы тканевого дыхания.

Активизация обменных процессов у беременных вызывает специфические изменения кроветворной и сердечно-сосудистой систем. Количество эритроцитов, осуществляющих транспорт кислорода в ткани, увеличивается, и при этом возрастает общий объем циркулирующей крови и объем сыворотки крови. Это предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой системе, так как сердечная мышца осуществляет циркуляцию увеличенного объема крови.

Особо следует остановиться на изменениях гормонального баланса. Во время беременности изменяется деятельность практически всех желез внутренней секреции организма. И для мочевой системы особо важное значение имеет изменение баланса половых гормонов.

Основную долю половых гормонов взрослой женщины составляют эстрогены (гормоны, вызывающие эструс, т. е. менструацию). С наступлением беременности продуцирование эстрогенов заметно снижается (чем и объясняется отсутствие менструаций). Одновременно в яичниках образуется особая структура — желтое тело, вырабаты-

вающее другой важный для нормального течения беременности гормон — прогестерон, уровень содержания которого в сыворотке крови постепенно возрастает. Гормон этот выполняет в период беременности защитную функцию, так как препятствует отторжению плодного яйца и началу менструации, будучи антагонистом эстрогенов.

Отчасти защитное действие прогестерона обусловлено его угнетающим влиянием на тонус и сократительную способность мышечной стенки матки, что ведет к ее постепенному растяжению, необходимому при беременности. Но одновременно гормон этот снижает тонус и расширяет просвет других гладкомышечных органов, особенно мочевыводящих путей, для которых характерна в связи с общностью эмбриогенетического развития половых и мочевых органов зависимость от влияния половых гормонов.

После некоторого снижения в начале беременности продукция эстрогенов начинает также увеличиваться, и концентрация их в сыворотке крови, как и концентрация прогестерона, постепенно возрастает. Исследования последних лет показали, что наиболее выраженное увеличение концентраций указанных гормонов в сыворотке крови отмечается с 10-й по 12-ю и с 26-й по 32-ю недели беременности.

Начинает продуцировать гормоны в процессе своего формирования плацента (детское место) — хориальный гонадотропин, плацентарный лактоген и другие, концентрация которых в сыворотке крови постепенно увеличивается в течение беременности.

Во время беременности меняется и функция таких важных желез внутренней секреции, как надпочечники. Вследствие гиперплазии (увеличения размеров) этих желез в женском организме возрастает продукция глюкокортикоидов и стероидных гормонов, что не только меняет реактивность организма, но и может активизировать скрыто текущие (латентные) воспалительные процессы.

Естественно, почки реагируют на наблюдаемые во время беременности изменения обменных процессов, гормональные перестройки как орган, обеспечивающий гомеостаз (постоянство внут-



ренней среды организма). Функциональные изменения проявляют себя впервые на 5—6-й неделях беременности, постепенно прогрессируют и достигают в нормальных условиях максимума к 6—7-му месяцу. На более поздних сроках беременности состояние мочевой системы остается стабильным, если не наступают осложнения, о которых речь пойдет ниже.

Так, например, и при нормально протекающей беременности в моче имеются следы белка, что обусловлено недостаточным снабжением почек кислородом (гипоксия). Проницаемость почечного эпителия увеличивается во время родов, и количество белка, попадающее в мочу, зависит от продолжительности родов.

Во время беременности повышается выделительная функция клубочков и канальцев почки. Одновременно уменьшается обратное всасывание воды и натрия в канальцах почек, что проявляется себя увеличением количества выделяемой за сутки мочи (полиурия). В середине беременности диурез (количество мочи, выделяемой за сутки) возвращается к норме, а в более поздние сроки наступает олигурия (уменьшение суточного количества мочи). Последнее явление обусловлено снижением клубочковой фильтрации и увеличением обратного всасывания воды и натрия в канальцах почек.

Во время беременности страдает и выведение мочи из почек в верхних мочевых путях (чашечках, лоханках, мочеточниках). Эти функциональные нарушения появляются уже в ранние сроки беременности (5—6-я недели), причем отмечаются в 2—4 раза чаще справа, чем слева. В течение первой и в начале второй половины беременности эти изменения постепенно нарастают.

Таким образом, мочевыделительная система претерпевает во время беременности особенно значительные анатомические и функциональные изменения, нередко приводящие (как в период беременности, так и после родов) к различным патологическим, то есть болезненным, ситуациям.

Высокая частота патологических процессов в почках, связанных с беременностью, объясняется прежде всего анатомическими и функциональными взаимо-

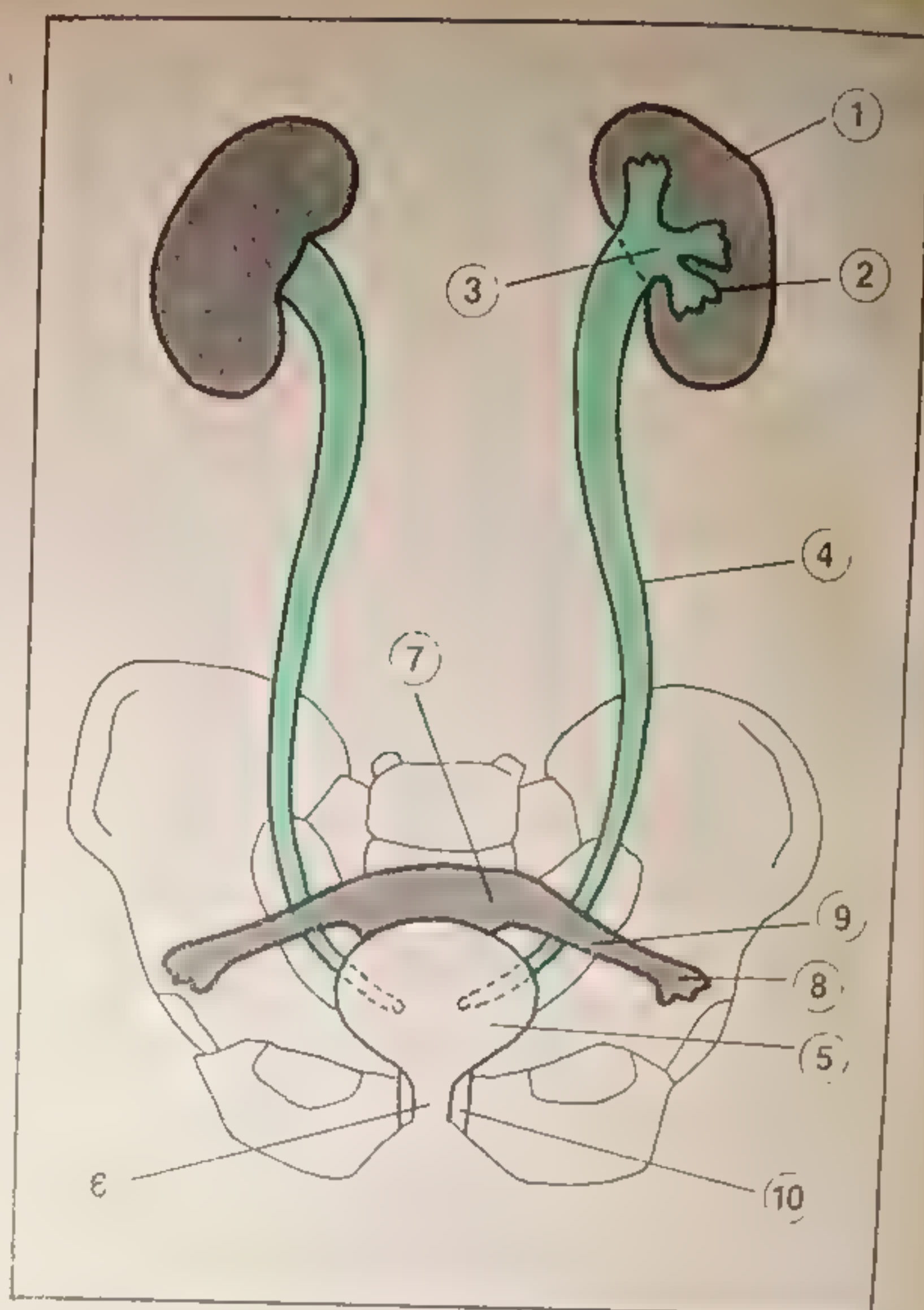


Рис. 1. Мочеполовая система женщины: 1 — почка; 2 — почечная чашечка; 3 — почечная лоханка; 4 — мочеточники; 5 — мочевой пузырь; 6 — мочеиспускательный канал; 7 — матка; 8 — яичники; 9 — маточные трубы; 10 — влагалище

отношениями между мочевыделительной системой и половыми органами у женщин. Анатомическая и физиологическая близость мочевой и половой систем обуславливает их взаимодействие в патологических процессах, predetermined уже самим фактом совместного формирования мочевых и половых органов из единого зародыша — «мочеполового синуса».

Поэтому так важны знания об анатомических особенностях строения и расположения органов мочевыделительной системы у женщин. Имеются они в строении околопочечного вместилища (капсулы почки), выражены и в более низком, чем у мужчин, почти горизонтальном расположении мочевого пузыря, в большей его физиологической емкости, в строении и расположении мочеиспускательного канала. Емкость мочевого пузыря у женщин соответствует в среднем 200—500 миллиметров.



Мочевой пузырь у женщин имеет более овальную форму (у мужчин она ближе к шарообразной). Такая форма пузыря у женщин во многом определяется давлением рядом расположенной матки, которая нередко придает женскому мочевому пузырю седлообразную форму.

Также и уретра (мочеиспускательный канал) у женщины имеет свои отличия от мужской: значительно короче (длина его 3—5 сантиметров) и шире (до 1 сантиметра), имеет почти прямое направление, описывая небольшую дугу под лобковыми костями. При этом ткани женского мочеиспускательного канала более растяжимы.

Благодаря таким особенностям опорожнение мочевого пузыря у женщин осуществляется значительно легче, чем у мужчин, и крайне редко наблюдается задержка мочи в нем. Вместе с тем короткая и прямая уретра делает более доступным проникновение микробов в мочевой пузырь, а затем в вышележащие мочевые пути, что приводит к более высокой частоте инфекции и воспалительных заболеваний мочевого пузыря и почек у женщин.

Дело в том, что наружное отверстие мочеиспускательного канала у женщин открывается в преддверии влагалища, где даже в нормальных физиологических условиях обитает микробная флора. Столь близкое расположение наружного отверстия уретры и влагалища, близость к ним заднего прохода предрасполагают к попаданию бактерий в мочеиспускательный канал, что является несомненным фактором риска возникновения острых и хронических заболеваний мочевых путей. Это происходит прежде всего из-за несоблюдения гигиенических мер, о необходимости которых будет сказано отдельно.

Важной особенностью является то, что в окружности женского мочеиспускательного канала находятся парауретральные железы, изменения которых в течение жизни зависят от состояния баланса половых гормонов и отражают связь между мочевой и половой системами у женщин. Они достигают максимального развития в период полового созревания и во время беременности увеличиваются, а после родов умень-

шаются, в климактерическом же периоде постепенно атрофируются.

Что касается почек, мочеточников и мочевого пузыря, у женщин и мужчин по своему строению они не отличаются между собой. Различается не анатомическая структура органов, а их взаимное расположение, и прежде всего анатомо-топографические взаимоотношения органов мочевой и половой систем.

Так, нижние отделы мочеточников у женщин проходят в непосредственной близости от матки, перекрещиваются с ее связками и маточными трубами, соприкасаются перед впадением в мочевой пузырь с передней стенкой влагалища, а боковые стенки пузыря — с широкими связками матки. В связи с этим различные физиологические или патологические процессы в матке, в околоматочной клетчатке или яичниках могут влиять как на форму мочевого пузыря у женщин, так и на анатомо-функциональное состояние нижних отделов мочеточников.

И наиболее постоянным, характерным изменением в мочевых органах у беременных является расширение чашечно-лоханочной системы почек и мочеточников, которое наблюдается во второй половине беременности в 80—90 % случаев.

Примечательно, что расширение затрагивает только часть (верхние две трети) мочеточников и чашечно-лоханочные системы почек, причем наблюдается в 4 раза чаще справа, чем слева. Слизистая оболочка мочеточников становится отечной, мышечный слой гипертрофируется, что приводит не только к расширению, но и к удлинению мочеточников. Диаметр их в средней трети достигает 2—3 сантиметров, вместимость же почечной лоханки может увеличиваться до 150 миллиметров.

Расширение верхних мочевых путей происходит с потерей мышечного тонуса мочеточников и снижением их сократительной активности, что отмечается уже на 10-й неделе беременности и постепенно прогрессирует до 30—32-й недели.

Именно эти изменения мочеточников и почечных лоханок являются основной причиной нередкого возникновения забо-



леванний почек и мочевых путей у беременных.

## УРОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (о выявлении и лечении до беременности)

Хронические болезни почек и мочевых путей у женщин неблагоприятно сказываются на течении беременности и часто приводят к урологическим осложнениям во время нес. Это прежде всего относится к заболеваниям, сопровождающимся нарушением оттока мочи из почек (камни почек, сужения мочеточников) и воспалительными изменениями ткани почек и мочевых путей. У беременных нарушения эвакуации мочи прогрессируют вследствие снижения тонуса и сократительной способности мочевых путей.

Опыт показывает, что у каждой третьей женщины из числа страдающих хроническими почечными заболеваниями в период беременности развиваются урологические осложнения (главным образом острый пиелонефрит или почечная колика). Поэтому еще до начала беременности должны быть предприняты все необходимые меры для выявления и ликвидации патологических изменений почек и мочевого тракта.

Рассмотрим же те урологические заболевания, адекватное лечение которых особенно важно для предупреждения последующих почечных осложнений беременности: нефроптоза (опущение почки), нефролитиаза (почечнокаменная болезнь), гидронефроза, хронического пиелонефрита.

### Почечнокаменная болезнь (нефролитиаз)

Из заболеваний, требующих оперативного лечения до беременности, почечнокаменная болезнь является наиболее распространенной. В некоторых случаях она может длительно протекать без малейших клинических проявлений и впервые обнаруживать себя лишь во время беременности.

Почечнокаменная болезнь возникает в широком возрастном диапазоне (от 20 до 50 лет), но чаще всего в молодом

и среднем (то есть детородном) возрасте. У женщин почечнокаменная болезнь в последние десятилетия стала встречаться чаще, чем у мужчин и, кроме того, развивается у них в более молодом возрасте. Среди всех больных нефролитиазом женщины в настоящее время составляют более двух третей (70 %). Частота этого заболевания неуклонно повышается, а следовательно, и возрастает его роль в возникновении урологических осложнений в период беременности.

Камни образуются в почках и наиболее часто локализуются в почечной лоханке или почечных чашечках. Камни мочеточников (уретеролитиаз) всегда первоначально образуются в почках и затем при ненарушенной проходимости верхних мочевых путей и небольших размерах камней опускаются в мочеточник.

Известны многие причины почечнокаменной болезни. Среди основных причинных факторов, вызывающих это заболевание, особенно важны нарушения обмена веществ, приводящие к выделению почечными канальцами в мочу избыточного количества тех или иных солей. В зависимости от вида выделяемых почками солей подобные обменные нарушения (диатезы) называют фосфатурией, оксалурией, уратурией, цистиурией и т. д.

**Фосфатурия** — это выделение (иногда постоянное) с мочой значительных количеств фосфатов, то есть фосфорнокислых солей кальция, магния. **Оксалурия** — аналогичное выделение щавелевокислых солей. **Уратурия** — выделение солей мочевой кислоты. При фосфатурии моча может быть как бы молочного вида, с белым осадком, при оксалурии осадок серый, при уратурии — красноватый (с кирпичным оттенком).

Такие солевые нарушения относятся к внутренним (эндогенным) причинным факторам почечнокаменной болезни. Эти изменения солевого обмена нередко передаются по наследству. Поэтому в семьях людей, страдающих нефро- или уретеролитиазом, женщины должны быть особенно внимательны к своим ощущениям в области почек, к виду, мочи и ее осадка, при соответствующих наруше-



ниях, и обязательно обращаться к врачу-урологу.

К эндогенным (внутренним) факторам, способствующим развитию почечно-каменной болезни, относится также усиление функциональной деятельности околощитовидных желез (гиперпаратиреозидизм). Увеличивается выведение с мочой солей фосфора и вымывание кальциевых солей из костной ткани, вследствие чего возрастает содержание в моче фосфорнокислых солей кальция (фосфатов).

Нарушения солевого обмена возникают также при заболеваниях, приводящих к длительному обездвиживанию пациентки, а именно при травмах костей, заболеваниях позвоночника и спинного мозга. Во всех этих ситуациях происходит разрежение костной ткани и в результате этого избыточное попадание в кровь и мочу солей кальция. Кроме того, такое обездвижение нарушает динамику опорожнения верхних мочевых путей, что также способствует камнеобразованию.

К эндогенным факторам также относятся и желудочно-кишечные заболевания (хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки). В этих ситуациях в организме нарушается кислотно-щелочное равновесие и меняется солевой состав мочи.

К экзогенным (внешним) причинам относятся жаркий климат, вода с высоким содержанием известковых солей, авитаминозы А и D, преобладание в пищевом рационе мяса и рыбы, недостаточное ультрафиолетовое облучение.

Для образования камней недостаточно одних нарушений минерального обмена. Соли осаждаются на каком-либо органическом веществе, которое служит ядром камня и носит название «матрица». В образовании ядра (как правило, белкового) ведущее значение имеют не общие (для всего организма), а местные (находящиеся в самой мочеполовой системе) причинные факторы: нарушение оттока мочи из почки, воспалительный процесс в почечной лоханке и в ткани почки; поражения канальцев врожденного и приобретенного типа, ведущие к проникновению белка в мочу.

У женщин наиболее частым фактором, способствующим образованию кам-

ней в почке, является хронический пиелонефрит, при котором из белка, лейкоцитов, бактерий и слизи образуется ядро камня. У мужчин главную роль в камнеобразовании играют нарушения минерального обмена и врожденные изменения канальцев.

Для почечнокаменной болезни, как и для воспалительных почечных заболеваний, главным провоцирующим условием является нарушение оттока мочи из почки. Застой мочи при перенасыщении ее солями ведет к выпадению этих солей в осадок, задержке отхождения с мочой песка и мелких камней. Кроме того, нарушение эвакуации мочи из почки способствует возникновению в ней инфекционно-воспалительного процесса, который приводит к образованию органического ядра камня. В условиях нарушенного оттока мочи из почки и воспаления в ее ткани выпадают в осадок содержащиеся в моче защитные коллоиды, которые также входят в состав ядра камня.

Приведенный механизм возникновения почечнокаменной болезни делает вполне объяснимым тот факт, что это заболевание сравнительно часто возникает или проявляет себя во время беременности, когда чаще имеют место и изменения минерального обмена, и нарушения оттока мочи, и инфекционно-воспалительные урологические заболевания.

Наиболее тяжелая форма нефролитиаза — коралловидные камни почек — значительно более характерна для женщин, чем для мужчин (лица женского пола составляют до 80 % общего числа больных коралловидным нефролитиазом). Данный факт является следствием более высокой частоты инфекционно-воспалительного процесса в почках у женщин, чем у мужчин. Мочевая инфекция особенно опасна при образовании коралловидных камней, и ликвидировать инфекцию без удаления камня не представляется возможным.

Коралловидные камни являются как бы слепком чашечно-лоханочной системы и имеют соответствующие чашечкам отростки, направленные в разные стороны. Длительное нахождение подобных камней в обеих почках, что бывает достаточно часто, опасно постепенным



развитием хронической почечной недостаточности. Хирургическое лечение коралловидных камней значительно сложнее, чем других видов почечнокаменной болезни, а частота рецидивов особенно высока. Лишь раннее распознавание небольших одиночных камней и их своевременное удаление могут предотвратить развитие коралловидных камней.

Почечнокаменной болезни свойственны достаточно выразительные клинические признаки. Это боли в области почки различной интенсивности (тупые или острые), распространяющиеся на паховую область и подреберье соответствующей стороны.

Наиболее ярким проявлением почечнокаменной болезни является почечная колика, описанная ниже.

Острые боли, как правило, имеют место в тех ситуациях, когда камни почки или мочеточника нарушают отток мочи из почечной лоханки, обтурируя просвет мочевых путей. В остальных случаях боли тупые или вовсе отсутствуют, и камни почек могут ничем себя не проявлять. Это в первую очередь относится к камням, локализующимся в почечных чашечках, и коралловидным конкрементам, которые годами могут оставаться бессимптомными. Появление крови в моче, чаще всего после физической нагрузки, ходьбы, тряской езды или после усиленного приема жидкости, следует расценивать как проявления почечнокаменной болезни, даже при отсутствии болей в области почек.

В настоящее время существует достаточное количество объективных информативных методов обнаружения камней почек и мочеточников до наступления беременности. К ним относятся различные рентгенологические методы диагностики. Это и выделительная (экскреторная) урография, основанная на визуальном контроле верхних мочевых путей с помощью рентгеноконтрастного вещества, и ретроградная (восходящая) уретеропиелография, при которой заполнение мочеточников и почечной лоханки рентгеноконтрастным веществом осуществляется по мочеточниковому катетеру. Ультразвуковое исследование также дает необходимую информацию о наличии и локализации конкрементов в мочевом тракте.

Можно с уверенностью сказать, что нет такого почечного камня, который не мог бы быть обнаружен современными методами обследования.

И все же во время беременности диагностические возможности ограничены (из-за невозможности применения рентгеновских и радиоизотопных методов исследования), лечение становится также более сложной проблемой. Поэтому важно, чтобы молодые девушки и женщины своевременно обращались к специалистам-урологам, не дожидаясь урологических осложнений.

Оперативный способ лечения почечнокаменной болезни до настоящего времени остается основным. Усовершенствованная хирургическая техника, значительные возможности современной анестезиологии и реаниматологии, антибиотики и другие лечебные средства сделали возможным оперативное удаление практически любых конкрементов почек и мочеточников. Наилучшие результаты достигаются при удалении одиночных камней почек и мочеточников. При множественных камнях почки, фрагменты которых локализируются в чашечках, особенно при коралловидных камнях, оперативное лечение сопряжено со значительно большими трудностями. И от оперативного лечения можно воздержаться в тех случаях, когда размеры камня небольшие, а верхние мочевые пути проходимы.

Длительное применение спазмолитических препаратов, мочегонных трав, водной нагрузки на фоне использования антибактериальных средств способствует отхождению конкрементов и позволяет в ряде случаев избежать оперативного лечения. Кроме того, в последние годы получили развитие инструментальные способы дробления и удаления камней почек и мочеточников. Для этого используют специальную эндоскопическую технику с визуальным контролем операции.

Имеются и отдельные сведения об успешном растворении почечных камней. Эти сообщения немногочисленны, относятся в основном к растворению камней, состоящих из мочевой кислоты и ее солей (ураты), и не решают всех сложных проблем лечения такого распространенного заболевания, как почеч-



нокаменная болезнь. Зато успешно разрабатываются в последние годы за рубежом и в нашей стране методы бесконтактного дробления почечных камней под воздействием создаваемых специально волн в водной среде, в которую погружают пациента.

Таким образом, возможности избавления женщин от камней почек и мочеточников в настоящее время достаточно обширны и эффективны. Их в полной мере важно использовать еще до наступления беременности, когда и распознавание, и лечение камней почек осуществляются значительно проще и безопаснее.

### Гидронефроз

Так называется почечное заболевание, характеризующееся выраженным расширением лоханки и чашечек почки и постепенной атрофией ее ткани с прогрессирующим ухудшением почечной функции. В основе этого заболевания — препятствие к оттоку мочи из почки на уровне лоханочно-мочеточникового сегмента. Нарушение проходимости данного участка мочевого тракта обусловлено патологическими процессами в просвете мочеточника и его стенке либо сдавлением мочеточника извне.

Препятствия к оттоку мочи из почек могут быть врожденного характера, в результате неправильного (аномального) развития мочевого тракта в эмбриональном периоде, но могут быть приобретенными вследствие развития патологического процесса в почках, мочеточниках и окружающих их тканях. Среди причин нарушения эвакуации мочи из почек следует выделить сужения (стриктуры) мочеточника, изменения лоханочно-мочеточникового соединения, отхождения мочеточника от почечной лоханки, сдавление его так называемым добавочным почечным сосудом.

Препятствие к оттоку мочи из лоханки почки приводит к постепенно прогрессирующему увеличению внутрилоханочного давления. Вследствие этого изменяется функция канальцев почечной паренхимы, происходит постепенная их гибель, что способствует появлению таких осложнений, как артериальная гипертен-

зия (повышение артериального давления), хроническая почечная недостаточность (при поражении обеих или единственной почки).

Во время беременности риск возникновения указанных осложнений возрастает и, кроме того, высока вероятность развития острого воспалительного процесса в измененной почке. Отсюда и необходимость должного внимания к диагностике и лечению гидронефроза еще до начала беременности.

Говоря о распознавании гидронефроза, следует отметить, что местные клинические проявления (в отличие от таковых почечнокаменной болезни) скудны и маловыразительны. Это тупые, ноющие боли, ощущение тяжести в области почки, иногда кровь в моче, редко почечная колика. Из-за трудностей распознавания женщины нередко и не подозревают о наличии у них патологического расширения одной из почек, так как другая — относительно здоровая, часто компенсирует нарушения почечной функции. Именно трудностями распознавания гидронефроза по клиническим проявлениям заболевания продиктована необходимость профилактических урологических обследований, которые должны проводиться систематически в течение всей жизни женщины.

Что касается инструментальных методов, то обычное ультразвуковое исследование почек позволяет обнаружить гидронефроз. Окончательно же диагноз гидронефроза устанавливается рентгенологическими методами.

Лечение этой болезни — только оперативное. Прогрессирующие нарушения оттока мочи и функции почки, нарастание артериальной гипертензии — главные показания к операции.

Для восстановления оттока мочи из почки используют различные виды реконструктивно-пластических операций, которые направлены на устранение препятствия к оттоку мочи из лоханки почки путем формирования достаточно широкого соустья между ней и мочеточником.

Своевременная операция при гидронефрозе предотвращает гибель ткани почки и потерю ее функции, позволяет тем самым избежать во время последующей беременности урологических



осложнений, связанных с нарушением оттока мочи по верхним мочевым путям.

### Нефроптоз

Опущение почки, «блуждающая почка», относится также к числу хирургических урологических заболеваний. Болезнь, несомненно, сказывается на частоте урологических осложнений беременности. Ведь беременность усиливает имеющееся опущение почки, приводит к изменениям ее положения, при котором физиологический отток мочи по мочеточникам резко затруднен.

Нефроптоз наиболее распространен именно у женщин (среди больных с опущением почки частота составляет 90 %) молодого, детородного возраста — от 20 до 40 лет.

Высокая частота случаев опущения почки у молодых женщин имеет свои объяснения. Дело в том, что в нормальных физиологических условиях почка находится в собственном ложе (околопочечном вместилище), которое в основном состоит из толстого слоя забрюшинной жировой клетчатки (жировой капсулы почки) и связок, фиксирующих почку к мышцам и окружающим органам. В этих условиях почке присуща физиологическая подвижность (при дыхании, перемене положения тела), которая не превышает в радиусе 3 сантиметров, и большую роль играют размеры и форма околопочечного вместилища. Нижняя же часть этого почечного ложа, образуемая двумя фасциями (соединительнотканными пластинками, перегородками), которые находятся впереди и позади почки, у женщин значительно шире и ниже расположена, чем у мужчин.

Еще одной причиной более частого возникновения нефроптоза у женщин является большая ширина таза, в связи с чем создаются условия для опущения не только почек, но и других органов.

Опущение почки может произойти и вследствие различных нарушений фиксации ее. Причиной этих нарушений может быть похудание, при котором уменьшается толщина жировой капсулы почки.

Способствует возникновению нефро-

птоза также тяжелая работа (с перенапряжением, резким подъемом тяжестей), травма поясничной области, ведущие к ослаблению фиксирующего связочного аппарата почки. Так, например, травмы, влекущие за собой нарушения связочно-поддерживающего аппарата почки, могут произойти при падении с высоты, прыжках, резких отклонениях туловища назад, при ударах по почечной области, поднятии большой тяжести. При этом может произойти как бы частичный вывих почки из ее ложа. Систематический подъем тяжестей и неоднократная травма почечной области особенно опасны, так как угрожают развитием патологической подвижности почки.

Симптоматика (клинические признаки) нефроптоза достаточно характерна. Основное проявление заболевания — это боли в поясничной области, возникающие в вертикальном положении тела, как правило, после ходьбы, физической нагрузки и исчезающие в горизонтальном положении тела. Боли при нефроптозе появляются обычно после окончания трудового дня, по вечерам.

Причина столь характерных болей при нефроптозе заключается в натяжении и перекруте почечных сосудов в вертикальном положении тела, при физической нагрузке, что ведет к нарушению кровообращения в почке, застою венозной крови в ней, набуханию паренхимы и растяжению фиброзной капсулы почки, снабженной болевыми рецепторами.

Эти же факторы способствуют появлению другого характерного для нефроптоза клинического признака — артериальной гипертензии. Нарушение кровоснабжения почечной ткани влечет за собой появление в крови особых веществ, повышающих тонус сосудистой стенки. При нефроптозе артериальная гипертензия имеет транзиторный (преходящий) характер: появляется при физической нагрузке и в вертикальном положении тела, исчезает же в горизонтальном положении тела, в состоянии покоя, отдыха. По мере развития заболевания в тех случаях, когда лечение вовремя не проводится, артериальная гипертензия приобретает стойкий характер, что зависит уже от склеротических изме-



нений, развившихся в сосудах, в том числе в артериях противоположной (не опущенной) почки.

Еще одним характерным для нефроптоза клиническим признаком является появление в моче примеси крови (гематурия) после длительной ходьбы и физической нагрузки. Гематурия возникает вследствие венозного застоя и набухания ткани почки. После соблюдения постельного режима кровь в моче исчезает. Данный симптом нередко сочетается с болями и повышением артериального давления.

Нефроптоз часто осложняется воспалительным процессом (пиелонефритом) в опущенной почке, что бывает обусловлено нарушением оттока мочи из нее и расстройствами почечного кровообращения. Пиелонефрит при нефроптозе может протекать в виде острых форм или в маловыраженной хронической форме, при которой постепенно происходит избыточное развитие соединительной ткани в паренхиме почки, то есть ее сморщивание.

Правильное, сознательное отношение женщины к указанным проявлениям нефроптоза позволяет в большинстве случаев своевременно заподозрить это заболевание и обратиться к урологу. Особенно внимательным в отношении возможности опущения почки должны быть пациентки астенического телосложения и пониженного питания: у них это патологическое почечное состояние развивается чаще, чем у других женщин.

Методы диагностики нефроптоза весьма результативны. Это и прощупывание опущенной почки, которая в вертикальном положении тела мануально определяется в подреберье, на середине живота или у входа в таз (в зависимости от степени нефроптоза). Это и рентгенологические исследования с получением рентгеноконтрастного изображения почек и мочевых путей (экскреторная урография) или сосудов почки (почечная ангиография) в горизонтальном и вертикальном положении тела. Это и изотопные методы исследования (сканирование), позволяющие судить не только о положении, но и о функции почек в положении лежа и стоя.

Способы лечения нефроптоза также достаточно эффективны. Начинают лече-

ние с консервативных методов. Диета должна быть направлена на нормализацию веса пациентки в тех случаях, когда имело место резкое похудание. В начальной стадии нефроптоза, когда почка при надавливании легко возвращается под реберную дугу, по назначению врача может быть применен почечный бандаж, который заказывают индивидуально, по мерке, в специальной мастерской. Надевать почечный бандаж следует в лежащем положении, лучше всего сразу после сна, когда «блуждающая» (подвижная) почка находится в своем максимально высоком положении. В комплекс консервативного лечения входят специальные гимнастические упражнения, направленные на повышение тонуса передней брюшной стенки и внутрибрюшинного давления.

Если указанные меры оказываются неэффективными, а симптомы заболевания прогрессируют, приходится прибегать к хирургическому лечению — операции, заключающейся в фиксации, то есть закреплении почки в ее нормальном положении (нефропексия). Наиболее физиологичным способом нефропексии является закрепление почки с помощью лоскута, выкроенного из поясничной мышцы. При этом почка возвращается на свое обычное место и сохраняется ее физиологическая подвижность.

Отдельно остановимся на тех профилактических мерах, которые будущая мать должна использовать для предупреждения опущения почки и связанных с ним осложнений.

Основной профилактической мерой является избавление молодой женщины от тяжелого труда, как на работе, так и дома. В нашей стране имеются все необходимые социально-бытовые условия для решения данной задачи.

Женщина должна избегать резкой потери веса. Нередко девушки и молодые женщины в косметических целях подвергают себя жестокой диете, направленной на уменьшение веса тела. Такая чрезмерная диета опасна, поскольку похудание сопровождается истончением околопочечной клетчатки и появлением патологической подвижности почки. Мышечный аппарат, поддерживающий почки, следует с раннего



детства укреплять с помощью занятий спортом и специальной гимнастики.

Все эти меры входят в комплекс, рекомендуемый для подготовки женщины к беременности, и имеют существенное значение для предупреждения урологических осложнений в период беременности и после родов.

### Хронический пиелонефрит

Пиелонефрит — инфекционно-воспалительный процесс, локализующийся в ткани почки, в ее лоханке и чашечках. Это самое распространенное заболевание почек. Особенно часто пиелонефрит развивается у женщин молодого и среднего возраста (от 20 до 40 лет), в связи с чем вопросы его диагностики, лечения и профилактики чрезвычайно важны для будущей матери. Необходимо помнить, что у каждой третьей женщины с хроническим пиелонефритом во время беременности или в послеродовом периоде развивается острый воспалительный процесс в почках и в мочевых путях.

На причинных факторах и механизмах развития хронического пиелонефрита мы здесь не будем останавливаться, так как они будут подробно рассмотрены далее. Следует отметить, что хронический пиелонефрит условно делят на первичный и вторичный. Вторичный пиелонефрит является осложнением многих урологических заболеваний, в частности рассмотренных нами: почечнокаменной болезни, гидронефроза, нефроптоза.

Клинические признаки хронического пиелонефрита не очень характерны (тупые боли, умеренно выраженные в пояснице, иногда незначительное повышение температуры тела). Ведущее значение в распознавании этого заболевания имеют специальные урологические методы исследования.

Из лабораторных методов — это исследование мочевого осадка, взятого из средней порции мочи, и посев мочи для выявления в ней болезнетворных бактерий. Кроме лабораторных, важную роль в диагностике воспаления почек играют рентгенологические, радиоизотопные, ультразвуковые и эндоскопи-

ческие методы исследования, подробно описываемые в следующем разделе.

Лечение хронического пиелонефрита должно быть длительным и упорным, начинаться с момента обнаружения первых признаков заболевания. Комплексное консервативное лечение включает антибактериальную терапию (поочередный прием фурагина, нитроксалина, невидграмона, грамурина, бисептола и других противомикробных препаратов), санаторно-курортное лечение (Пятигорск, Железноводск, Джермук и многие другие водные курорты), терапию, улучшающую почечное кровообращение (трентал, курантил, леспенефрил), наконец, прием отваров растительных мочегонных средств (например, толокнянка, лист крапивы, брусничный лист, спорыш лесной). Перед планируемой беременностью женщина, страдающая хроническим пиелонефритом, должна пройти в обязательном порядке курс комплексного лечения для достижения стойкой ремиссии заболевания.

При наличии активного воспаления в почках беременность должна быть отложена, так как высока вероятность возникновения острого пиелонефрита во время беременности.

Таким образом, раннее распознавание и лечение основных заболеваний почек и мочевых путей еще до беременности являются важным направлением профилактики урологических осложнений у беременных и родивших женщин. Необходимое оперативное и консервативное лечение должно быть выполнено в полном объеме до наступления беременности.

Следует сказать и о необходимости регулярного обращения девушек и молодых женщин, готовящихся стать матерями, к врачу-гинекологу. Хотя заболевания женских половых органов формально и не относятся к сфере урологии, они нередко служат почвой для развития урологических заболеваний, так как являются и фактором, нарушающим отток мочи, и близким к мочевым органам очагом инфекции.

Особую опасность гинекологические заболевания воспалительного характера представляют в период беременности, так как способствуют развитию урологических осложнений. Поэтому в пе-



риод до наступления беременности любые гинекологические заболевания должны быть ликвидированы наравне с урологическими, как и всеми прочими болезнями.

Итак, начиная с раннего возраста, девочки, девушки и молодые женщины должны в обязательном порядке самостоятельно обращаться к урологу при появлении хотя бы малейших вышеописанных признаков урологических заболеваний. Это входит в комплекс мероприятий по их подготовке к будущей беременности.

### ОСЛОЖНЕНИЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ (о причинах)

В последние десятилетия в урологии и смежной с ней области клинической практики и исследований — нефрологии достигнуты значительные успехи. И в частности, почечные осложнения беременности, встречающиеся в клинической практике, можно разделить на два принципиально отличных друг от друга вида.

К одному из них относится так называемая нефропатия беременных — токсическое поражение паренхимы (функционирующего вещества почки), проходящее, как правило, после родов или прерывания беременности. Это поражение почек всегда двухстороннее и проявляет себя выраженным нарушением почечных функций и гомеостаза (постоянства внутренней среды организма), при этом препятствий к оттоку мочи по ходу мочевых путей нет. И поскольку нефропатия беременных является не столько самостоятельным почечным заболеванием, сколько следствием токсикоза беременности (наряду с другими его проявлениями), и не связана с нарушениями оттока мочи, она не относится к сфере урологии.

Вот почему беременным, страдающим нефропатией, как и токсикозом беременности вообще, лечебно-профилактическую помощь оказывают врачи-акушеры, а в дальнейшем, если нефропатия переходит в хронический нефрит, — нефрологи и терапевты.

Почечные осложнения другого вида

связаны с нарушением оттока мочи по мочевым путям и возникновением на этом фоне болезненного, чаще всего воспалительного процесса в мочевыделительной системе. Диагностика и лечение таких осложнений беременности, родов и послеродового периода входят в компетенцию уролога. В отличие от нефрологических урологические осложнения беременности, как правило, неодинаково выражены с обеих сторон тела или носят лишь односторонний характер.

Наиболее распространенным урологическим заболеванием у беременных является пиелонефрит, то есть вызванное инфекцией воспаление почечных лоханок и ткани самих почек.

В последние годы частота и распространенность этого заболевания среди женщин увеличились в связи с возрастанием роли местных болезнетворных факторов, таких, как гинекологические заболевания, урологические осложнения беременности.

Наряду с этим в последние десятилетия существенно уменьшилась роль общих причинных факторов пиелонефрита, равно имеющих значение как для мужчин, так и для женщин. Речь идет о том, что уменьшилась частота общих инфекционных болезней, различных очагов воспаления в организме, под влиянием антибиотико- и химиотерапии снизилась вирулентность (то есть болезнетворность) многих микроорганизмов. В то же время в условиях роста благосостояния населения, социально-экономического прогресса снизилась и роль таких общих факторов, как недостаточное питание, авитаминозы, переохлаждения.

Вот почему в результате относительно возросло значение причинных факторов местного характера, то есть неблагоприятных явлений в самой мочеполовой системе, приводящих к нарушению оттока мочи из почек. Поскольку такие условия чаще возникают у женщин при осложненной беременности, гинекологических заболеваниях, процент их в общем числе больных пиелонефритом неуклонно увеличивается, а соотношение мужчин и женщин среди больных уже достигает 1:7.

Эта закономерность, выявленная в наших исследованиях, заставляет вести



поиск конкретных причин учащения случаев пиелонефрита у женщин и стремиться в практической работе по его предупреждению, а профилактика любого заболевания зиждется на знаниях о его причинах.

Пиелонефрит во время беременности протекает в различных клинических формах. Наиболее благоприятны по своему клиническому течению бессимптомные или малосимптомные формы заболевания, проявляющиеся прежде всего в изменениях мочи (по данным лабораторных анализов). Значительно более опасны острые формы пиелонефрита беременных, сопровождающиеся выраженными болями и признаками общей интоксикации (отравления организма токсическими продуктами воспаления).

Именно эти острые формы заболевания приводят к нарушениям нормального течения беременности и развития плода, что проявляется в высокой частоте таких осложнений, как токсикозы, преждевременные роды, недоразвитие плода, внутриутробная его гибель. Эффективное лечение и профилактика пиелонефрита у беременных, особенно его острых форм, основаны на правильном понимании причин и механизмов развития этого заболевания.

Итак, к основным причинным факторам урологических осложнений беременности в первую очередь относится инфекция мочевых путей, которая имеет место более чем у 90 % беременных с пиелонефритом.

Наиболее часто мочевиная инфекция во время беременности обусловлена бактериальной микрофлорой. Небактериальная природа заболевания (связанная с вирусами, грибами и простейшими) в меньшей степени свойственна пиелонефриту у беременных.

Возбудителями пиелонефрита у беременных могут быть различные виды микроорганизмов — как грамположительные, так и грамотрицательные (условное деление бактерий в зависимости от их реакции на специальную окраску по Грамму). К грамположительным возбудителям пиелонефрита у беременных относятся патогенные кокки (стафилококк, стрептококк и энтерококк).

Значительно в большей степени во время беременности распространена

грамотрицательная микрофлора, которой в последние годы отводится ведущая роль в развитии воспалительного процесса в почках, в частности у беременных. Преобладание грамотрицательных микроорганизмов кишечной группы, наблюдаемое в настоящее время, является следствием воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды и длительного применения антибактериальных препаратов.

Грамотрицательные кишечные бактерии (например, кишечная палочка, протей) не являются в нормальных физиологических условиях патогенными (болезнетворными) микроорганизмами — обитая в кишечнике человека, они участвуют в процессе пищеварения. В условиях сниженной иммунной реактивности организма в результате хронических инфекций либо длительного применения антибактериальных препаратов эти микробы приобретают патогенные свойства и, попадая в почки, приводят к возникновению в них воспалительного процесса. Поэтому их называют условно-патогенными.

Следует отметить высокую частоту появления у беременных среди возбудителей мочевиной инфекции микроорганизмов, устойчивых к воздействию антибактериальных препаратов. Протей, синегнойная палочка и некоторые другие устойчивые к воздействию антибиотиков бактерии нередко являются постоянными обитателями урологических стационаров, а при нарушении гигиенических правил попадают и в мочевые пути обследуемых пациенток. Во время беременности эти микробы, проявляя свои патогенные свойства, приводят к возникновению воспалительного процесса в почках, характеризующегося длительным и упорным течением.

Частота выявления бактерий кишечной группы (грамотрицательных микроорганизмов) у беременных с инфекцией мочевых путей достигает 90—95 %, в то время как гноеродная кокковая флора (стафилококк, стрептококк) высеивается в моче беременных лишь в 5—7 % случаев. В связи с этим во время беременности воспалительный процесс распространяется преимущественно на стенки лоханок и чашечек и значительно реже приводит к гнойно-деструктивному поражению ткани почек.



Роль мочевой инфекции в возникновении урологических осложнений беременности в настоящее время доказана. Современные исследования убедительно показали, что острый пиелонефрит развивается у каждой четвертой беременной с инфицированной мочой.

### Источники и пути попадания инфекции в почки

Источником инфекции мочевых путей во время беременности может явиться любой инфекционно-воспалительный процесс в организме женщины. Это и различные общие инфекционные заболевания, (такие, как грипп), а также местные воспалительные процессы в различных органах и системах (например, в ротовой полости, на коже). В настоящее время широкое использование различных антибиотиков и химических препаратов привело к снижению частоты и продолжительности общих инфекционных заболеваний (таких, как тиф), а следовательно, уменьшилась вероятность проникновения в почки патогенных бактерий.

Ведущая роль в возникновении инфекции мочевых путей у беременных в настоящее время принадлежит местным очагам воспаления. Среди них можно выделить воспалительные процессы, не связанные непосредственно с органами мочевыделительной системы, и очаги инфекции, локализующиеся в почках и различных отделах мочевого тракта.

К отдаленным источникам инфекции мочевых путей относятся миндалины при хроническом тонзиллите, придаточные пазухи носа при хроническом гайморите, легкие при хронической пневмонии, остеомиелит (гнойное заболевание костей), воспаление желчного пузыря, кариес зубов и др. Любые очаги хронического воспаления, ранее себя не проявлявшие, во время беременности на фоне гормональных и иммунных сдвигов могут привести к возникновению инфекции мочевых путей.

Особенно большое значение в возникновении мочевой инфекции у беременных имеют воспалительные процессы в женских половых органах. Почти у 40 % беременных с инфицированной мочой

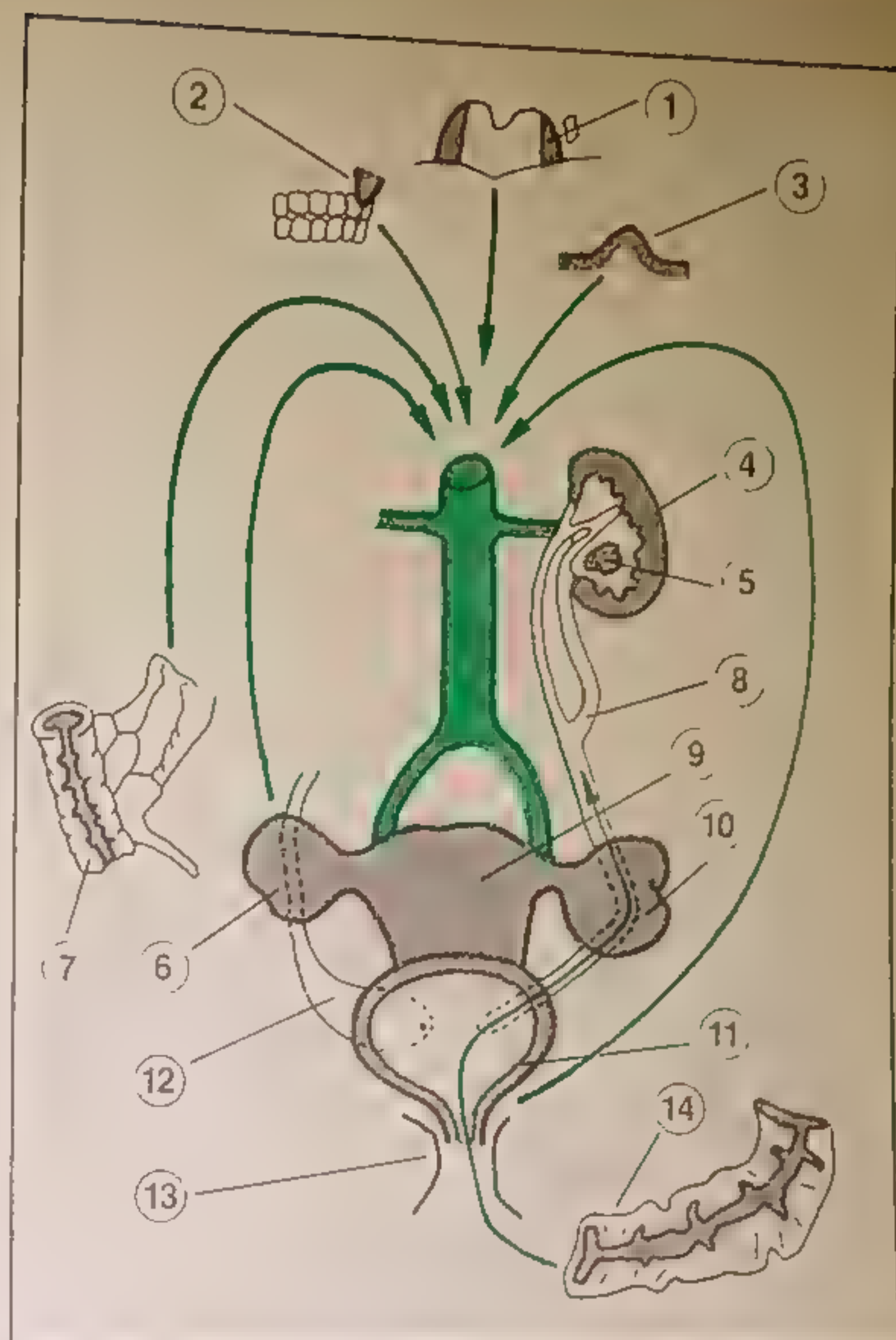


Рис. 2. Источники инфекции мочеполовых путей: 1 — тонзиллит; 2 — кариес; 3 — кожный фурункул; 4 — почка; 5 — камень почки; 6 — аднексит (воспаление придатка); 7 — заболевания толстого кишечника; 8 — аномалии мочевых путей; 9 — заболевания матки; 10 — киста или опухоль яичника; 11 — воспаление мочевого пузыря; 12 — мочеточник; 13 — заболевания влагалища; 14 — заболевания прямой кишки

имеют место воспалительные заболевания половых органов. Это объясняется анатомической близостью органов мочевой и половой системы у женщин, а также их тесным взаимодействием во время беременности.

Важным источником попадания болезнетворных микроорганизмов в почки являются также различные воспалительные заболевания кишечника. Именно кишечник служит нормальной средой обитания основных возбудителей мочевой инфекции у беременных — бактерий кишечной группы. Воспалительные процессы в кишечнике, нарушения его функции, запоры, столь характерные для беременности, способствуют попаданию кишечных бактерий в мочевые пути, где эти микроорганизмы приобретают свои патогенные свойства.



Отдаленные от почек очаги воспаления в организме не только являются источниками болезнетворных микробов, вызывающих инфекцию мочевых путей, но и существенно снижают реактивность организма беременной женщины, ослабляют его иммунобиологическую сопротивляемость, что облегчает фиксацию и дальнейшее размножение этих бактерий в различных отделах мочевого тракта.

Источники урологических инфекций во время беременности могут находиться в различных отделах мочевыделительной системы: в почках, мочевом пузыре, мочеиспускательном канале. Вероятность развития таких урологических осложнений во многом определяется состоянием мочевых органов, с которым женщина приходит к беременности. До беременности инфекция в мочевом тракте может себя ничем не проявлять, и лишь в период беременности микроорганизмы приобретают болезнетворные свойства, что способствует возникновению воспалительного процесса в почках.

Роль предсуществующей (скрытой) инфекции мочевых путей подтверждается тем фактом, что у большинства пациентов с пиелонефритом бактерии в моче обнаруживаются уже на самых ранних сроках беременности.

Причины нахождения бактерий в моче у женщин еще до беременности могут быть самыми различными: это инфицирование мочевых путей в детском возрасте и во время полового созревания, а затем в начале половой жизни. Это и наиболее типичные для женщин воспалительные заболевания мочевых путей (в частности, мочевого пузыря), перенесенные нередко за много лет до начала беременности и после этого не проявлявшие себя; это и попадание бактерий в мочу при половом сношении и нарушении гигиенических правил.

Нередко пиелонефрит и другие урологические осложнения беременности представляют собой обострение ранее имевшегося хронического воспалительного процесса. Известно, что у женщин, начиная с детского возраста, пиелонефрит возникает значительно чаще, чем у мужчин. Среди детей, больных пиелонефритом, девочки составляют 80—90 %, а частота инфекции мочевых путей у девочек достигает 6—8 %.

Причиной столь высокой распространенности мочевой инфекции у девочек являются часто вовремя не распознанные вульвовагиниты (воспаление наружных половых органов), в которые вовлекается наружное отверстие мочеиспускательного канала. Инфекция из наружных половых органов сравнительно легко через короткий и широкий женский мочеиспускательный канал, открывающийся в преддверии влагалища, проникает в мочевой пузырь, а оттуда путем рефлюкса (обратного забрасывания мочи вследствие воспалительных изменений устьев мочеточников и недоразвития их у девочек) — в почки.

Важным источником инфекционно-воспалительных почечных осложнений беременности являются хронические заболевания мочевого пузыря (цистит), широко распространенные у женщин в различные периоды жизни.

В период полового созревания в организме происходит глубокая гормональная перестройка, на фоне которой легче возникают воспалительные процессы различной локализации. С наступлением месячных вместе с менструальной кровью в область промежности могут попадать бактерии, которые в дальнейшем при нарушении гигиенических правил попадают в мочеиспускательный канал женщины и инфицируют мочевой пузырь.

Сравнительно нередко инфицирование мочевого пузыря и вышележащих мочевых путей происходит в самом начале половой жизни в связи с дефлорацией (разрушением девственной плевы). Во время дефлорации возникают небольшие кровоточащие ранки на остатках девственной плевы. При несоблюдении гигиенических мероприятий и ограничения половых сношений в этот период инфицируется мочеиспускательный канал и мочевой пузырь.

Возникает так называемый дефлорационный цистит — острое воспаление мочевого пузыря, вызванное проникновением инфекции через поврежденную девственную плеву. Известен также и дефлорационный пиелонефрит. Мочевой пузырь может быть инфицирован и при обычной регулярной половой жизни вследствие нарушения гигиенических правил, что может привести к хроническому



ческому циститу с длительным упорным течением.

Исследования показали, что у замужних женщин инфекция мочевых путей и воспалительные процессы в мочевом пузыре имеют место в несколько раз чаще, чем у незамужних, а инфекция из мочи высеивается значительно чаще после сношения, чем до него. Установлено, что при половом акте, если просвет мочеиспускательного канала инфицирован, может происходить как бы «выдавливание» инфекции из него в мочевой пузырь.

Одна из важных причин, объясняющих более частое инфицирование мочевого пузыря у женщин, заключается в особенностях мочеиспускания у них (вращательная гидродинамика мочи в момент опорожнения мочевого пузыря), что может сопровождаться заносом в пузырь инфекции из задней части мочеиспускательного канала. Наличие в преддверии влагалища и мочеиспускательном канале патогенных бактерий увеличивает риск инфицирования мочевого пузыря.

Осложнения со стороны почек и мочевых путей у беременных нередко являются обострением ранее скрыто протекавших заболеваний почек. Среди наблюдавшихся нами беременных с острым пиелонефритом более 30 % в прошлом перенесли воспаление почек либо почечную колику (на почве отхождения из почки камня или солей).

Патогенные бактерии длительно сохраняются в ткани почек после перенесенного женщиной воспалительного процесса, никак не проявляясь — отсутствуют клинические симптомы, изменения в моче. Однако в условиях нарушенного оттока мочи и измененного кровообращения в почке во время беременности возбудители инфекции начинают быстро размножаться, что способствует возникновению острого воспалительного процесса в почках и мочевых путях при отсутствии необходимых профилактических мероприятий.

Пути попадания инфекции из различных воспалительных очагов в почки при пиелонефрите вообще и во время беременности в частности, могут быть различными. Из отдаленных очагов воспаления ведущим путем проникновения бактерий в почку является гематогенный (то есть с током крови). Возможность

распространения болезнетворных микробов с током крови подтверждена большим количеством экспериментальных исследований.

При наличии инфекции в половых органах, в окружности мочеиспускательного канала у женщин, как и у мужчин, более характерен восходящий путь проникновения инфекции в верхние мочевые пути. Высокая частота инфицирования нижних отделов мочевого тракта (мочевого пузыря и мочеиспускательного канала) подтверждает эту точку зрения.

В обычных физиологических условиях мочевой пузырь быстро освобождается от микробных агентов за счет специальных защитных свойств его слизистой оболочки. Эта способность слизистой во время беременности утрачивается, а моча беременных также теряет свои бактерицидные свойства.

Изменение тонуса мочевых путей и их сократительной способности во время беременности приводит к изменению внутрипузырного и внутрилоханочного давления, частому обратному забросу инфицированной мочи из пузыря в почечные лоханки, что создает условия для восходящего распространения инфекции мочевых путей. Микробы со слизистой оболочки мочевого пузыря попадают на слизистую оболочку лоханки и фиксируются в ней. Бактерии как бы «прилипают» к слизистой лоханки с помощью специальных ворсинок.

#### Причины развития заболевания

Проникновение болезнетворных бактерий в почки не всегда приводит к возникновению в них воспалительного процесса. Помимо снижения по тем или иным причинам иммунореактивности организма, предрасполагающих ко всем заболеваниям, возникновению пиелонефрита во время беременности способствует ряд неблагоприятных местных (то есть находящихся в самих мочеполовых органах) условий. Именно эти условия приводят к активизации болезнетворных микробных агентов.

Для большинства бактерий, попадающих в почку, особенно условно-патогенных микробов (кишечная палочка, протей), необходимым условием для их размножения и фиксации является нарушение



ние кровообращения в почке, главным образом нарушение венозного оттока из нее. Без такого нарушения эти микробы в почке не задерживаются и в мочу из нее не попадают.

Дело в том, что во время беременности повышение давления в почечной лоханке вследствие нарушения оттока мочи по мочеточникам ведет к сдавливанию тонкостенных прилоханочных вен, что нарушает отток венозной крови из почки и выведение из нее инфекции, попавшей туда с артериальной кровью. Кроме того, повышение внутрилоханочного давления может привести к разрыву сводов чашечек почки и попаданию инфекции в венозное русло почки.

Расстройства кровообращения в почках, кроме того, обусловлены нарушениями свертывающей системы крови, характерными для физиологической беременности. Увеличение свертываемости крови проявляется на 16—17-й неделе беременности, усиливается на 24—25-й и продолжается до родов, достигая перед ними максимума. Нарастание свертываемости крови во время беременности носит приспособительный характер, что связано с опасностью кровотечений во время родов. Однако в условиях инфекции нарушение свертываемости пагубно сказывается на почечной гемодинамике, способствует процессам образования тромбов во внутрипочечных сосудах и тем самым развитию гнойно-воспалительных процессов в ткани почки.

Важным фактором развития урологических осложнений беременности являются изменения баланса половых гормонов, подробно рассмотренные в предыдущем разделе.

Экспериментальные и лабораторные исследования показали, что в период беременности прогестерон и эстрогены участвуют в обеспечении иммунореактивности женского организма. Увеличение продукции этих гормонов, а также глюкокортикоидов, продуцируемых надпочечниками, снижает резистентность организма беременной к инфекции, в результате чего он становится более восприимчив к воздействию различных инфекционных агентов.

В основе причин развития наиболее распространенного урологического осложнения беременности — острого

пиелонефрита — лежит нарушение оттока мочи из почек по мочеточникам.

Опыты на животных показали, что болезнетворные микроорганизмы при ненарушенном оттоке мочи не вызывают острого воспалительного процесса в почках. Однако при пережатии мочеточников введение бактерий приводит к гнойному поражению ткани почек. Дело в том, что при нарушенном оттоке мочи из почек в ее ткани развивается застой венозной крови, который ведет к замедлению лимфооттока. Болезнетворные микроорганизмы при замедленном оттоке венозной крови и лимфы оседают в мелких венозных сосудах (капиллярах) и уже из них проникают в почечную паренхиму.

Различают механическое и динамическое нарушение оттока мочи, наблюдаемое во время беременности. К механическому типу относится прежде всего сдавление мочеточников беременной маткой на уровне входа в малый таз. К динамическим нарушениям оттока мочи относятся снижение тонуса и ослабление сократительной деятельности мочевых путей у беременных, а также сопутствующий беременности пузырно-мочеточниково-лоханочный рефлюкс (обратный заброс мочи из мочевого пузыря по мочеточнику в лоханку почки во время мочеиспускания).

Такой обратный ток мочи может наблюдаться в разные сроки беременности и при наличии в мочевом пузыре инфекции и воспалительного процесса (цистит) приводить к острому пиелонефриту (с преимущественным поражением почечной лоханки). Тем не менее ведущей причиной нарушения оттока мочи из почек и верхних мочевых путей и развития острого пиелонефрита во время беременности является именно механическое сдавление мочеточников.

Этот фактор начинает действовать в середине срока беременности, когда размеры матки увеличиваются и она поднимается на уровень входа в малый таз. Проведенное нами последовательное наблюдение за состоянием верхних мочевых путей у беременных с использованием ультрасонографии показало, что расширение чашечно-лоханочных систем почек начинает быстро прогрессировать после 14 недель беременности и достигает максимума к 24-й неделе. После 24 недель



беременности и до родов размеры чашечно-лоханочных систем почек увеличиваются незначительно. Столь быстро прогрессирующее расширение верхних мочевых путей в период от 14-й до 24-й недели беременности является следствием их сдавления увеличенной маткой. Именно в указанные сроки беременности и возникает чаще всего острый воспалительный процесс в почках.

Значение механического сдавления для развития острого пиелонефрита у беременных подтверждается многими данными. Важным доказательством роли механического давления матки на мочеточники является улучшение состояния беременных, уменьшение размеров расширенных лоханок почек и увеличение количества выделяемой мочи при принятии женщиной коленно-локтевого положения, при котором матка отклоняется кпереди, то есть к передней стенке живота, и давление ее на расположенные сзади матки мочеточники уменьшается.

На механический характер нарушений при остром пиелонефрите у беременных указывают результаты инструментальных методов диагностики и лечения у таких пациенток. При проведении вверх по мочеточнику в пораженную воспалительным процессом почку специальной полиэтиленовой трубки (катетера) с целью восстановления оттока мочи начинает поступать частыми каплями тотчас после прохождения 13—15 сантиметров от устья мочеточника в мочевой пузырь. А это значит, что ниже узкого тазового кольца моча в мочеточнике у беременных не задерживается, что свидетельствует о нахождении механического препятствия именно на этом уровне.

Таким образом, в середине периода беременности при совпадении ряда неблагоприятных условий между увеличенной маткой, тазовым кольцом и мочеточниками может возникнуть «анатомический конфликт», в результате которого наиболее податливый и эластичный орган (мочеточник) сдавливается. Это вызывает застой мочи в почке, быстрое размножение возбудителя мочевой инфекции и возникновение острого воспалительного процесса в ткани почки и лоханке.

Конечно, такое развитие происходит далеко не у всех беременных, это след-

ствие стечения неблагоприятных обстоятельств. Здесь можно выделить ряд таких факторов, способствующих сдавлению мочеточников беременной маткой, о роли которых важно знать не только врачам, но и всем будущим матерям.

Прежде всего это узкий таз у женщины. Увеличение размеров матки при уменьшенных размерах тазового кольца всегда опасно сдавлением мочеточников и нарушением эвакуации мочи из почек. Наши собственные исследования (изучение данных обследования более 1000 беременных) показали, что при сужении таза, многоплодной беременности, многоводии (увеличении количества околоплодной жидкости) острый пиелонефрит у беременных возникает в 4—6 раз чаще, чем в остальных случаях.

Если рассматривать анатомию женского таза с точки зрения деторождения, то нельзя не отметить, что форма входа в малый таз удивительно приспособлена для вынашивания беременности, так как он максимально «защищает» мочеточники от сдавления их беременной маткой благодаря выступу пояснично-крестцового сочленения. Этот выступ встречается только у человека (и человекообразных обезьян) и создает такие условия, что мочеточники располагаются как бы в углублениях подвздошных костей и минимально доступны для сдавления беременной маткой. При уменьшении размеров входа в малый таз либо сглаживании выступа пояснично-крестцового сочленения, что наблюдается при узком тазе, давление матки на мочеточники усиливается, и отток мочи из почек страдает в большей степени.

С другой стороны, относительное увеличение размеров матки при многоплодной и многоводной беременности также приводит к большему сдавлению мочеточников, даже при нормальных размерах таза. Особенно же опасно сочетание многоплодия или многоводия с сужением таза. В этих ситуациях может даже иметь место полное прекращение поступления мочи из почек по мочеточникам в мочевой пузырь (анурия) с последующим развитием острой почечной недостаточности.

Определенное значение в развитии урологических осложнений беременности вследствие давления матки на мочеточники имеет и такой фактор, как упру-



гость передней брюшной стенки. Этот фактор является причиной более частого возникновения острого пиелонефрита у первородящих (ранее не рожавших) женщин.

У повторнородящих передняя брюшная стенка более растянута и податлива, а следовательно, ее давление на матку спереди и отклонение матки кзади, в сторону мочеточников, уменьшается. Поэтому первая беременность более опасна возникновением почечных осложнений, связанных со сдавлением верхних мочевых путей, чем последующая, и женщины, рожаящие впервые, должны быть особенно внимательны к возможному появлению вышеописанных признаков урологических осложнений беременности.

Еще одним фактором, от которого зависит степень сдавления мочеточников увеличенной маткой, является вид «предлежания» (как принято говорить в акушерстве), то есть положения плода. Плод во время беременности может находиться в различных положениях, причем наиболее распространенным является его продольная позиция. При продольном положении либо головка, либо ягодицы плода направлены книзу, «предлежат» ко входу в малый таз. Более плотная упругая головка в большей степени сдавливает мочеточники, чем мягкие ягодицы. И в связи с этим при головном предлежании вероятность нарушения оттока мочи из почек более высока.

Таковы основные факторы, способствующие сдавлению мочеточников увеличенной маткой, нарушению оттока мочи из почек, а тем самым возникновению урологических осложнений во время беременности.

Кроме инфекционных факторов и неблагоприятного сочетания условий, нарушающих отток мочи в верхних мочевых путях, не следует забывать об индивидуальных иммунобиологических свойствах женского организма. Речь идет о восприимчивости его к различным инфекционно-воспалительным процессам и сопротивляемости к ним.

Иными словами, имеет большое значение общее состояние организма женщины, с которым она приходит к беременности. Ранее перенесенные частые простудные заболевания, малокровие, переутомление, нарушенное питание, со-

провождаясь снижением общей реактивности женского организма, повышают риск возникновения урологических осложнений у беременных. В частности, беременные с инфекцией мочевых путей чувствительны к переохлаждению, которое способствует развитию острых воспалительных процессов в мочевом пузыре и почках во время беременности.

Таким образом, причины возникновения урологических осложнений беременности многообразны. Будущей матери необходимо иметь правильное представление о них, чтобы рационально и ответственно организовать свой режим, проводить предохранительные (профилактические) мероприятия в нужном направлении и должном объеме.

### ОСЛОЖНЕНИЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

(о их признаках и диагностике)

Итак, к урологическим осложнениям беременности относятся воспалительные процессы в мочевом пузыре (цистит беременных), в лоханке и ткани почки (пиелонефрит беременных), почечная колика, обусловленная закупоркой (обтурацией) просвета мочеточника (камнем, солями, сгустками крови, гноя или слизи), а также острая почечная недостаточность, которая может быть следствием сдавления маткой обоих мочеточников.

И все же наиболее распространены во время беременности воспалительные процессы в мочевом тракте, протекающие с преимущественным поражением лоханки или тканей почки (пиелонефрит беременных). Заболевание это имеет место у 3—8 % беременных, как правило, развивается во второй половине беременности. Данное урологическое осложнение может иметь различные варианты клинического течения: острые формы, сопровождающиеся выраженной симптоматикой, что обусловлено значительным нарушением оттока мочи из почек; стертые и маловыраженные формы, при которых, как правило, отток мочи по верхним мочевым путям сохранен.

Воспалительные процессы в мочевом пузыре (циститы) у беременных несколько уступают по частоте случаев почечным воспалительным осложнениям бере-



менности. Однако они также достаточно распространены. Частота их составляет в среднем 5 %, причем преобладают острые формы заболевания.

По частоте случаев за пиелонефритом, циститом следуют такие урологические осложнения беременности, как камни почек и мочеточников с характерным проявлением — почечной коликой. Почечнокаменная болезнь встречается у 0,1—0,12 % беременных.

Камни почек и мочеточников могут образовываться еще до начала беременности или во время самой беременности вследствие условий, нарушающих отток мочи из почек. Кроме того, образование мочевых камней во время беременности может быть обусловлено изменениями гормонального баланса и минерального обмена. Проявления почечнокаменной болезни (почечные колики) могут иметь место также в первые недели после родов, когда восстанавливается отток мочи из почек и создаются условия для отхождения по мочеточникам камней, образовавшихся в почке за время беременности.

Острая почечная недостаточность (ОПН) является самым редким, но наиболее тяжелым почечным осложнением беременности. У беременных она бывает различных видов. Во-первых, ОПН токсического происхождения, обусловленная тяжелой нефропатией беременных, связанными с ней глубокими нарушениями кровообращения и функции почек. Это заболевание лечат врачи терапевтического профиля (терапевты, нефрологи) совместно с акушерами-гинекологами.

Принципиально иной вид ОПН, относящийся к урологическим осложнениям беременности, развивается вследствие сдавления мочеточников беременной маткой, нарушения оттока мочи по ним и блокирования почечной функции. Данный вид ОПН находится в компетенции врачей-урологов и диктует необходимость применения инструментальных методов лечения, направленных на скорейшее восстановление оттока мочи из почек. В послеродовом или в постабортном периоде может также развиваться ОПН на почве септического состояния, обусловленного острым гнойно-воспалительным процессом в полости матки.

Таким образом, острые урологические осложнения беременности многообразны и развиваются в среднем у каждой 15—20-й беременной. Эти осложнения нередко возникают на фоне, казалось бы, совершенно нормально протекающей беременности у молодых здоровых женщин и характеризуются внезапным бурным началом.

Беременная женщина должна иметь ясное и правильное представление о клинических проявлениях основных урологических осложнений беременности. Поэтому остановимся подробнее на наиболее характерных признаках урологических осложнений беременности и на значении каждого из них в распознавании этих осложнений.

Клиническая картина наиболее частых урологических осложнений беременности складывается из общих признаков заболевания (организма в целом) и местных его проявлений в мочеполовых органах. Признаки эти взаимосвязаны. Примечательно, что при воспалительных осложнениях общие проявления инфекционного процесса предшествуют местным признакам. Напротив, при камнях почек и мочеточников, а также при острой почечной недостаточности более ранними являются местные проявления урологических осложнений, а общие развиваются позднее.

#### Признаки у беременных

Среди признаков урологических осложнений во время беременности различают общие проявления инфекционно-воспалительного процесса (в почках и мочевых путях) и признаки интоксикации (отравления организма), обусловленной нарушениями обмена веществ, вследствие ухудшения функции почек.

К общим симптомам относятся: недомогание, высокая температура тела, озноб, потение, головная боль, тошнота, рвота. Общими эти признаки называются потому, что являются реакцией всего организма на патологический процесс в почках. Такие же признаки имеют место и при других воспалительных процессах, однако при почечных осложнениях беременности они характеризуются следую-



щими особенностями, о которых должны знать и сами заболевшие.

Нередко первым клиническим проявлением почечного воспалительного осложнения беременности становится высокая температура тела. Характерно повышение температуры до 39—40 °С в вечернее время и снижение ее по утрам, нередко ниже нормального уровня (до 35,5—36 °С). Такой «скачущий» тип температурной реакции носит название гектической лихорадки. Повышение температуры в вечернее время сопровождается ухудшением общего состояния, недомоганием, потрясающим ознобом и головными болями. При снижении температуры в утреннее время развивается выраженная общая слабость, потливость. Длительность озноба колеблется от 10—14 минут до 1 часа, кроме того, он может повторяться несколько раз в сутки.

Высокой температуре тела и потрясающим ознобом сопутствуют головные боли, тошнота, а иногда рвота. Эти признаки являются проявлениями отравления организма продуктами воспалительного процесса. Выраженность их соответствует тяжести этого процесса: продукты гнойного воспаления воздействуют на нервные окончания и сосуды, что приводит к нарушению функции многих органов и систем.

Таким образом, при появлении высокой температуры тела с большими перепадами в вечернее и утреннее время, сопровождающейся вышеописанными признаками, беременная должна иметь в виду возможное развитие острого воспалительного процесса в почках и мочевых путях (острый пиелонефрит).

Из общих клинических проявлений острой почечной недостаточности во время беременности следует отметить недомогание, сухость во рту, жажду, тошноту, рвоту. Повышение температуры тела нехарактерно для этого патологического состояния. Указанные признаки являются следствием накопления в организме женщины продуктов азотистого обмена и обусловленной этим азотемической интоксикации (отравления азотистыми шлаками).

Местные (локальные) признаки играют не менее важную роль в распознавании урологических осложнений беремен-

ности. Именно они свидетельствуют о том, что патологический процесс локализуется в почках и мочевых путях. Основные местные проявления урологических осложнений — это расстройства мочеиспускания, изменения количества и цвета выделяемой мочи, боли характерной локализации.

Расстройства мочеиспускания являются наиболее распространенным местным признаком урологических осложнений беременности (встречаются у 20—25 % беременных с урологической патологией). Следует отличать физиологические изменения мочеиспускания, возникающие в период беременности, от признаков болезненного процесса в мочевых путях.

Физиологические изменения мочеиспускания проявляются в его учащении, что обусловлено перерастяжением мочевого пузыря и мочевого канала у беременных. Емкость мочевого пузыря увеличивается, и частота мочеиспускания возрастает до 10—12 раз в сутки. Беременные должны знать, что учащение мочеиспускания само по себе не является следствием патологического процесса в мочевых путях. Признаком воспалительного процесса в мочевом пузыре является болезненность мочеиспускания.

При появлении на фоне учащенного мочеиспускания режущих болей во время опорожнения мочевого пузыря, неудержимых болезненных позывов к мочеиспусканию беременная должна обязательно обратиться к урологу. Указанные расстройства мочеиспускания имеют место при воспалительных процессах в мочевом тракте с преимущественным поражением мочевого пузыря (цистит, цистопиелит), а также при камнях, локализующихся в предпузырном (конечном) отделе мочеоточника.

Уменьшение количества выделяемой за сутки мочи носит название олигурии, а полное прекращение поступления мочи из почек в мочевой пузырь — анурии. Эти проявления почечной патологии могут быть легко обнаружены самой беременной женщиной. Олигурия или анурия нередко являются следствием двухстороннего сдавления мочеточников маткой либо закупорки (обтурации) их камнями. Длительное (в течение нескольких суток) отсутствие мочи свидетельствует о разви-



тии острой почечной недостаточности во время беременности, и ни в коем случае оно не должно пройти мимо внимания самой беременной и наблюдающих ее врачей.

При осмотре цвета мочи беременных можно обнаружить характерные проявления урологических осложнений. В период беременности мутная моча с обильным осадком и неприятным запахом свидетельствует о бактериальной инфекции мочевых путей. Моча цвета «мясных помоев» сопутствует почечной колике, так как содержит примесь крови.

Наиболее типичными из местных признаков урологических осложнений беременности являются боли в поясничной области. Они локализуются на стороне поражения, распространяются на верхнюю часть живота, паховую область, половые губы, внутреннюю поверхность бедра.

Иногда боли появляются сначала в нижних отделах живота и лишь затем переходят на поясничную область. Это затрудняет распознавание почечных заболеваний у беременных, а при правосторонней почечной колике может быть поводом для ошибочного диагноза острого аппендицита. Боли в области почек могут сопровождаться расстройством мочеиспускания, особенно при спустившемся в нижний отдел мочеточника.

Во время беременности боли в почке могут быть и тупыми, ноющего характера. Тупые боли характерны для воспалительного процесса в почках и верхних мочевых путях, не связанного с нарушением оттока мочи из почек. Чувство тяжести, распирающего в поясничной области могут быть проявлением камней почек и мочеточников, а также острой почечной недостаточности.

Камни верхних мочевых путей наиболее часто проявляют себя сильными приступообразными болями, которые из-за своей интенсивности и типичной локализации получили название почечная колика.

Почечная колика у беременных чаще всего обусловлена камнями мочеточников. Боли начинаются неожиданно в поясничной области и в подреберье, распространяются вниз по ходу мочеточника, в надлобковые и паховые области,

в область наружных половых органов и на внутреннюю поверхность бедра. Боли столь интенсивны, что больная беспрекословно меняет положение тела, не находя успокоения ни в одном из них. И не удивительно, что больная мечется: такое двигательное возбуждение характерно. Несколько успокаиваются боли лишь в коленно-локтевом положении, что характерно для почечной колики именно в период беременности.

Иногда боли со стороны живота так сильны, что беременная прежде всего думает об остром отравлении, остром аппендиците и холецистите, а не о почечном заболевании. Вопрос диагноза может решить, конечно, только врач-специалист (акушер-гинеколог, хирург, уролог), к которому беременная с сильными болями в поясничной области и животе должна обратиться немедленно. Во время беременности имеет место существенное изменение топографии многих органов, поэтому локализация болей может быть нетипична.

Беременная иногда обнаруживает в поясничной области зону максимальной болезненности. Боль усиливается даже при небольшом надавливании на эту область. Это важный признак далеко зашедшего почечного воспаления, когда в патологический процесс вовлечена не только почка, но и окружающие ее ткани. В этих ситуациях боль в поясничной области усиливается при дыхательных и физических движениях.

Таковы основные общие и местные признаки урологических осложнений беременности. Значение их для распознавания таких осложнений неравнозначно в различные сроки гестационного периода (беременности и ближайшего послеродового).

Во время беременности относительно более характерны местные проявления патологического процесса. В послеродовом периоде локальные признаки могут отсутствовать и следует обращать особое внимание на общие проявления урологических осложнений, о чем необходимо помнить всем пациенткам. Знание всей совокупности описанных клинических признаков позволит беременным, заподозрившим неблагополучие в почках и мочевых путях, своевременно обратиться к врачу.



Часто осведомленность об имеющихся в настоящее время в арсенале медицины методах диагностики урологических осложнений беременности также способствует наиболее раннему обращению беременных к врачам-специалистам. Диагностические мероприятия, направленные на выявление урологических осложнений беременности, проводятся в женских консультациях, поликлиниках, отделениях патологии беременности родильных домов, в урологических стационарах.

Начинается диагностика обычно в женских консультациях, куда беременная должна обращаться при малейших отклонениях от нормального самочувствия, в том числе и при вышеописанных жалобах — признаках урологических осложнений беременности. При подтверждении подозрения на такое осложнение женщину из консультации направляют к урологу. При остром воспалительном процессе в почках и мочевых путях беременную незамедлительно направляют в специализированное урологическое учреждение, где все диагностические мероприятия проводят в срочном, неотложном порядке.

Все диагностические мероприятия при урологических осложнениях беременности можно разделить на две основные группы: методы выявления инфекции в мочевом тракте и способы определения состояния оттока из почек и мочевых путей.

К методам первой группы относятся различные лабораторные исследования мочи. Их начинают с обычного (общего или клинического) анализа мочи и анализа мочи по Нечипоренко (исследование мочевого осадка 1 миллиметра мочи). Эти анализы производятся в каждом амбулаторном и стационарном лечебном учреждении, где наблюдаются беременные (в поликлиниках, женских консультациях), и достаточно эффективны для выявления мочевой инфекции. Для выявления воспалительных урологических осложнений у беременных наиболее важно обнаружение лейкоцитов и бактерий в моче (лейкоцитурия и бактериурия).

Наиболее достоверным методом выявления мочевой инфекции служит бактериологическое исследование посевов мочи. Для этого мочу наносят на специальные питательные среды, и степень ин-

фицированности ее определяется по числу образовавшихся колоний. При этом определяется вид возбудителей инфекции и чувствительность их к различным противомикробным препаратам, что позволяет целенаправленно проводить последующее противовоспалительное лечение.

Кроме диагностических исследований мочи во время беременности широко используются лабораторные исследования крови, направленные на определение активности воспалительного процесса, а также функционального состояния почек (анализ мочи по Зимницкому, биохимическое исследование крови на мочевины и креатинин).

Обследование верхних мочевых путей во время беременности представляет наибольшие трудности. В обычной практике рентгенологические методы являются основными способами обнаружения урологических заболеваний, позволяют детализировать форму и размеры чашечно-лоханочных систем, проходимость мочеточников, наличие камней в почках и мочевых путях. Однако использование их во время беременности, особенно в первой ее половине, чрезвычайно опасно. Во второй половине беременности рентгенологическое обследование почек и мочевых путей проводят лишь в случае жизненной необходимости.

При этом выполняют минимальное количество снимков. Во время рентгенологического исследования мочевого тракта матку защищают специальным непроницаемым для рентгеновских лучей фартуком.

В последние годы в обычной урологической практике большое и важное место занимают радиоизотопные методы исследования, основанные на регистрации с помощью специальных датчиков выделения почками радиоактивного изотопа, предварительно введенного внутривенно. Радиоизотопное исследование почек позволяет достаточно точно оценить как секреторную (мочевырабатывающую) функцию почек, так и эвакуаторную (мочевыводящую) функцию. Хотя при изотопном исследовании лучевая нагрузка минимальна (во много раз меньше, чем при рентгеновском снимке), во время беременности, особенно в первой ее половине, радиологические



методы применяют лишь в самых крайних случаях.

Важно подчеркнуть, что с развитием технического оснащения клиник, современной урологии, появлением безопасных методов исследования в настоящее время появляется возможность полностью отказаться от использования во время беременности рентгенологических методов диагностики урологических осложнений.

Это относится прежде всего к ультразвуковым и термографическим методам. Например, ультразвуковая диагностика основана на ультразвукографии — использовании механических колебаний, распространяющихся в среде, обладающей упругими свойствами. Известно, что ультразвуковые колебания определенной частоты, интенсивности и длительности экспозиции могут быть безвредны, оказывать лечебный эффект. Разрушающие же свойства ультразвука нашли свое применение в хирургии. Ультразвуковые колебания слабой интенсивности используются для диагностики. Высокая информативность ультразвукографии обусловлена способностью ультразвука отражаться от границы разных тканей, обладающих различными акустическими свойствами.

Вопрос о безопасности использования ультразвуковой диагностики во время беременности был предметом многолетних исследований. Изучено в первую очередь ультразвуковое воздействие на нервную ткань и половые железы, которые наиболее чувствительны к физическим факторам.

Установлено, что ультразвук не только не приводит к патологическим изменениям указанных органов и тканей, но и оказывает на них стимулирующее воздействие. В опытах на животных проверено воздействие диагностических доз ультразвука на различные фазы развития зародыша. Нарушений этого процесса, в том числе хромосомных (передающихся по наследству) изменений, обнаружено не было. Таким образом, экспериментально было показано, что современная диагностическая ультразвуковая аппаратура может быть использована в любые сроки беременности.

Информативность, безопасность, а также относительная простота выполне-

ния сделали ультразвукографию основным методом акушерской и урологической диагностики в период беременности. Ультразвуковая диагностика позволяет определять точные размеры плода, его предлежание и положение, количество околоплодных вод, положение плаценты (детского места) и другие акушерские характеристики. К преимуществам использования ультразвукографии относится также возможность одновременного получения информации о мочевых путях и почках, о состоянии матки.

Велики возможности ультразвукографии и в диагностике урологических осложнений беременности. Этот метод позволяет по изображению мочевых путей судить о состоянии оттока мочи из почек. Ведь если при нормальном оттоке мочи из почек расширение почечных лоханок отсутствует, то именно выраженность расширения верхних мочевых путей на ультразвукографической картине характеризует степень нарушения пассажа мочи. При остром пиелонефрите беременных ультразвукография позволяет выявить обструкцию, то есть нарушение проходимости мочеточника на стороне воспалительного процесса, и своевременно применить те или иные методы восстановления оттока мочи из почки.

Кроме того, ультразвуковые методы информативны в отношении конкрементов (камней) в почках, деструктивных поражений ткани почек, острой почечной недостаточности, так как дают изображение и камней, и очагов уплотнения или размягчения в почечной ткани.

Ультрасонография у беременных позволяет отличать (отдифференцировать) острую почечную недостаточность, обусловленную сдавлением мочеточников маткой, от вызванной острым токсикозом беременности. При этом основным критерием является наличие в первом случае выраженного расширения почечных лоханок вследствие сдавления верхних мочевых путей.

В настоящее время ультразвукография является основным методом урологической диагностики во время беременности. Другим перспективным методом распознавания воспалительного процесса в почках во время беременности является



тепловидение. Этот метод основан на регистрации теплового излучения различных отделов организма. При наличии воспалительного процесса в органе интенсивность его теплового излучения возрастает, что фиксируется специальными приборами. Данный метод прост в исполнении и не связан с механическим (инструментальным) воздействием на организм, что повышает ценность его использования во время беременности.

Таким образом, современный арсенал диагностических методов, позволяющих осуществить выявление урологических осложнений беременности и в то же время совершенно безопасных для женщины и для плода, достаточно велик.

Следует отдельно остановиться на распознавании урологических осложнений в послеродовом периоде. Воспалительный процесс в почках и мочевых путях после родов протекает значительно менее типично, чем во время беременности. Нередко он развивается на фоне воспаления в матке и проявляет себя лишь высокой температурой тела и признаками гнойной интоксикации (отравления организма продуктами воспалительного процесса). В этих условиях возрастает роль различных объективных методов диагностики.

После родов рентгенологическое обследование является основным методом распознавания урологических заболеваний. Все женщины, перенесшие во время беременности острый пиелонефрит, связанный с нарушением оттока мочи из почек, подлежат после родов обязательному рентгеноурологическому обследованию. Это связано с тем, что в период беременности нередко проявляют себя или возникают заново многие хронические почечные заболевания, такие, как мочекаменная болезнь, гидронефроз, почечный туберкулез.

Что касается радиоизотопных методов, то в ближайшем послеродовом периоде применять их нельзя: радиологическое обследование целесообразно проводить лишь после окончания периода грудного вскармливания.

В послеродовом периоде так же, как во время беременности, врачи-специалисты не случайно проводят тщательные и планомерные лабораторные ис-

следования мочи. Именно изменения в моче позволяют выявить острый воспалительный процесс в почках. В послеродовом периоде мочу для исследования женщина должна собирать с особыми гигиеническими предосторожностями из-за обильных выделений. Перед взятием мочи для анализа, перед мочеиспусканием рекомендуется тщательная обработка наружных половых органов и отверстия мочеиспускательного канала с помощью дезинфицирующих растворов. При необходимости проводится дополнительное спринцевание влагалища, а преддверие влагалища закрывается тампоном.

Ультразвуковые методы и тепловидение сохраняют свою диагностическую ценность и в послеродовом периоде.

Таким образом, внимательное отношение к клиническим проявлениям заболевания, а также своевременное использование современных методов исследования позволяют в большинстве случаев правильно диагностировать урологические осложнения беременности.

Женщина должна обращать пристальное внимание на состояние своей мочевой системы и после родов, когда также возможно появление или проявление таких осложнений. В этот период молодая мать, занятая кормлением ребенка и заботами о нем, не должна забывать о собственном здоровье, так как и от него во многом зависит будущее ее потомства.

## Осложнения

Лечение урологических осложнений беременности основано на общих принципах терапии почечных заболеваний, зависит от вида и стадии болезненного процесса. В то же время лечение во время беременности отличается определенными особенностями, присущими только этому периоду жизни женщины.

Во-первых, необходимо возможно более раннее начало лечения. Лишь своевременно начатое, оно позволяет избежать тяжелых поражений почек, прогрессирующих особенно быстро в период беременности из-за увеличения продукции гормонов надпочечников и стойкого



нарушения пассажа мочи по верхним мочевым путям. Кроме того, раннее начало лечения предотвращает последующее развитие хронических урологических заболеваний (пиелонефрита, нефролитиаза, почечной недостаточности, артериальной гипертензии почечного происхождения).

Во-вторых, лечебные мероприятия во время беременности должны быть наиболее щадящими и не оказывать побочного действия на развивающийся плод. Из-за этого приходится отказаться от использования у беременных ряда эффективных лечебных средств, применяемых в общей урологической практике.

В связи с вышесказанным лечение почечных урологических осложнений беременности является значительно более сложной задачей, чем лечебные воздействия на урологические заболевания в другие периоды жизни женщины. В этом должны отдавать себе отчет и сами беременные.

Впервые сталкиваясь с проявлениями урологических заболеваний во время беременности, женщины иногда занимаются самолечением либо ошибочно обращаются к врачам другого профиля (терапевтам, гинекологам, невропатологам), запаздывают с обращением к специалистам-урологам. Более того, даже рекомендации терапевтов женских консультаций и других врачей часто не выполняются беременными из-за недостаточно серьезного отношения к своему здоровью и здоровью будущего ребенка.

В результате к урологу, то есть специалисту, у которого и должно проводиться лечение почечных осложнений беременности, пациентки попадают иногда с далеко зашедшими стадиями урологических заболеваний.

Всем беременным следует помнить, что урологические осложнения беременности являются чаще всего острыми хирургическими заболеваниями, для лечения которых в любой момент может потребоваться экстренная операция. И необходимо, чтобы на всех этапах медицинской помощи беременным лечебная тактика определялась врачами хирургического профиля, то есть урологами.

Лечение урологических осложнений беременности может проводиться в разных лечебных учреждениях, но при обязательном участии врача-уролога: в женских консультациях и поликлиниках (амбулаторно), в отделениях патологии беременных родильных домов и, наконец, в специализированных урологических стационарах. Вопрос о месте проведения лечения решается в каждом отдельном случае специалистом-урологом совместно с акушерами-гинекологами.

При возникновении острого патологического процесса в почках, сопровождающегося выраженными признаками общей интоксикации, при отсутствии или резком уменьшении количества выделяемой мочи в сочетании с приступообразными болями в поясничной области беременная должна немедленно обращаться к врачам, желательно для госпитализации в экстренном порядке в урологический стационар. При менее выраженной симптоматике в области мочевых органов и отсутствии общих признаков заболевания пациенткам следует обращаться в женские консультации.

Для правильного понимания современных возможностей лечения урологических осложнений беременности расскажем об основных лечебных мероприятиях, применяемых при таких осложнениях.

#### О лечении острого пиелонефрита у беременных

Лечение острого воспалительного процесса в почках и мочевых путях во время беременности осуществляется в следующих направлениях:

восстановление нарушенного оттока мочи из почек;

противовоспалительная (антибактериальная) терапия;

симптоматическая терапия, то есть лечение, направленное на коррекцию отрицательного воздействия урологических осложнений на физиологическое течение беременности.

Восстановление оттока мочи из почек — наиболее важный момент лечения воспалительных почечных осложне-



ний в период беременности. Даже мощная антибактериальная терапия неэффективна при нарушенном оттоке мочи по верхним мочевым путям. Более того, при таких нарушениях оттока мочи (в блокированной почке) интенсивное лечение антибактериальными препаратами опасно, так как микробные продукты не выводятся из организма, а поступают в кровь беременной, и отравление вызывает шоковое состояние.

Воспалительный процесс в блокированной почке при отсутствии мероприятий, направленных на восстановление оттока мочи из нее, уже через сутки может привести к деструкции почечной ткани. Двухстороннее нарушение оттока мочи приводит к быстро прогрессирующей почечной недостаточности с чрезвычайно грозными последствиями для лечения беременности и развития плода.

Еще несколько десятилетий назад для восстановления оттока мочи из почек во время беременности при остром пиелонефрите широко использовали оперативные вмешательства, целью которых являлась установка специальной дренирующей трубки в почечную лоханку. Успехи в развитии медицины и медицинской техники позволили отказаться от подобных операций у беременных в подавляющем большинстве случаев.

В настоящее время в арсенале современной урологии имеется ряд эффективных щадящих методов восстановления оттока мочи из почек во время беременности, к каждому из которых имеются определенные показания. К этим методам относятся позиционная терапия (лечение «положением тела»), катетеризация почечных лоханок (введение в лоханку почек специальных трубок через цистоскоп), чрескожное пункционное отведение мочи из почек.

Позиционная терапия, основанная на применении у беременных специальных упражнений, известна давно, однако истинная ценность данного метода была показана лишь в последние годы. Это наиболее простой в исполнении и естественный способ восстановления оттока мочи по мочеточникам при остром воспалительном процессе в почках, который можно применять не только в стационаре, но и в условиях амбулаторных лечеб-

ных учреждений (поликлиник и женских консультаций), а также дома.

Позиционная терапия в лечении острого пиелонефрита у беременных состоит в выполнении следующих упражнений:

беременная, опираясь на колени и локти, принимает так называемое коленно-локтевое положение. При этом голова и плечи ее должны быть ниже таза, а передняя брюшная стенка расслаблена;

беременная укладывается на «здоровый бок» — на противоположную местонахождению воспаленной почки сторону; при этом корпус ее несколько наклонен животом вниз, передняя брюшная стенка которого расслаблена;

беременная лежит на спине, причем ножной конец кровати поднят выше головного.

Лечебное действие этих позиционных упражнений заключается в направленном изменении анатомо-топографических взаимоотношений между маткой, костями женского таза и мочеточниками беременной женщины. В таких положениях тела матка ее поднимается вверх, отклоняясь от входа в малый таз (при коленно-локтевом положении и положении с приподнятым ножным концом). В положении на «здоровом боку» матка отклоняется от «больной» стороны, чем достигается уменьшение сдавления мочеточника на стороне заболевания и улучшение оттока мочи из блокированной почки.

Подобное лечебное воздействие на отток мочи из почек возможно главным образом при физиологических нарушениях уродинамики, вызванных беременностью. Только в случае предшествовавших беременности сужений мочеточника или камней мочевых путей позиционная терапия эффекта не дает.

Для лечения острого воспалительного процесса в почках позиционная терапия проводится по следующей схеме: упражнения выполняются по 15—20 минут 7—8 раз в сутки. Следует полностью исключить положение беременной на спине и на «больном» боку в течение дня и ночью во время сна.

При обнаружении нарушенного оттока мочи из почек, при остром воспалительном процессе в них врач назначает позиционные упражнения немедленно. Отсутствие ожидаемого лечеб-



ного эффекта в течение суток служит показанием к применению инструментальных методов восстановления оттока мочи из почек.

Катетеризация почечных лоханок — наиболее известный и давно применяемый инструментальный метод отведения мочи из заблокированной почки. В лечении острого пиелонефрита (воспаления почки и почечной лоханки) у беременных данный метод занимает важное место и широко практикуется в специализированных урологических стационарах.

Для выполнения катетеризации верхних мочевых путей во время беременности в мочевой пузырь вводят специальный цистоскоп (инструмент с оптическим устройством для осмотра мочевого пузыря, оснащенный приспособлениями для катетеризации мочеточников). При этом лечебная процедура совмещается с дополнительной диагностикой нарушения оттока мочи из почек.

С этой целью внутривенно вводят красящее вещество — индигокармин. В течение 20 минут проводят наблюдение за его выделением из устьев мочеточников. При отсутствии выделения индигокармина (нарушении эвакуации мочи из почки) по мочеточнику через цистоскоп проводят специальную полиэтиленовую трубку (катетер), как правило, до почечной лоханки.

Катетер остается в почечной лоханке на время, необходимое для ликвидации острого воспалительного процесса в почке. В большинстве случаев катетер осуществляет необходимую эвакуацию мочи из почки, и острый пиелонефрит уже через несколько дней стихает. И все же, несмотря на эффективность катетеризации мочеточников для лечения острого пиелонефрита у беременных, метод этот рекомендован лишь в тех случаях, когда неэффективно более простое и щадящее восстановление оттока мочи из почек с помощью позиционных упражнений.

При катетеризации, как и при любом другом инструментальном методе, существует риск дополнительного инфицирования верхних мочевых путей микробами извне. Кроме того, возможна травма слизистой оболочки мочевого пузыря и мочеточника. Особенно затруднена такая

инструментальная манипуляция в последние недели беременности из-за сдавления мочевого пузыря маткой, при этом меняется расположение устьев мочеточников, стенки мочеточников утолщаются, а просвет их суживается.

Следует иметь в виду, что после стихания острого пиелонефрита и удаления мочеточникового катетера острый воспалительный процесс в почке может развиться вновь. Рецидив (повторное обострение заболевания) имеет место у каждой 6-й беременной. В этих случаях требуются неоднократные повторные катетеризации мочеточников, что крайне неблагоприятно сказывается на течении беременности. И поэтому в этих ситуациях используется подвесная катетеризация почечных лоханок для более длительного их дренирования.

Подвесная катетеризация — новый метод лечения острого пиелонефрита у беременных, широко использующийся в последние годы. Это стало возможно в результате появления новых синтетических материалов, позволяющих изготавливать специальные гибкие, пластичные катетеры, восстанавливающие заданную им форму. Такой самоудерживающийся катетер представляет собой полую трубку, оба конца которого кольцевидно загнуты. Одним кольцом катетер устанавливается в почечной лоханке, другим — в мочевом пузыре.

Подвесная катетеризация производится следующим образом: во время цистоскопии по мочеточнику в лоханку проводят гибкий металлический проводник, по нему в почечную лоханку и устанавливают самоудерживающийся катетер, концы которого после удаления проводника принимают заданную изначальную форму в виде завитка. Подвесной катетер может находиться в мочевых путях беременной длительное время (вплоть до послеродового периода).

Беременная не испытывает каких-либо неудобств, связанных с этим, ведет обычный образ жизни. При использовании данного способа эвакуации мочи из почек рекомендуется увеличить количество потребляемой за сутки жидкости и не задерживать мочу в мочевом пузыре. В случае двухстороннего заболевания почек самоудерживающиеся ка-



тестеры устанавливают в обе почки. И нередко случаи, когда при соблюдении этих рекомендаций, тщательном наблюдении уролога эвакуация мочи по подвесному катетеру осуществляется в течение 5—6 месяцев.

Находясь дома, беременная с подвесным катетером в мочеточнике должна помнить, что при появлении сильных болей, чувства тяжести в поясничной области она должна немедленно обратиться к урологу. Эти симптомы указывают на нарушение проходимости катетера, что требует его замены.

После родов самоудерживающийся катетер удаляют, а затем пациентку подвергают детальному рентгенологическому обследованию.

При остром пиелонефрите во время беременности может возникнуть ситуация, когда восстановление естественного оттока мочи из почек — ее эвакуация по мочеточникам в мочевой пузырь невозможна. Например, позиционная терапия неэффективна, а катетер встречает непреодолимое препятствие в мочеточнике на том или ином уровне. В этих случаях только прямое дренирование почечных лоханок через поясничную область может восстановить отток мочи, ликвидировать острый воспалительный процесс, сохранить беременность и здоровье женщины и будущего ребенка. До последних лет такое прямое отведение мочи из почек осуществлялось только хирургическим путем — наложением свища на почку (нефростомия).

В последние годы получили развитие чрескожные пункционные методы восстановления оттока мочи из почек во время беременности (пункционная нефростомия), без открытой операции.

Чрескожная пункционная нефростомия — относительно простой метод, не требующий общего обезболивания и не сопровождающийся серьезной хирургической травмой. Под местным обезболиванием в поясничной области, после получения изображения расширенной почечной лоханки на экране ультразвукового диагностического аппарата, под контролем этого изображения производится пункция лоханки иглой. По ней в лоханку проводят гибкий металличе-

ский проводник, в котором устанавливают полиэтиленовую дренажную трубку. Продолжительность вмешательства, как правило, составляет всего 15—20 минут.

Хорошо функционирующий дренаж в почке позволяет добиться стихания острого воспалительного процесса. Однако до конца беременности женщина должна следить за дренажной трубкой в почке, так как возможно ее выпадение, а преждевременное снятие дренажа ведет к рецидиву болезни. После родов врачи рентгенологически проверяют проходимость соответствующего мочеточника. В случае удовлетворительной его проходимости дренажную трубку из почки удаляют. При обнаружении камней либо изменений мочеточника, делающих невозможным заживление почечного свища, применяют в плановом порядке соответствующие корректирующие оперативные вмешательства.

Восстановление оттока мочи из почек у беременных любыми способами проводится в обязательном сочетании с противомикробной (антибактериальной) терапией.

Антибактериальная (лекарственная) терапия является очень важной частью лечения острого пиелонефрита у беременных. Для этого используют антибиотики и хемотепараты, прицельно воздействующие на микробные агенты.

В настоящее время антибиотики очень широко используются в нашей повседневной жизни. Они применяются при воспалительных процессах бактериального происхождения любой локализации, для профилактики воспаления при вирусных инфекциях. Это привело к тому, что больные нередко относятся к приему антибактериальных препаратов чрезвычайно легко, занимаются самолечением, самостоятельно регулируют дозу и длительность применения того или иного противомикробного препарата.

Период беременности в этом отношении не является исключением. Однако беременные иногда полностью отказываются от применения назначенных антибактериальных средств (из-за опасений возможного вредного воздействия их на плод). Следовательно, у беременных одна из распространенных ошибок заключается в бессистемном самолечении.



чении антибиотиками, другая — в самовольном отказе от приема лекарств, назначенных врачом.

Считаем необходимым подчеркнуть вредность и опасность обеих этих ошибочных тенденций, а также рассказать, каким образом должна осуществляться антибактериальная терапия при остром пиелонефрите у беременных.

При остром воспалительном процессе в почках во время беременности самостоятельное назначение себе антибиотиков недопустимо. Во-первых, беременные нередко неправильно расценивают клинические проявления заболевания и применяют антибактериальные средства при нарушенном оттоке мочи из почек. Во-вторых, неправильный выбор препарата и его дозы приводит к неполной ликвидации воспалительного процесса и к переходу его в хроническую форму.

Действительно, в период беременности к назначению ряда препаратов следует относиться с большой осторожностью. При этом необходимо учитывать сроки беременности, проницаемость препарата через плаценту (детское место) в организм плода. Большинство антибактериальных препаратов в той или иной степени проникают в организм плода и могут оказывать отрицательное действие на развитие зародыша (эмбриотоксическое действие) либо нарушать процесс образования органов и тканей (тератогенное действие).

В настоящее время установлено, что на протяжении всего периода беременности категорически противопоказано лечение антибиотиками тетрациклинового ряда (олететрин, тетрацилин и др.), левомецетином, а также стрептомицином из-за опасности неблагоприятного их воздействия на плод (костный скелет, органы кроветворения, органы поддержания равновесия и слуха). Длительное применение во время беременности указанных препаратов может привести к возникновению врожденных уродств, таких, как незаращение верхнего неба, недоразвитие верхней челюсти, укорочение конечностей, изменения структуры печени.

Не случайно для лечения острого пиелонефрита у беременных назначаются только природные и полусинтетические пенициллины (пенициллин, ампициллин,

оксациллин), препараты цефалоспоринового ряда, эритромицин, 5-НОК, невидиграм, фурагин. В послеродовом периоде учитывают возможность перехода антибиотиков через молоко матери к новорожденному. При этом наиболее неблагоприятно использование эритромицина, который переходит в молоко матери, придает ему горький вкус, может вызвать и желудочно-кишечные расстройства у новорожденного.

Антибактериальное лечение острого пиелонефрита, особенно во время беременности, назначается исходя из специальных бактериологических исследований мочи. Эти исследования позволяют определить тот круг препаратов, к которым чувствителен данный микроорганизм, и проводить лечение прицельно.

Лекарственные дозы и длительность лечения определяются только врачом на основании совокупности клинических и лабораторных данных. Некоторые женщины во избежание побочных эффектов сами себе уменьшают назначенную им дозу препарата. При остром пиелонефрите это вместо пользы приносит вред. Дело в том, что увеличение объема циркулирующей крови у беременных диктует необходимость применять для достижения эффекта более высокие дозы препарата, а не идти на уменьшение количества вводимого антибиотика.

Таким образом, правильное и рациональное использование антибактериальных средств в период беременности при остром пиелонефрите не менее важно для стихания этого заболевания, чем налаживание оттока мочи из почек. Сочетание этих лечебных мероприятий позволяет уже через 48—96 часов у большинства беременных добиться ликвидации острого воспалительного процесса в почках и мочевых путях.

Несколько слов о терапии, улучшающей общее состояние беременной — о симптоматическом лечении. Острый воспалительный процесс в почках всегда сопровождается интоксикацией (отравлением организма продуктами воспаления), ухудшением общего состояния беременной и определенными изменениями функции других органов. Все это учитывается при лечении острого пиелонефрита и во время беременности, и в послеродовом периоде. Антибактериальное ле-



чение, налаживание оттока мочи, то есть сугубо урологические лечебные мероприятия, сочетаются с общеукрепляющим и симптоматическим лечением.

Режим и диета имеют важнейшее значение в лечении острого пиелонефрита у беременных, что во многом зависит от самих пациенток. В острой стадии заболевания необходим строгий постельный режим. Длительность его не должна превышать 4—8 дней, пока сохраняется высокая лихорадка, а в почке находится мочеточниковый катетер.

Когда стихнут острые проявления воспаления почек, сразу же после удаления мочеточникового катетера беременной следует подниматься и ходить, так как активный режим и вертикальное положение тела способствуют нормализации оттока мочи из верхних мочевых путей.

Необходимо следить за ежедневным опорожнением кишечника. При запорах рекомендуется вводить в пищевой рацион продукты, вызывающие послабляющее действие кишечника: чернослив, свеклу, кисель из ревеня. При отсутствии эффекта целесообразно использовать растительные слабительные средства (отвар коры крушины и александрийского листа). Беременным с острым пиелонефритом показано высококалорийное питание, причем качественно пища не должна отличаться какими-либо особенностями или быть острой.

Необходимо в острой фазе заболевания усилить прием жидкости до 2,5—3 литров в сутки. Предпочтение следует отдавать напиткам, подкисляющим мочу, например клюквенному морсу. В то же время при ухудшении функции почек и присоединении токсикозов беременности целесообразно ограничить количество потребляемой жидкости, поваренной соли. В обеих ситуациях рекомендуется применять растительные диуретики. Для этого используются сборы трав, стимулирующих мочевыделение: лист крапивы, березовые почки, толокнянка, брусничный лист. Это позволяет ликвидировать задержку жидкости в организме и повысить мочеотделение, а тем самым вымывание инфекции и токсинов из пораженной почки, когда отток мочи из нее уже восстановлен.

## О лечении почечной колики у беременных

Лечение проводится только врачом и направлено на снятие болей, ликвидацию спазма мочеточника, восстановление оттока мочи и профилактику мочевой инфекции.

Длительный приступ болей в почке во время беременности опасен рефлекторным повышением тонуса матки и возможным прерыванием беременности (самопроизвольный выкидыш). Вот почему при почечной колике у беременной в первую очередь ликвидируется болевой приступ. А первая помощь при болях — это различные средства, снимающие спазм: папаверин, но-шпа, баралгин. Атропин во время беременности не назначается, так как он расслабляюще действует на шейку матки и может привести к преждевременным родам.

Важно понимать, что целый ряд лечебных средств, эффективных при почечной колике, во время беременности использовать нельзя. Это относится прежде всего к тепловым процедурам: теплые ванны и грелки на область почек во время беременности противопоказаны. Также и обезболивающие наркотические препараты применять не рекомендуется, поскольку они повышают тонус и усиливают сократительную способность матки, угнетают нервную систему (дыхательный центр) плода.

Поэтому при почечных коликах у беременных, если они не поддаются спазмолитическим средствам, врачи назначают такие мероприятия, как новокаиновую блокаду круглых связок матки и катетеризацию мочеточника. Такие манипуляции требуют специальных навыков и проводятся специалистом-урологом в условиях стационара.

Во время беременности могут иметь место ситуации, когда почечную колику обычными средствами ликвидировать не удастся. Это, как правило, обусловлено мочевыми камнями, полностью перекрывающими просвет мочеточников. В этих случаях приходится использовать чрескожное пункционное отведение мочи из почечных лоханок либо оперативное (хирургическое) удаление камней.

Чрескожное отведение мочи, а также подвесная катетеризация специальным



самоудерживающимся катетером при почечной колике, как и при остром пиелонефрите, в настоящее время позволяют значительно сузить показания к хирургическому лечению или хотя бы отложить его до послеродового периода.

Во время беременности оперативное удаление камней переносится значительно тяжелее, а осложнения этой операции могут отразиться на состоянии плода. Тем не менее при необходимости современное обезболивание и щадящая оперативная техника позволяют проводить хирургическое лечение мочевого камня у беременных.

Оптимальными сроками для оперативного лечения являются 15—18 недель беременности. К этому сроку заканчивается формирование плаценты (детского места), и угроза самопроизвольного выкидыша минимальна.

Во время беременности по поводу мочекаменной болезни в основном применяются оперативные вмешательства — уретеролитотомия (удаление камня из мочеточника) и пиелолитотомия (удаление камня из лоханки), а также оперативное отведение мочи из почки путем наложения временного свища непосредственно на почечную лоханку (пиелостомия) или через ткань почки (нефростомия).

При обнаружении острого гнойно-воспалительного процесса в ткани почки в результате длительного нарушения оттока мочи из нее, кроме того, что в почечную лоханку дренажной трубкой с почки снимают ее капсулу (капсуляция почки) для уменьшения отека почечной ткани, восстановления ее кровообращения.

Почечная колика во время беременности всегда опасна развитием острого воспалительного процесса в почках. Поэтому у беременных с почечной коликой и после нее проводится антибактериальная терапия. Все лечебные мероприятия у таких пациенток направлены на восстановление оттока мочи, врачи проводят их под прикрытием противомикробных средств. К числу лечебных мероприятий при мочекаменной болезни, непосредственно зависящих от самой беременности, относится диета. Следует исключить из пищевого рациона шоколад, какао, ограничить молочные продукты,

капусту, шпинат. В большинстве случаев беременным с почечной коликой по назначению врача рекомендуется такой питьевой режим, который способствует отхождению камней из мочеточника, вымыванию солей из почек.

### О лечении острой почечной недостаточности (ОПН) во время беременности

Лечение в обязательном порядке проводится в урологическом стационаре, когда острая почечная недостаточность (ОПН) обусловлена нарушениями оттока мочи. Основные лечебные мероприятия направлены на улучшение эвакуации мочи из почек. При этом врачи используют такие методы восстановления оттока мочи, как позиционные упражнения, катетеризация почечной лоханки с помощью обычного мочеточникового или самоудерживающегося катетера, чрескожная пункционная нефростомия.

В подобных тяжелых ситуациях, при неэффективности подвесной катетеризации мочеточников или чрескожной пункционной нефростомии приходится в крайних случаях прибегать к оперативному (хирургическому) лечению — пиело- или нефростомии. В противном случае в организме беременной скапливается большое количество продуктов азотистого обмена и развивается тяжелое состояние, носящее название уремии («отравление мочой»).

После восстанавливающих отток мочи мероприятий беременным с острой почечной недостаточностью в обязательном порядке проводят лечение, направленное на стимуляцию кровообращения и функции почек. После отведения мочи из почек длительное время в их ткани сохраняются нарушения гемодинамики. Обычно они обусловлены спазмом сосудов, тромбозом клубочков (фильтрующего аппарата почки). Для ликвидации этих явлений назначаются лекарственные препараты, улучшающие микроциркуляцию в почечной ткани (в частности, трентал, леспенефрил), и препараты, препятствующие образованию тромбов в сосудах (гепарин, курантил, аспирин). С этой же целью проводят



массивную инфузионную терапию — внутривенное капельное вливание растворов противоиотоксикационного действия, мочегонных препаратов.

В далеко зашедшей стадии заболевания эти лечебные мероприятия могут оказаться малоэффективными, так как быстро развивающийся некроз (омертвление) клеток почечных канальцев в течение нескольких дней может привести почки к гибели. В последние 15—20 лет спасение таких больных стало возможным благодаря внедрению в клиническую практику аппарата «искусственная почка», с помощью которого проводится гемодиализ, то есть очищение крови от вредных токсичных продуктов обмена веществ, в частности азотистых шлаков.

Применение гемодиализа во время беременности является крайней мерой. Тем не менее данный метод позволяет вывести больных из крайне тяжелого состояния, когда на фоне урологической острой почечной недостаточности во время беременности развиваются крайне опасные токсикозы (нефропатия, эклампсия), так же как и пациентов с ОПН неурологического происхождения (некронефроз на почве сепсиса, вследствие других видов острых нефропатий).

Во время сеанса гемодиализа кровь больной контактирует через полупроницаемую мембрану с диализирующим раствором специального состава, в результате этого очищается от вредных примесей. Кроме того, аппарат «искусственная почка» позволяет у беременных с анурией удалить из организма избыточную жидкость и тем самым предотвратить такие грозные осложнения, как отеки легких и мозга. При необходимости сеансы гемодиализа во время беременности и в послеродовом периоде повторяют многократно.

Так как ОПН у беременных нередко связана с инфекционно-воспалительными осложнениями в мочевых и половых органах, важной стороной лечения этого состояния является применение антибактериальной терапии. При острой почечной недостаточности используют антибактериальные препараты широкого спектра действия, в частности полусинтетические пенициллины, цефалоспорины. И при назначении хемопрепаратов

дозу выбирают с учетом стадии ОПН.

В послеродовом периоде после перенесенной во время беременности ОПН высока вероятность маточных кровотечений. Поэтому задача беременной, перенесшей ОПН, обратить внимание наблюдающего врача на появление такого кровотечения в самом его начале. Остановка кровотечения проводится по обычным, принятым в акушерстве принципам с использованием препаратов, активизирующих свертывающую систему крови, и местного воздействия на тонус матки.

В период полного отсутствия мочи (анурии) беременным с ОПН рекомендуют строгую диету с ограничением потребления белковой пищи (мяса, рыбы), поваренной соли. Чтобы не уменьшить общую калорийность пищевого рациона, им разрешается увеличить потребление углеводов. Одновременно резко ограничивается прием жидкости.

Больные тщательно контролируют функцию кишечника. С целью его освобождения от азотистых шлаков ежедневно производят очистительные (сифонные) клизмы — промывают толстый кишечник, а при необходимости и желудок.

Указанный комплекс лечебных мер позволяет у большинства пациенток сохранить и здоровье, и беременность, даже при таком грозном осложнении, как ОПН.

### О лечении острого цистита у беременных

В отличие от терапии острого пиелонефрита, почечной колики и острой почечной недостаточности лечение острого воспаления мочевого пузыря у беременных может проводиться во время беременности амбулаторно (в поликлиниках и женских консультациях).

Изолированное местное воспаление мочевого пузыря по своему клиническому течению является сравнительно наименее серьезным урологическим осложнением беременности. В то же время при отсутствии лечения воспалительный процесс быстро прогрессирует и переходит в острый пиелонефрит.

Для успешного излечения беременным с острым циститом рекомендуется



строгая диета, увеличить прием жидкости (кипяченой воды, чая с молоком), чтобы усилить мочеотделение (диурез), понизить концентрацию в моче веществ, раздражающих слизистую оболочку мочевого пузыря. Важно добиться более полного выведения из организма вредных продуктов.

Страдающим острым циститом полезно употреблять в пищу продукты, такие, как арбуз, дыня, пить отвары из арбузных корок, обладающие мочегонным действием. Среди беременных с острым воспалительным процессом в мочевом пузыре наблюдается стремление ограничить прием жидкости якобы для того, чтобы сделать болезненное мочеиспускание более редким и менее затруднительным. Это совершенно неправильно, так как ведет к обратному результату — болезненность может усиливаться.

В первые дни болезни беременная должна соблюдать щадящий постельный режим. Все лекарственные препараты применяются только по назначению врача-уролога. Основное направление лечения — антибактериальная терапия, и препараты назначают, ориентируясь на чувствительность к ним болезнетворных бактерий, с учетом степени их токсичности для женщины и будущего ребенка. Применяются полусинтетические пенициллины, 5-НОК, фурагин, а для снятия боли в области мочевого пузыря врачи назначают анальгин, но-шпу, папаверин в виде таблеток и специальных свечей, вводимых в прямую кишку.

Чтобы усилить вымывание болезнетворных бактерий и их токсинов из мочевого пузыря, используют мочегонные травы (диуретики растительного происхождения). Их употребляют длительно, не менее чем в течение 1 месяца после стихания острого воспалительного процесса в мочевом пузыре во время беременности.

Под влиянием правильно проводимого лечения состояние беременной быстро улучшается: мочеиспускание становится более редким и менее болезненным, исчезает кровь из мочи. Обычно выздоровление наступает через 1—2 недели от начала лечения. Если учащение мочеиспускания, боли и изменения в моче сохраняются, то следует опасаться

перехода воспалительного процесса на почки и верхние мочевые пути. В этих случаях совершенно необходимо тщательное обследование у уролога.

### Сохранение беременности при урологических осложнениях

Возможность сохранения беременности является важнейшей стороной лечения беременных с урологическими осложнениями. Вопрос этот имеет первостепенное значение для будущей матери. Развитие медицины, разработка щадящих методов лечения почечных патологических состояний во время беременности — залог того, что у большинства пациенток, страдающих острыми урологическими осложнениями, беременность может быть сохранена.

Наиболее часто случающиеся урологические осложнения (острый пиелонефрит, острый цистит, почечная колика, ОПН урологического происхождения) в настоящее время уже не являются противопоказанием к сохранению беременности. В случае своевременного начала лечения они не вызывают серьезных отклонений от нормального течения беременности и родов. Дело в том, что отрицательное влияние на беременность оказывают присоединяющиеся к урологическим заболеваниям токсические поражения ткани почек. Токсикозы беременности способствуют развитию урологических осложнений беременности в 12—15% случаев, частота которых снижается при своевременности и эффективности лечения.

Таким образом, беременность у большинства женщин с урологическими осложнениями не только может, но и должна быть сохранена усилиями врачей и самих пациенток.

Многим женщинам с урологическими осложнениями беременности новые методы лечения помогли ликвидировать патологические почечные состояния без прерывания беременности и, таким образом, позволили сохранить ее, иметь полноценное потомство.



## ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Цель профилактических мер, рекомендуемых в различные периоды жизни женщины, — воздействие на основной причинный фактор урологических осложнений беременности: мочевую инфекцию. А как известно, инфицирование мочевого тракта часто происходит в самые различные периоды развития женского организма. И в детском возрасте, и в период полового созревания, и с началом половой жизни, и во время беременности.

Предохранительные мероприятия, направленные на предупреждение урологических осложнений беременности, рекомендуется начинать еще задолго до ее начала, в раннем детском возрасте — у девочек. И продолжать выполнение их на последующих этапах развития женского организма — девушкам, женщинам, беременным и роженицам (в ближайший послеродовой период).

Во все эти периоды жизни женщины профилактика заболеваний мочевых путей состоит в ликвидации источников хронической инфекции, появляющейся в организме (общая профилактика), и в предупреждении попадания патогенных микробов в мочевой тракт и почки (местная профилактика).

### Профилактические мероприятия до беременности

В основе общей профилактики мочевой инфекции — требование наиболее полной ликвидации различных воспалительных очагов в организме. Полезно знать, что заболевания, являющиеся источниками хронической инфекции в организме, могут протекать скрыто, не доставляя субъективных беспокойств. И женщины сами должны сознавать потенциальную опасность хронического воспаления в любом органе, активно, по собственной инициативе обращаться за помощью к врачам.

Своевременное выявление источников инфекции в организме зависит также от эффективности диспансеризации женщин, которая осуществляется поликлиниками, здравпунктами предприятий

и другими лечебно-профилактическими учреждениями. Необходимы систематические контрольные обследования девочек, девушек и женщин различными специалистами: терапевтами, хирургами, гинекологами, отоларингологами, дерматологами, урологами, стоматологами.

К числу наиболее распространенных источников хронической инфекции относятся воспалительные заболевания носоглотки, полости рта, пищеварительного тракта, кожи, органов дыхания. Хронические заболевания носоглотки (тонзиллит — воспаление миндалин, фарингит — воспаление глотки, гайморит — воспаление гайморовых пазух) наиболее опасны из-за распространения инфекции во внутренние органы.

Так, например, миндалины глотки обладают свойством накапливать в своей ткани болезнетворные микроорганизмы, которые, попадая в кровь, вызывают воспалительный процесс в почках и инфекцию мочевых путей. И удаление миндалин глотки (тонзиллэктомия), и прокол и дренирование гайморовых пазух при их хроническом гнойном воспалении являются предохранительной мерой.

Хирургическое лечение воспалительных заболеваний носоглотки целесообразно проводить еще до того, как они оказали свое отрицательное влияние на другие органы и системы. Вступая в брак, женщина должна обратить особое внимание на состояние носоглотки и под контролем врача-отоларинголога провести курс санитизирующего, оздоравливающего лечения еще до зачатия.

Санация ротовой полости также входит в систему предохранительных мероприятий, направленных на предупреждение урологических осложнений беременности. Микробные агенты, вызывающие кариес, пульпит, периодонтит и другие воспалительные процессы в зубах, могут попадать в почки и мочевые пути. В связи с этим все девушки и женщины должны в профилактическом порядке не реже одного раза в год показываться стоматологу, даже не испытывая зубной боли. Особое внимание следует уделять состоянию зубов в период полового созревания и непосредственно перед беременностью.

Пищеварительный тракт является непосредственным источником основных



возбудителей мочевой инфекции (бактерии кишечной группы). И такие воспалительные заболевания органов пищеварения, как энтероколиты, холецистит, дивертикулез толстой кишки, способствуют накоплению в кишечнике болезнетворной микробной флоры и повышают возможность ее попадания в почки и мочевые пути. У детей с раннего возраста необходимо следить за своевременным опорожнением кишечника.

С помощью режима и специальной диеты с использованием продуктов, обладающих послабляющим действием (например, кефир, квашеная капуста, чернослив), употребления растительных слабительных (кора крушины, ревеня) родители должны добиваться у девочек ежедневного стула. Небрежность в этом вопросе приводит к хроническим воспалительным заболеваниям кишечника, часто обостряющимся в течение жизни женщины.

Как девочки, так и девушки, женщины, однократно перенесшие острый воспалительный процесс в пищеварительном тракте, должны ежегодно в целях профилактики обращаться к врачам-терапевтам. Тщательно проводимая противовоспалительная, saniрующая кишечник и пищеварительные органы терапия также является мерой профилактики мочевой инфекции и последующих урологических осложнений у этих женщин в период беременности.

Не менее важно в общей профилактике урологических осложнений лечение гнойничковых заболеваний. Для их ликвидации применяют антибактериальные препараты, специальные мази, общеукрепляющую терапию. Кожные гнойнички (фурункулы и карбункулы), плохо поддающиеся лечению, свидетельствуют о генерализации инфекции в организме, что может привести к развитию воспалительных процессов самой различной локализации. Санирующее лечение кожных заболеваний воспалительного характера должно проводиться под наблюдением дерматолога.

Профилактическому лечению подлежат и подверженные частым воспалительным заболеваниям органов дыхания (пневмония, бронхит), частым респираторным вирусным инфекциям, страдающие ревматизмом и другими болез-

нями. Женщины с такими заболеваниями должны длительно находиться под наблюдением терапевтов и получать необходимое лечение вплоть до полного выздоровления.

Местная профилактика мочевой инфекции и последующих урологических осложнений беременности и после родов состоит прежде всего в лечении заболеваний женских половых органов (гинекологических болезней). Ведь женские половые органы тесно связаны с мочевой системой, и любой воспалительный процесс в них опасен развитием мочевой инфекции. В детском возрасте появляется вульвовагинит (воспаление влагалища), в более старшем возрасте — аднексит (воспаление яичников, придатков) или эндометрит (воспаление полости матки).

Уже в раннем детском возрасте родители могут обнаружить у девочки выделения из влагалища или признаки воспаления наружных половых органов (их покраснение, зуд в этой области). Лишь немедленное обращение к врачу-гинекологу позволяет применять своевременно лечебные и профилактические мероприятия. Местная гигиена должна в этих случаях сочетаться с противовоспалительным лечением.

В более старшем возрасте — у девушек и молодых женщин — профилактическое лечение гинекологических заболеваний может быть эффективно лишь при регулярном ежегодном посещении смотровых кабинетов женских консультаций и поликлиник, даже при отсутствии жалоб — для профилактики. И конечно, при появлении отклонений от нормы необходимо обращаться к специалистам-гинекологам.

Заболевания женских половых органов не только приводят к возникновению мочевой инфекции, но и вовлекают в воспалительный процесс тазовые отделы мочеточников, что приводит к нарушению оттока мочи. Воспалительные процессы в полости матки, как правило, возникающие после абортов или при использовании противозачаточной внутриматочной спирали, опасны не только бесплодием вследствие нарушения проходимости маточных труб, но и вторичными изменениями нижних отделов мочеточников, проявляющимися



в нарушении их сократительной способности с ухудшением оттока мочи из почек.

Ограничение числа аборт — также профилактическая мера, предупреждающая возникновение воспалительных процессов в половых органах, развитие на их почве урологических осложнений беременности.

Если воспалительные гинекологические заболевания уже имеются, их необходимо ликвидировать до наступления беременности, для чего требуется регулярное обращение к специалистам-гинекологам. Доброкачественные опухоли женских половых органов (фибромы, фибромиомы матки, кисты яичников), нарушающие опорожнение верхних мочевых путей, подлежат удалению хирургическим путем до начала беременности.

Рекомендуется еще задолго до беременности проводить активное лечение и лечение местных источников инфекции мочевых путей в почках, мочевом тракте. Конечно, наиболее серьезные урологические заболевания требуют (и нередко хирургического) лечения.

Для полноценной профилактики почечных осложнений беременности и послеродового периода следует активно и как можно раньше выявлять у девочек, девушек, молодых женщин наличие мочевой инфекции. Поэтому исследования мочи должны проводиться профилактически ежегодно (даже при отсутствии жалоб), а также после перенесенных острых респираторных заболеваний, воспалительных процессов в кишечнике, инфекционно-воспалительных заболеваний различной локализации. При обнаружении инфекции мочевых путей назначают противовоспалительное лечение до полной нормализации по анализам мочи, в том числе по отрицательным результатам ее посевов.

Таким образом, ликвидация очагов воспаления в женском организме, начиная с раннего детства, осуществляется специалистами разного профиля. Эффективность такой предохранительной меры определяется тем, насколько сама пациентка сознательно и серьезно относится к своему здоровью, ак-

тивно обращается к врачам, аккуратно выполняет их предписания.

Если ликвидация очагов хронического воспаления осуществляется при обязательном участии врача, то профилактика попадания микроорганизмов в мочевые пути извне практически полностью является делом самой женщины. К местной профилактике относят и предупреждение урологических осложнений беременности путем проведения комплекса гигиенических мероприятий в различные периоды жизни женщины.

Нарушение санитарно-гигиенических мероприятий в детском ли возрасте, в период начала менструаций или половой жизни одинаково опасно, так как способствует развитию длительно сохраняющейся бактериальной мочевой инфекции, которая во время беременности является главной причиной возникновения урологических осложнений.

Поэтому следует детально ознакомиться с основными правилами личной гигиены женщины и теми предохранительными мерами, которые ей следует применять в различные периоды жизни.

#### Гигиенические мероприятия

Гигиенические мероприятия в детском возрасте должны быть особенно тщательными, и ответственна за это прежде всего мать девочки. В раннем детском возрасте весьма высока вероятность попадания микробов в мочевые пути извне. Частота мочевой инфекции у девочек достигает 6—7 %. Обычно не реже двух раз в день (утром и вечером) следует обмывать наружные половые органы девочки теплой кипяченой водой. При наличии покраснения в области половых губ и наружного отверстия уретры рекомендуется повторять такие подмывания после каждого мочеиспускания. В таких ситуациях для предупреждения инфицирования мочевого пузыря используют и теплые сидячие ванночки с раствором ромашки (1/2 ложки ромашки на стакан воды.)

Мать должна уметь вытирать и обмывать область заднего прохода девочки после дефекации (опорожнения кишечника) — только в направлении



спереди назад, то есть от промежности к копчику, а не наоборот. Девочки постарше следует обучать этому правилу. В противном случае из кишечника и с промежности в преддверие влагалища (к наружному отверстию мочеиспускательного канала, а через канал и в мочевой пузырь) происходит инфицирование мочевых путей болезнетворными микробами.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не передерживал мочу: застой ее в пузыре способствует быстрому размножению бактерий и попаданию их в почки, верхние мочевые пути. Гигиенические навыки, привитые девочке матерью, остаются на всю жизнь, как правило, она их соблюдает, став девушкой, а затем и взрослой женщиной.

Половое созревание, сопровождающееся появлением менструаций, относится к числу тех периодов жизни женщины, которые наиболее опасны инфицированием мочевого тракта. В менструальный период организм женщины особенно подвержен многим заболеваниям как половых, так и других органов. Кроме того, менструации периодически изменяют кровенаполнение в органах малого таза, в том числе и в зоне тазовых отделов мочеточников, что приводит к кратковременным нарушениям оттока мочи из почек. В этих условиях попадание болезнетворных микроорганизмов в мочевой пузырь особенно опасно возникновения воспалительных процессов в мочевыделительных органах.

В период менструации в матке образуется обширная раневая поверхность, легко подвергающаяся инфицированию, а кровь в полости матки, в области наружных половых путей и промежности служит питательной средой для бактерий. В связи с этим во время месячных особенно возрастает профилактическая роль местных гигиенических мероприятий.

Бытующее среди некоторых женщин мнение, что при менструации обычные женские гигиенические мероприятия вредны и опасны, совершенно необоснованно.

В период менструации не только возможно, но и строго обязательно особенно тщательное и более частое

(не менее двух раз в день) подмывание. Если это гигиеническое правило не соблюдается, то менструальная кровь скапливается и засыхает на наружных половых органах и в области наружного отверстия мочеиспускательного канала, что способствует попаданию размножающихся в ней микробов в мочевой тракт. Однако не следует принимать в этот период общие гигиенические ванны, так как они могут способствовать усилению менструального кровотечения. Кроме того, длительное сидение в ванне способствует проникновению инфекции в матку через ее шейку.

В комплекс предохранительных мер в период менструации следует включить диету, отказаться от острых, пряных блюд, ибо они усиливают кровотечение. Во время менструации следует также избегать охлаждения, особенно нижней части живота, так как оно создает неблагоприятные условия, способствующие возникновению воспалительного процесса в мочеполовых органах.

С началом половой жизни также повышается риск инфицирования мочевого тракта у женщин с появлением новых возможностей для проникновения микробов в мочевые пути. В этих условиях роль гигиенических предохранительных мероприятий возрастает. Гигиенические навыки имеют особое значение для женщины прежде всего в самом начале половой жизни, после дефлорации (разрушения девственной плевы), так как при этом возникают небольшие кровоточащие ранки на остатках девственной плевы, ссадины преддверия влагалища.

Во избежание распространения инфекции после дефлорации половая жизнь должна быть прервана на 3—5 дней. Следует особенно тщательно следить за половой гигиеной в эти дни, выполнять подмывания не менее двух раз в день, особенно после опорожнения кишечника (дефекации).

Перед первой брачной ночью необходим тщательный туалет половых органов. И молодым супругам следует помнить, что первое половое сношение должно быть осторожным и малотравматичным.

Последующая регулярная половая жизнь создает возможность инфициро-



вания мочевых путей и органов, когда при каждом сношении инфекция чисто механическим путем как бы «выдавливается» из мочеиспускательного канала, где она часто обитает, в мочевой пузырь. Поэтому рекомендуются следующие гигиенические предохранительные меры — общие и местные.

К общим гигиеническим мерам относится соблюдение нормальной физиологической частоты половой жизни. Особенно в молодом возрасте половые излишества неблагоприятно сказываются на психике женщины, приводят к общему недомоганию, истощению нервной системы. Вследствие частых приливов крови к органам малого таза и венозного застоя в половых органах излишества в половой жизни способствуют развитию инфекционно-воспалительных процессов в мочеполовых органах.

Нормальная частота половых сношений индивидуальна для каждой супружеской пары, зависит от возраста, темперамента, состояния здоровья и других факторов. Она может варьировать от 1 раза в день до 1 раза в неделю (в среднем 2—3 раза в неделю). Огромное значение для предупреждения инфекции мочевых путей имеют чистота тела обоих партнеров, чистота их постельного и нательного белья.

Местные гигиенические мероприятия местного порядка заключаются прежде всего в тщательном туалете половых органов, проводимом регулярно, до и сразу же после половых сношений. Обязательно ежедневное подмывание наружных половых органов. Для здоровой женщины такие ежедневные подмывания являются вполне достаточной местной гигиенической мерой. Кроме того, рекомендуется и опорожнение мочевого пузыря тотчас после полового сношения, для того чтобы «вымыть» инфекцию из мочеиспускательного канала и мочевого пузыря, если она попала туда при сношении.

К гигиеническим предохранительным мерам относится и запрещение половых сношений во время менструации, опасных не только для женщин, но и мужчин, у которых они приводят к возникновению воспалительного процесса в мочеиспускательном канале (уретрит) вследствие попадания в него инфекции

из менструальной крови в наружных половых путях. В период месячных половые сношения способствуют усилению кровотечения, а также приводят к попаданию менструальной крови и бактерий, обитающих в преддверии влагалища, в мочеиспускательный канал и мочевой пузырь и, таким образом, инфицируют мочевые пути у женщин.

Особо в гигиене половой жизни ставится вопрос об использовании тех или иных методов предохранения от зачатия. Современные противозачаточные средства весьма разнообразны. Это мужской презерватив, маточные колпачки и спираль, гормональные противозачаточные средства.

Говоря о профилактике мочевой инфекции и урологических заболеваний у женщины, в первую очередь важно предостеречь от приема гормональных препаратов. В состав их входят половые гормоны, которые способны нарушать уродинамику верхних мочевых путей и активизировать тем самым бактериальную инфекцию. С другой стороны, такое распространенное противозачаточное средство, как внутриматочная спираль, также далеко не безразлично для мочевой системы женщин. В ряде случаев при использовании спирали возникают воспалительные процессы в мочеполовых органах.

Наиболее естественно соблюдать (для предохранения от зачатия при половом общении) сроки менструального календаря. Так, при половом сношении в последние дни менструального цикла и в первые дни после окончания менструации зачатие маловероятно.

Допустимо использовать (в виде спринцеваний) химические противозачаточные средства, оказывающие разрушающее действие на сперматозоиды. Совершенно безвреден для женщины и вполне надежен как противозачаточное средство мужской презерватив. Кроме того, он препятствует инфицированию мочеполовых органов и, следовательно, с точки зрения профилактики мочевой инфекции является оптимальным предохранительным средством.

Итак, меры предупреждения урологических осложнений беременности многообразны, и многое зависит от самой пациентки. Намерение женщины стать



матерью означает, что ей необходим и врачебный осмотр у различных специалистов, а гигиенические мероприятия должны проводиться особенно тщательно.

### Профилактика во время беременности

В комплексе предохранительных мер действия самой беременной важно сочетать с постоянным врачебным контролем, выполнением назначений врачей-специалистов. К предохранительным мероприятиям, зависящим непосредственно от беременной, относятся прежде всего режим и диета.

Беременная должна соблюдать щадящий, охранительный режим. Следует избегать охлаждения, особенно нижней части живота. Любое переохлаждение во время беременности может спровоцировать обострение воспалительного процесса в мочевом пузыре и в почках.

Двигательный режим и физическая нагрузка отличаются в разные периоды беременности. Гимнастику для беременных проводят во всех акушерско-гинекологических учреждениях страны. Соответствующий инструктаж женщины получают в женских консультациях. Режим активных физических упражнений имеет большое значение и для профилактики урологических осложнений беременности.

Под влиянием физических упражнений во время беременности обмен веществ в организме повышается. В большей степени это сказывается на мышечной ткани. Мышечные волокна увеличиваются, становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую работу. Вследствие этого улучшается эвакуация мочи по верхним мочевым путям из мочевого пузыря, что помогает предупредить урологические осложнения беременности.

Кроме того, физические упражнения активизируют окислительные процессы в тканях у беременных, а это ведет к более интенсивной работе органов дыхания. Одновременно улучшается снабжение кислородом всех органов, в частности почек, что повышает стойкость мочевыделительной системы к воздействию патологических факторов.

Происходящие сложные гормональные изменения в организме в первый период беременности (до 15 недель) проявляются нередко общим недомоганием, потребностью в отдыхе. Однако и тогда беременной необходим активный режим, так как малоподвижность не полезна ни ей самой, ни развитию плода.

В первые три месяца беременности следует отдавать предпочтение наиболее легким упражнениям, уделяя особое внимание спокойному ритмичному дыханию во время их выполнения. Уже в начале беременности нужно уметь регулировать дыхание: грудное, брюшное и смешанное. Это умение понадобится беременным во время родов.

В то же время следует исключить прыжки, резкие перемены положения тела, так как они опасны самопроизвольным прерыванием беременности. Упражнения по регулированию дыхания в первые три месяца беременности следует выполнять с утра, еще лежа в постели.

В середине срока беременности (от 16-й до 26-й недели) рекомендуется изменить режим в сторону большей активизации. Этот период наиболее опасен возникновением урологических осложнений беременности, связанных с нарушением оттока мочи из почек. Постельный режим с горизонтальным положением на спине неблагоприятно сказывается на оттоке мочи по мочеточникам — на них давит матка. Поэтому в этот период беременным следует больше находиться в вертикальном положении, увеличить длительность и интенсивность прогулок. Одновременно беременная должна научиться полностью расслаблять все мышцы. С этой целью рекомендуется периодически напрягать и расслаблять различные группы мышц. Эти упражнения целесообразно проводить сидя или в положении на коленях и локтях.

В заключительном периоде беременности следует также много ходить, соблюдая активный двигательный режим, сочетая упражнения на регулировку дыхания с упражнениями, направленными на расслабление мышц. Все это входит в предродовую подготовку. Кроме того, большое значение имеют гимнастические упражнения, укрепляющие мышцы пе-



редней брюшной стенки, промежности, тазового дна.

Диета во время беременности также должна быть тщательно продумана. Беременным следует принимать пищу в определенное время, соблюдать достаточно строгий режим питания. Из рациона необходимо исключить острые и пряные блюда: перец, горчицу, уксус. Острые приправы способствуют застою крови и возникновению воспалительных процессов в органах малого таза, что во время беременности может привести к урологическим осложнениям. Диета у беременных должна быть высококалорийной.

Во избежание нарушений минерального обмена и образования в почках камней или песка беременным следует пропорционально и равномерно включать в пищевой рацион мясные и молочно-растительные продукты. Увлечение во время беременности молочно-растительной диетой ведет к опасности отхождения с мочой большого количества солей-фосфатов и образующихся из этих солей мелких камней. Для профилактики образования мочекаменных, щавелево-кислых камней желательно не употреблять такие продукты, как шоколад, какао, щавель, шпинат, говяжьи и свиные мозги.

Усиленный прием жидкости под контролем врача также является мерой профилактики урологических осложнений беременности. Практикуемое иногда ограничение количества потребляемой жидкости на поздних сроках беременности неверно, так как обильное питье является мощным предохранительным фактором. Оно приводит к увеличению количества выделяемой мочи и вымыванию из почек и мочевых путей солей и болезнетворных микроорганизмов.

Поэтому рекомендуется, если отсутствуют выраженные отеки или резкое увеличение околоплодных вод, до конца беременности выпивать не менее 1,5 литра жидкости в сутки, при этом увеличить и потребление свежих фруктов, обладающих мочегонным действием (арбузов, дынь, винограда, клубники), и настоев мочегонных трав (лист крапивы, брусничный лист, толокнянка, березовые почки).

Во время беременности необходимо

побеспокоиться о регулярном ежедневном опорожнении кишечника. Учитывая склонность беременных к запорам, следует шире употреблять продукты, обладающие слабительным действием (свеклу, чернослив). Предпочтительна отварная и жидкая пища, следует в рационе ограничить жареное мясо и копчености. При склонности к запорам в профилактических целях используют растительные слабительные (кора крушины, ревень, кора дуба).

К предохранительным мерам, направленным на предупреждение урологических осложнений в период беременности, относятся также следующие гигиенические мероприятия. Беременной рекомендуется не реже 1 раза в сутки принимать гигиенический душ, не реже 2 раз в сутки производить подмывание наружных половых органов теплой водой с использованием мыла. Спринцевания во время беременности самостоятельно производить не следует, а при появлении выделений из влагалища нужно немедленно обратиться в женскую консультацию. Обязательна чистота нательного и постельного белья.

Во время беременности половая жизнь должна быть ограничена, а затем и полностью прекращена. В начальной стадии беременности в первые 2 месяца) интенсивная половая жизнь грозит опасностью самопроизвольного выкидыша, а в последующем, особенно в течение 2 последних месяцев беременности, половые сношения могут привести к преждевременным родам. При половых сношениях во время беременности, на фоне изменений гормонального баланса и атонии мочеполювых органов, особенно высока вероятность инфицирования мочевых путей и почек.

Таковы основные общие и местные гигиенические предохранительные меры, которые обязана соблюдать каждая женщина во время беременности, для того чтобы избежать развития урологических осложнений.

Все самостоятельные профилактические действия самой беременной должны сочетаться с их систематическим врачебным контролем.

Профилактика в период беременности основывается на диспансеризации — активной медицинской помощи беремен-



ным и врачебном контроле за ними. В нашей стране действует система диспансеризации беременных акушерами-гинекологами. Пациенток с первых дней беременности и через определенные промежутки времени вызывают в женскую консультацию, где производится подробный врачебный осмотр с измерением основных параметров: веса тела, окружности живота, высоты стояния дна матки. Подобная диспансеризация должна проводиться не только специалистами-акушерами, но и урологами, так как лишь на основе урологической диспансеризации беременных можно обнаружить первые незначительные признаки патологических состояний почек и мочевых путей и применить необходимые лечебно-профилактические мероприятия.

В самом начале беременности, особенно при наличии факторов риска (ранее перенесенные урологические болезни, узкий таз), женщина должна обратиться к врачу-урологу. Основываясь на результатах анализа мочи и размерах таза и плода, уролог назначает сроки контрольных профилактических обследований, обязательных для беременной. Эффективны лишь совместные целенаправленные действия самой женщины и врачей — уролога и акушера-гинеколога.

Одной из двух важнейших мер профилактики урологических осложнений у беременных является раннее распознавание и предупреждение мочевого инфекций. Для этого с первых дней беременности и до завершения каждые 10—14 дней следует сдавать мочу на анализ. Как наши собственные исследования, так и работы других ученых показали, что наиболее часто инфекция мочевых путей выявляется в начале и между 24-й и 30-й неделями беременности. Инфекция мочевых путей у беременных, как правило, не сопровождается никакими клиническими симптомами, и обнаружить ее можно лишь путем активных профилактических обследований. А для распознавания скрыто существующей мочевой инфекции необходимы не только обычные общие анализы мочи, но и посевы мочи (бактериологические исследования).

При раннем выявлении мочевой инфекции врач немедленно назначает ан-

тибактериальное лечение. Беременные женщины в этих ситуациях, чувствуя себя здоровыми (когда симптомы отсутствуют), из-за опасения нанести вред плоду иногда отказываются от приема препаратов. Это совершенно неправильный подход. Ведь бактериурия (инфекция мочевых путей) является проявлением патологического процесса в почках и мочевых путях. Отказ от лечения в такой ситуации способствует возникновению тяжелых урологических осложнений, происходящих (в среднем) у каждой четвертой беременной с нелеченой мочевой инфекцией.

Антибактериальную терапию проводят под контролем исследований мочи. Используют короткие курсы (от 1 до 7 суток), а затем длительную поддерживающую терапию (1 раз в сутки вечером, в течение 3—4 недель). Лечение мочевой инфекции позволяет уменьшить частоту урологических осложнений беременности в 4—6 раз. По нашим данным, острый пиелонефрит развивается лишь у 5 % личившихся беременных с инфекцией мочевых путей.

Лечение мочевой инфекции во время беременности необходимо сочетать с ликвидацией всех очагов инфекции в различных органах совместно с терапевтами, отоларингологами, стоматологами. Известно, что мочевая инфекция может возникнуть вновь на более поздних сроках беременности. И чтобы своевременно возобновить антибактериальную терапию, необходимы систематические контрольные анализы мочи беременной.

Другим важнейшим аспектом профилактических мероприятий, проводимых под контролем врача-уролога, является создание условий для улучшения оттока мочи из почек. Напомним, что большинство урологических осложнений беременности (острый пиелонефрит беременных, почечнокаменная болезнь, острая почечная недостаточность) развиваются из-за нарушений проходимости мочеточников, обусловленных сдавливанием их беременной маткой или закупоркой (обтурацией) просвета камнями либо слизью.

Возможность профилактики нарушений эвакуации мочи из почек основана на том, что сдавление мочеточников маткой развивается не сразу, а постепен-



но, по мере прогрессирования анатомического конфликта между мочевыми путями, маткой и костями таза.

Так как эти нарушения на ранних стадиях никак себя не проявляют, для их распознавания необходимы специальные методы диагностики. Для этого используют ультрасонографию (ультразвуковое исследование) почек, позволяющую выявить даже минимальные изменения в верхних мочевых путях и почечных лоханках.

Это прекрасный информативный метод профилактического (предупредительного) наблюдения за эвакуацией мочи из почек. Метод безвреден, позволяет использовать его в период беременности многократно, отличается высокой чувствительностью (улавливает даже 4 миллиметра остаточной мочи в почечной лоханке). В настоящее время ультразвуковая диагностическая аппаратура находится в распоряжении большинства базовых женских консультаций. Уже при первом визите пациентки к урологу в начале беременности назначают основные сроки профилактических ультразвуковых осмотров почек. Первое такое исследование целесообразно выполнять на 14—15-й неделе беременности: именно в эти сроки чаще всего появляются нарушения опорожнения верхних мочевых путей. Интервалы времени между ультразвуковыми обследованиями почек и верхних мочевых путей рекомендуются с учетом фактора риска (размеров женского таза). Так, например, при меньших размерах таза наибольшее внимание состоянию почек уделяют на 17—19-й неделе беременности, а при средних (наиболее распространенных) — между 19-й и 24-й неделями, при больших же размерах таза еще позднее.

После 30 недель, когда сдавление мочеточников в такие сроки беременности маловероятно, ультразвуковые обследования почек проводят реже. Ультразвуковое исследование позволяет, кроме того, обнаружить камни в почках, не проявляющиеся клинически, а также предшествовавшие беременности различные заболевания почек, которые ранее не были выявлены.

Беременные должны четко представлять себе значение профилактических

ультразвуковых обследований почек и неукоснительно соблюдать назначенные сроки посещения врача. Такие обследования особенно важны для беременных с узким тазом и крупным плодом. Следует помнить, что, когда появляются боли в поясничной области и другие клинические признаки патологического состояния, профилактические мероприятия проводить уже поздно.

Профилактика нарушений уродинамики верхних мочевых путей во время беременности проводится путем использования позиционных упражнений в коленно-локтевом положении, на «здоровом» боку, лежа, с приподнятым ножным концом кровати. Для оценки эффективности позиционных упражнений используют ультрасонографию почек. Проведенные нами исследования позволили предложить следующую рациональную схему позиционной профилактики

Установлено, что лишь через 30 минут после принятия беременной коленно-локтевого положения размеры расширенной почечной лоханки значительно уменьшаются. В то же время меньшей длительности позиционного упражнения существенного воздействия на эвакуацию мочи из почек не оказывает. Однако следует принимать во внимание определенные трудности, которые испытывает беременная, особенно с большим сроком, при столь продолжительном соблюдении коленно-локтевого положения. Опыт показывает, что выполнение позиционных упражнений меньшей длительности (по 20 минут), не однократно, а в течение всей недели оказывает на мочевые пути оптимальное воздействие (размеры почечных лоханок по данным ультрасонографии уменьшаются в 2 раза).

При одностороннем нарушении оттока мочи из почек используют положение на «здоровом» боку — противоположном больному, такой же продолжительности. Но при двустороннем нарушении эвакуации мочи из почек предпочтительно отдать коленно-локтевому положению. Беременным рекомендуется включать в комплексы физических упражнений, предписываемые акушерами на различных сроках беременности, указанные положения. Доста-



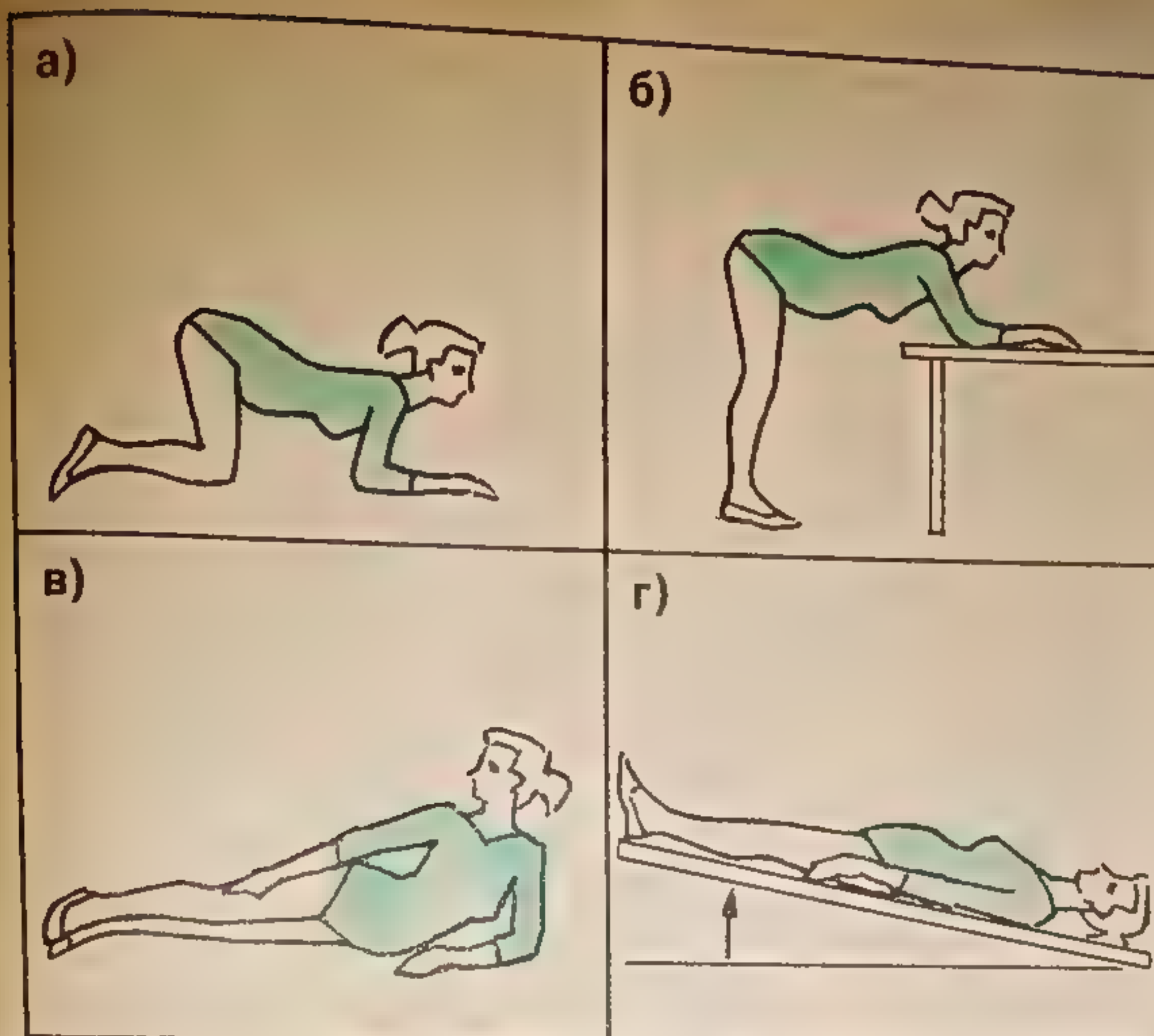


Рис. 3. Лечебно-профилактические упражнения для беременных: А — коленно-локтевое положение; Б — положение «на локтях» с прогнутой спиной; В — положение на «здоровом» боку, Г — положение с приподнятым ножным концом ложа (кровать)

точно благоприятное воздействие на отток мочи из почек оказывает положение на «локтях» с прогнутой спиной и расслабленной передней брюшной стенкой, которое беременная может соблюдать при чтении, вязании и других обычных занятиях. Спать следует только на «здоровом» боку с наклоном на живот.

Проведенные нами исследования показали высокую эффективность такой профилактики урологических осложнений беременности, в частности, наиболее распространенного из них — острого пиелонефрита. Активное, сознательное отношение самой беременной к профилактическим мероприятиям в сочетании со специализированной урологической помощью в течение всей беременности позволяет практически предотвратить урологические осложнения.

#### Профилактические мероприятия в послеродовой период

Вероятность урологических осложнений после родов остается повышенной. Это связано, во-первых, с временно сохраняющимися изменениями верхних мочевых путей; во-вторых, с наличием обширных входных ворот для ин-

фекции (полость матки); в-третьих, с возможной травмой мочевых органов во время родов. Следовательно, профилактические меры после родов должны проводиться не менее тщательно и последовательно, чем в период беременности.

Предупреждение почечных осложнений в послеродовом периоде во многом зависит от действий самой женщины (роженицы). При длительном горизонтальном положении тела снижение тонуса и расширение верхних мочевых путей прогрессируют, исчезая при переходе в вертикальное положение. В этом отношении наиболее важна ранняя двигательная активизация пациенток. Кроме того, на 8—10-й день послеродового периода следует возобновить физические упражнения, направленные на возвращение тонуса мышцам промежности, тазового дна и передней брюшной стенки.

В предупреждении воспалительных осложнений в мочеполовой системе родившей женщины велика роль профилактических гигиенических мероприятий. Гигиена послеродового периода включает еще более тщательное соблюдение общих гигиенических правил (чистота тела, постельного и нательного белья),



так как у женщины в этот период имеются многочисленные входные ворота для инфекции.

Длительная атония женских половых органов, сопровождающаяся обильными кровянистыми выделениями, особенно опасна проникновением инфекции в мочевые пути. В этих ситуациях, как и при послеродовых посттравматических вульвовагинитах, показано профилактическое применение антибактериальных препаратов, которые назначает врач. Кроме того, после родов нарушение женщиной гигиенических правил может повлечь за собой и серьезные инфекционные осложнения у ребенка.

В период кормления ребенка женщина перед каждым кормлением должна принимать общий гигиенический душ с тщательной обработкой сосков и дополнительно несколько раз в сутки проводить подмывание наружных половых органов. Для подмывания следует использовать мыло, дезинфицирующие растворы.

Нередко роды сопровождаются разрывами влагалища, половых губ или промежности, при которых может страдать и мочеиспускательный канал. Эти ситуации особенно опасны возникновением инфекционно-воспалительных осложнений мочевого тракта. Для предупреждения восходящей инфекции после подмывания производится обработка ссадин и ранок промежности антисептиками и дубящими препаратами (йодом, раствором перманганата калия, спиртом, жидкостью Новикова). Спринцевания влагалища проводят дезинфицирующими и антисептическими растворами.

После родов в течение 1,5—2 месяцев необходимо полное воздержание от половой жизни во избежание инфицирования половых и мочевых органов.

Профилактика возникновения мастита в послеродовом периоде также является мерой предупреждения урологических осложнений у роженицы. Для этого рекомендуется обработка сосков до и после кормления, тщательное сцеживание молока.

После родов следует продолжать исследования мочи на наличие инфекции. При обнаружении мочевой инфекции возникает необходимость исполь-

зования антибактериальных средств. Напомним, что кормящим женщинам не рекомендуется применять эритромицин и нитрофураны, так как они в больших количествах проникают в молоко, придают ему неприятный вкус, вызывают расстройства кишечника у ребенка. Широко применяют растительные антисептики, некоторые хемотрепараты.

К профилактическим мероприятиям по восстановлению оттока мочи из почек относятся ранняя двигательная активизация женщин после родов, меры по нормализации тонуса матки. В тех случаях, когда во время беременности имели место урологические осложнения, в ближайшее после родов время следует провести рентгенологическое обследование почек и мочевых путей, даже при отсутствии жалоб. Это позволяет предотвратить развитие многих урологических заболеваний в последующей жизни женщины.

Не резюмируя вышеизложенных сведений о причинах и современных возможностях профилактики урологических осложнений, возникающих у будущей матери и отражающихся на здоровье ее будущего ребенка, в заключение хочется подчеркнуть, что предупреждение их — прежде всего в руках самих женщин, и успех во многом определяет сознательность отношения к состоянию своего организма. От неукоснительного соблюдения рекомендаций и советов уролога в большой степени зависит полноценное счастье материнства, которое даровано женщине природой, но должно быть подкреплено стараниями самой женщины. Все будущие матери должны твердо помнить, что их собственное здоровье означает и здоровье их детей.



## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот уже 20 лет в издательстве «Знание» выходит серия «Науки о Земле». В брошюрах авторы популярно рассказывают о сложных и многообразных проблемах сегодняшней географии, геологии, океанологии, метеорологии, физики и химии Земли. Брошюры серии — надежный лоцман в безбрежном океане знаний. Достаточно сказать, что серия знакомит с результатами научных исследований, публикуемых в 10 специальных научных журналах, причем делает это в популярной форме.

В 1988 году подписчики получают 12 брошюр, в том числе:  
ОДЕКОВ О. А., член-корреспондент АН Туркменской ССР

**ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ**  
Рассказано об особенностях землетрясений. Большое внимание уделено исследованию их природы. Описываются наиболее сильные землетрясения последних лет и бедствия, которые они причинили. Особое место занимает рассказ о возможностях прогнозирования землетрясений.

СЕРЕБРЯННЫЙ Л. Р., доктор географических наук, ОРЛОВ А. В., кандидат географических наук

### **ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЛЬДА**

Брошюра знакомит читателей с существующими представлениями о древнем и современном оледенении Земли и его влиянии на климат.

ГОРЛОВ А. А., кандидат технических наук

### **ЭНЕРГИЯ ОКЕАНА**

Рассказывается об энергетических ресурсах Мирового океана. Это энергия, которую можно получать за счет разницы температур на различных глубинах, использования приливов, ветровых волн и течений. Описаны действующие энергетические установки и показаны перспективы развития энергетики океана.

ЗЕКЦЕР И. С., доктор геолого-минералогических наук

### **ВОДА ПОД ВОДОЙ**

Рассказывается о новой отрасли знаний — морской гидрогеологии, изучающей подземные воды, которые распространены под дном морей и океанов.

КОШЕЧКИН Б. И., кандидат географических наук

### **ПОДВИГ ПОМОРСКИХ МОРЕХОДОВ**

Рассказывается об истории мореплавания в Северном Ледовитом океане.

ПРЯЛУХИНА А. Ф., кандидат географических наук

### **ПРИРОДНЫЕ РЕСУРСЫ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА**

Рассматриваются природные ресурсы Дальнего Востока, их значение для народного хозяйства страны, рациональное их использование и охрана.

Брошюры серии «Науки о Земле» в розничную продажу не поступают. Подписка на брошюры ежеквартальная, принимается в любом отделении «Союзпечати». Сведения о подписке вы можете найти в «Каталоге советских газет и журналов» в разделе «Центральные журналы», рубрика «Брошюры издательства «Знание», индекс 70076. Цена подписки на год 1 р. 44 к.



ББК 48.75  
Б 88

Автор: БРЮСОВ П. Г. — доктор медицинских наук.

Рецензент: Шеляховский М. В. — доктор медицинских наук, профессор.

Брюсов П. Г.  
Б 88 Вам предстоит операция. — М.: Знание, 1987. — 48 с. — (Нар. ун-т. Фак. здоровья; № 8).

В брошюре рассказывается об истории развития хирургии и ее становлении, об особенностях этой сложной медицинской специальности, об обстоятельствах, которые приводят больного к хирургу, о хирургической операции. Даются необходимые рекомендации правильного поведения больных в послеоперационный период и после выписки из больницы, рассчитанные на закрепление результатов хирургического лечения и быстрое возвращение к активной трудовой деятельности.

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей.

4107010000

ББК 48.75

ББК 56.9  
Ш 12

Авторы: А. Л. ШАБАД — доктор медицинских наук, профессор;  
Л. Ю. КОТКИН — кандидат медицинских наук.

Рецензент: А. Г. Пулячев — доктор медицинских наук, профессор.

Ш 12 Шабад А. Л., Коткин Л. Ю.  
Уролог — будущей матери. — М.: Знание, 1987. — 48 с. — (нар. ун-т. Фак. здоровья; № 9).

В жизни женщины беременность — ни с чем не сравнимое по своему значению событие, во время которого происходит обновление и оздоровление всего организма. Вместе с тем это серьезное испытание «на прочность» для всех его органов и систем, в том числе и мочевыделительной системы, обеспечивающей оптимальные условия внутренней среды. Как будущей матери подготовиться и выдержать такой экзамен, избежать урологических осложнений беременности, вовремя распознать наступление болезни, чтобы обратиться к врачу, рассказывается в брошюре.

Брошюра рассчитана на широкий круг читателей.

4108150000

ББК 56.9

Павел Георгиевич БРЮСОВ  
ВАМ ПРЕДСТОИТ ОПЕРАЦИЯ

Александр Леонович ШАБАД  
Леонид Юрьевич КОТКИН  
УРОЛОГ — БУДУЩЕЙ МАТЕРИ

Главный отраслевой редактор А. Нелюбов, Редакторы Б. Самарин, В. Алгульян. Мл. редактор Л. Щербакова. Художник В. Савела. Худож. редактор М. Гусева. Техн. редактор А. Красавина. Корректор В. Гуляева

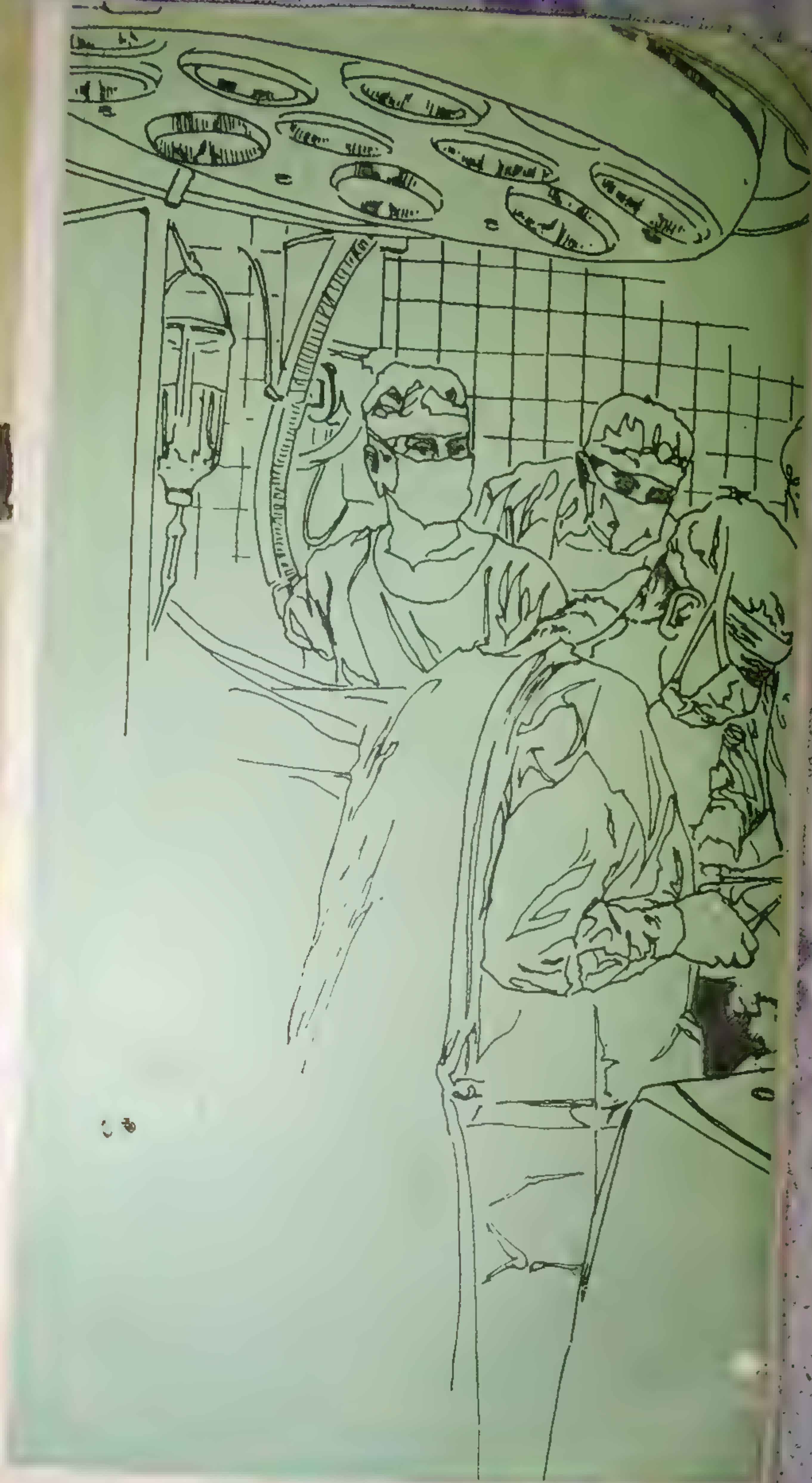
ИБ № 8705 ИБ № 8901

Сдано в набор 01.07.87. Подписано к печати 30.06.87. А 10042. Формат бумаги 70×100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага тип. № 3. Гарнитура литературная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,80. Усл. кр.-отт. 16,25. Уч.-изд. л. 9,18. Тираж 1 472 154 экз. Заказ 1512. Цена 30 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 876308—876309. Ордена Трудового Красного Знамени Чеховский полиграфический комбинат В/О «Союзполиграфпром» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли 142300, г. Чехов Московской области



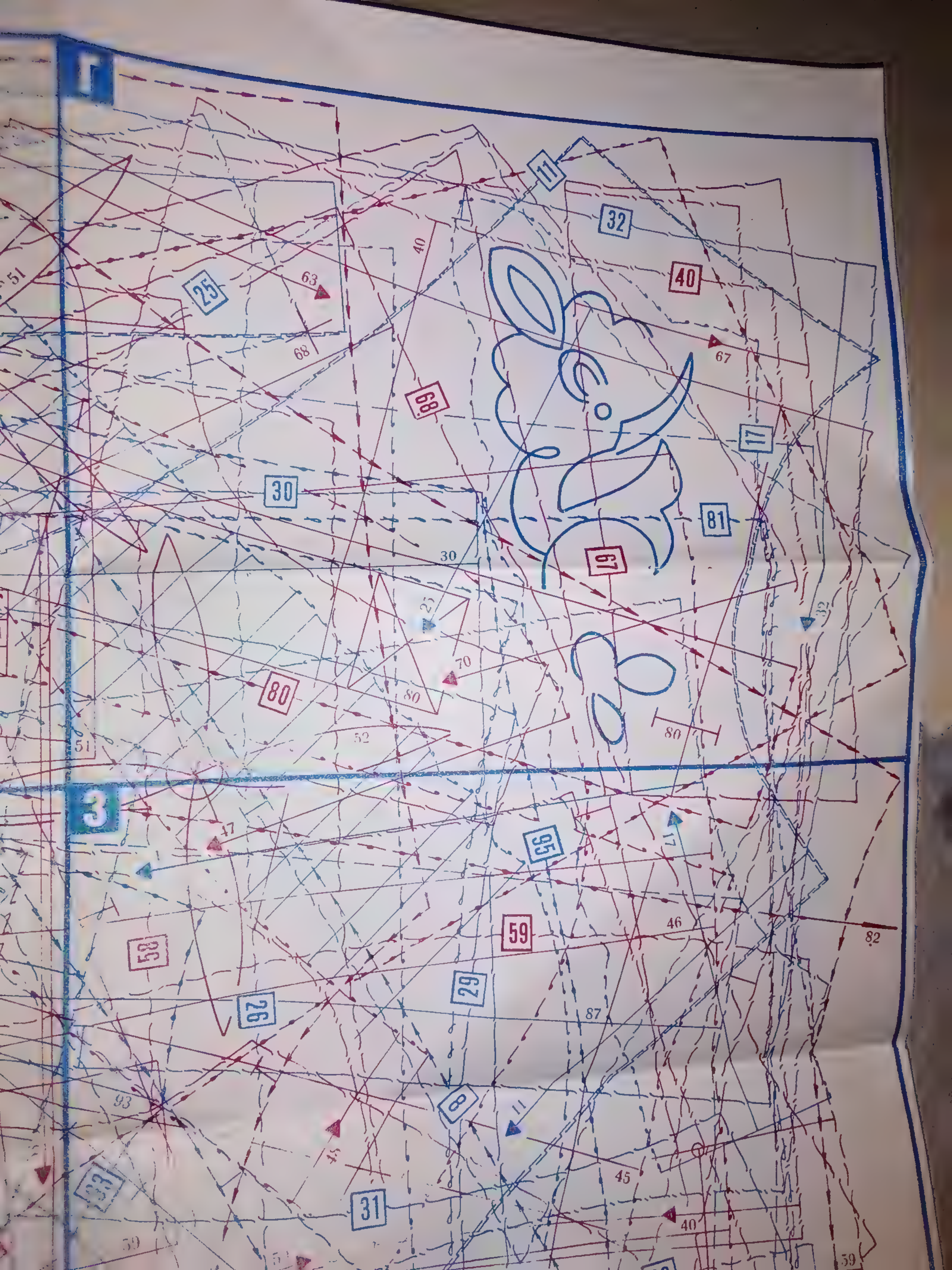
Индекс 70063

30 коп.

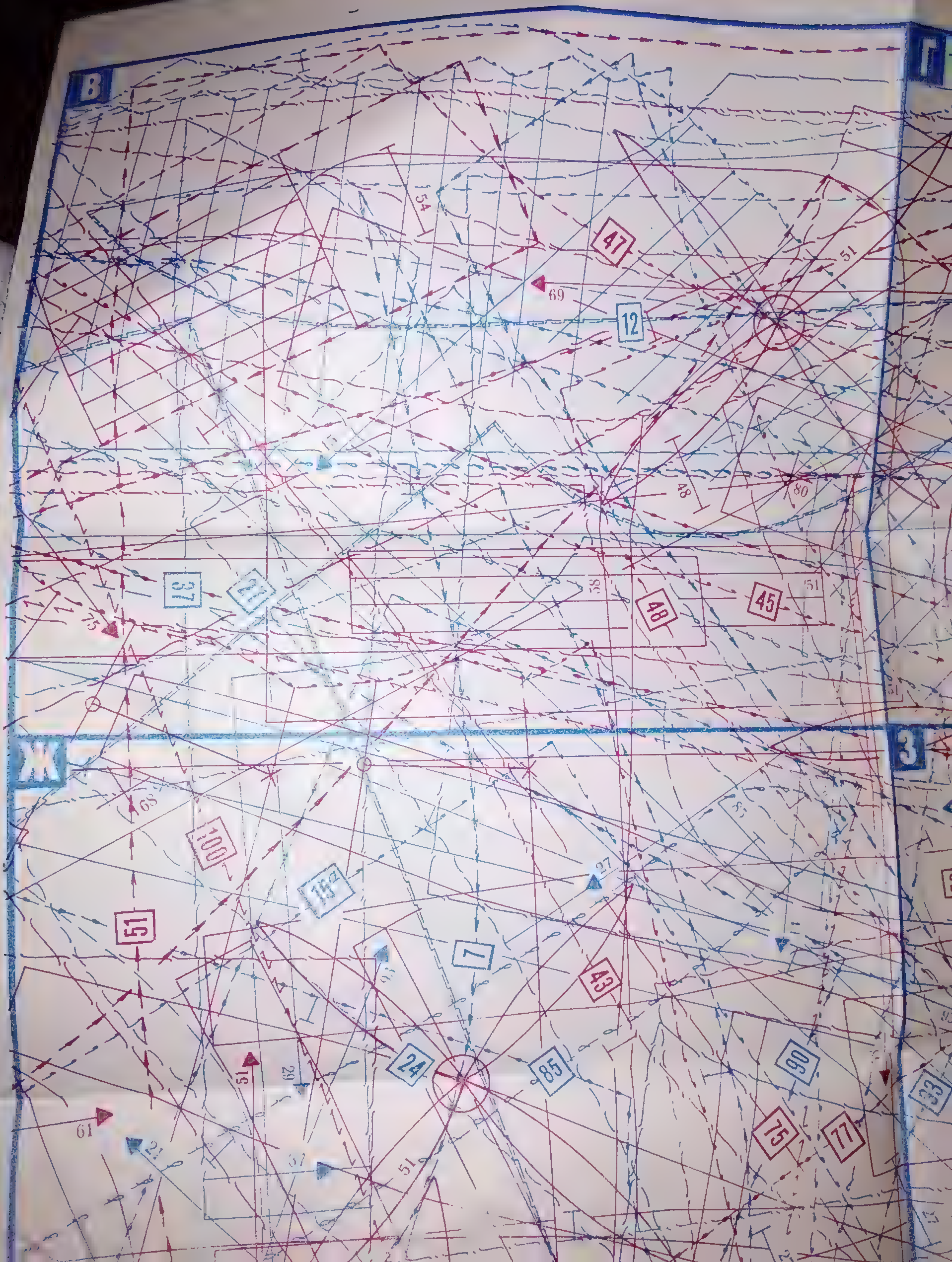


НАРОДНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ  
ЗДОРОВЬЯ

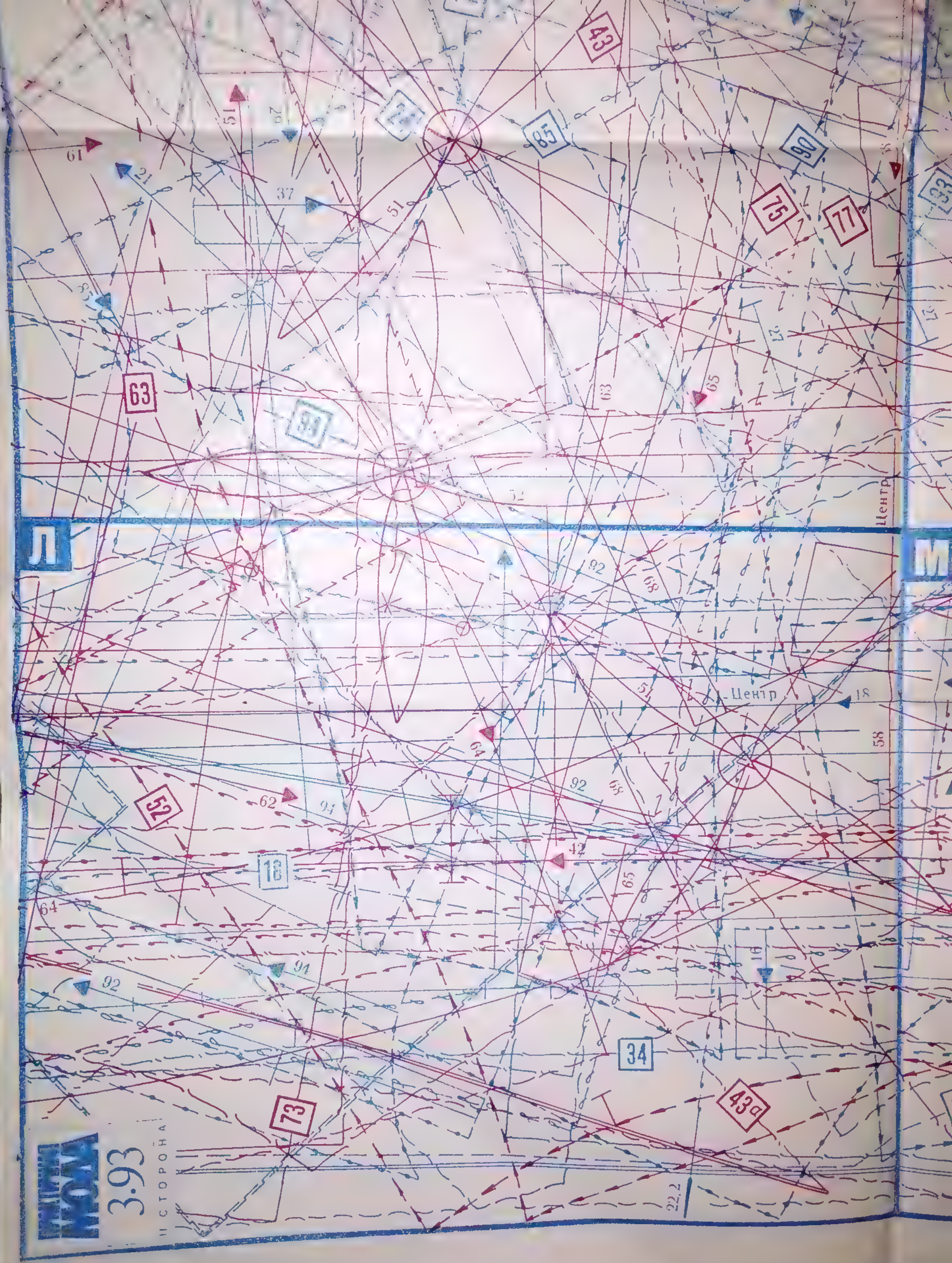




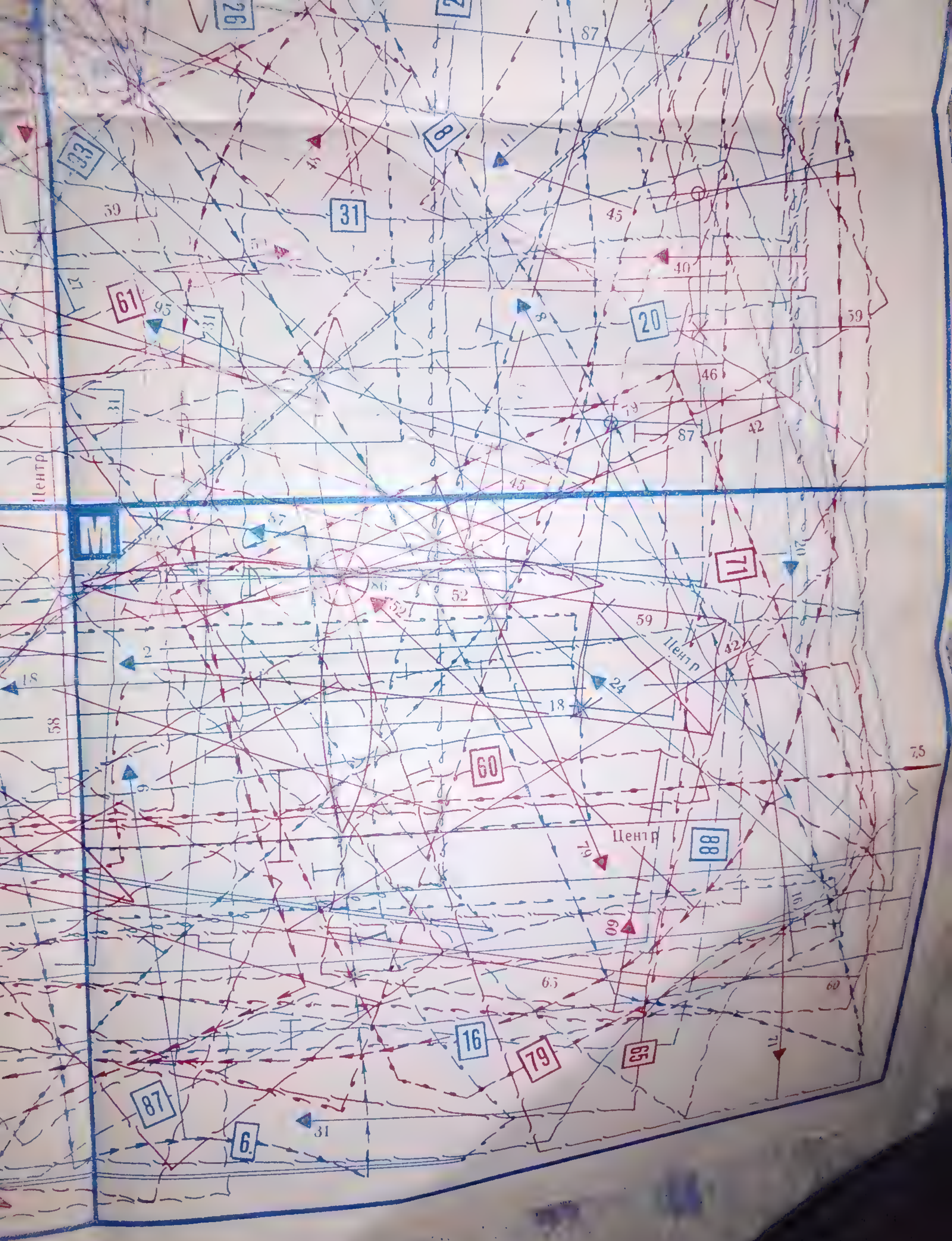










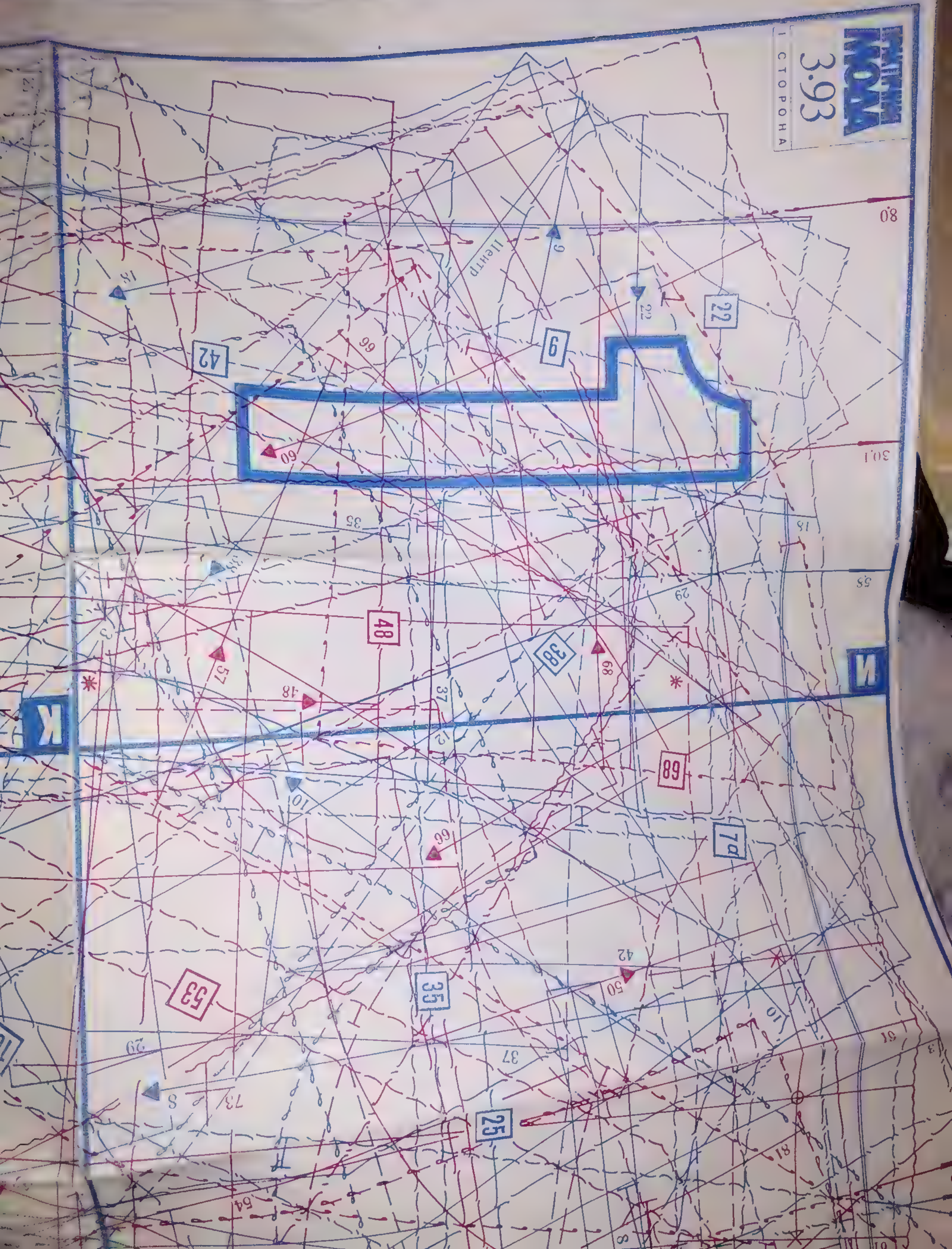




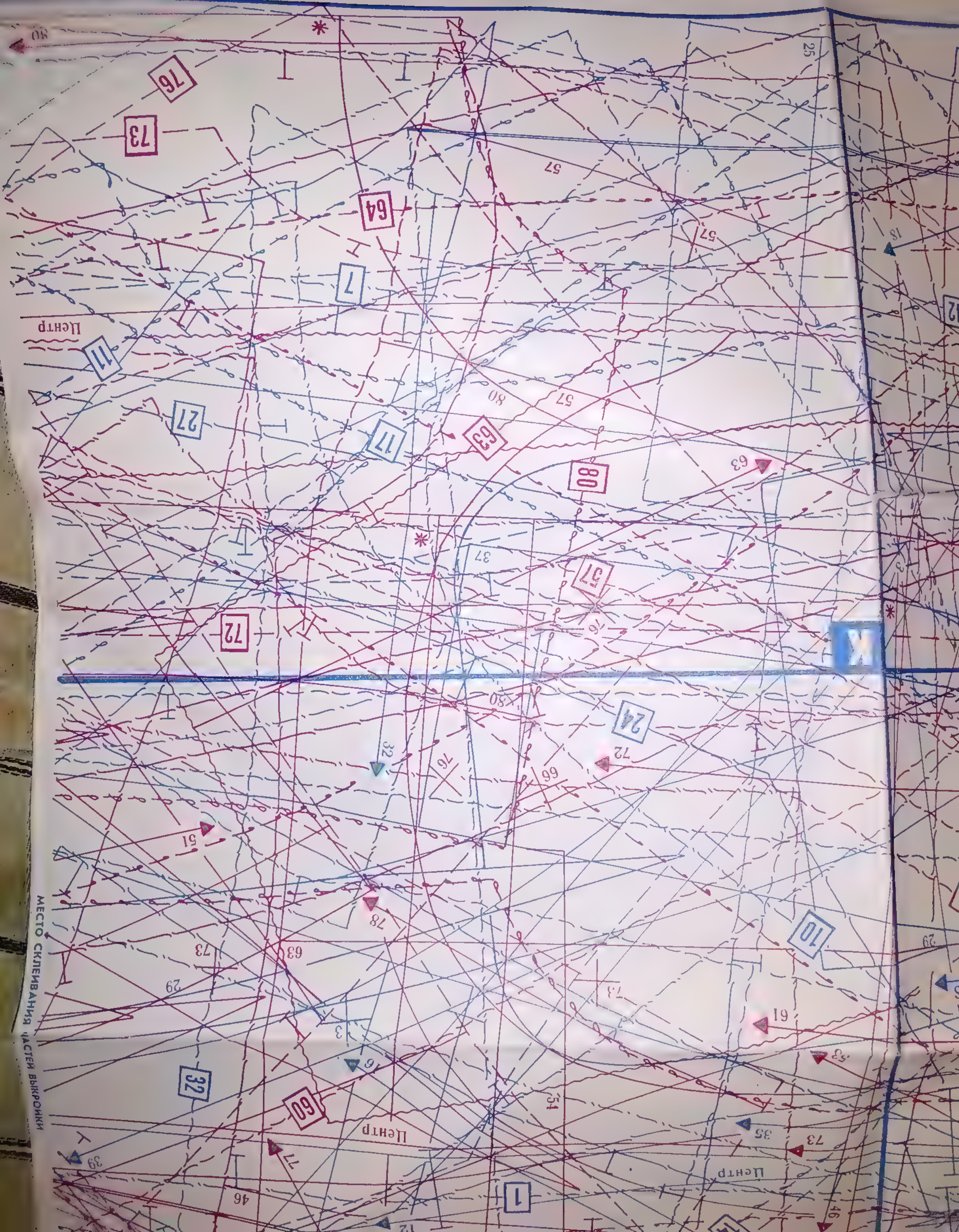
МММ

3.93

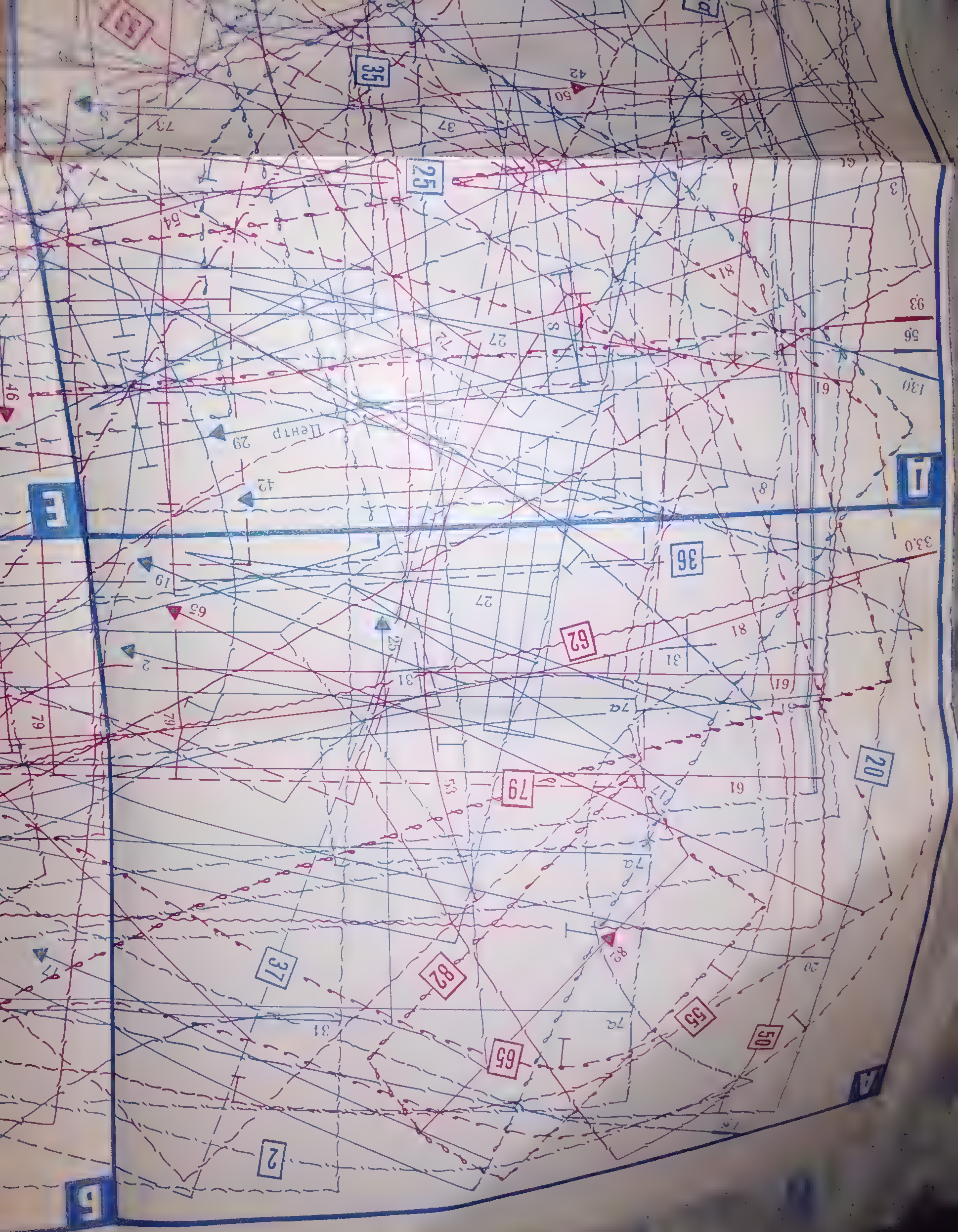
СТОРОНА









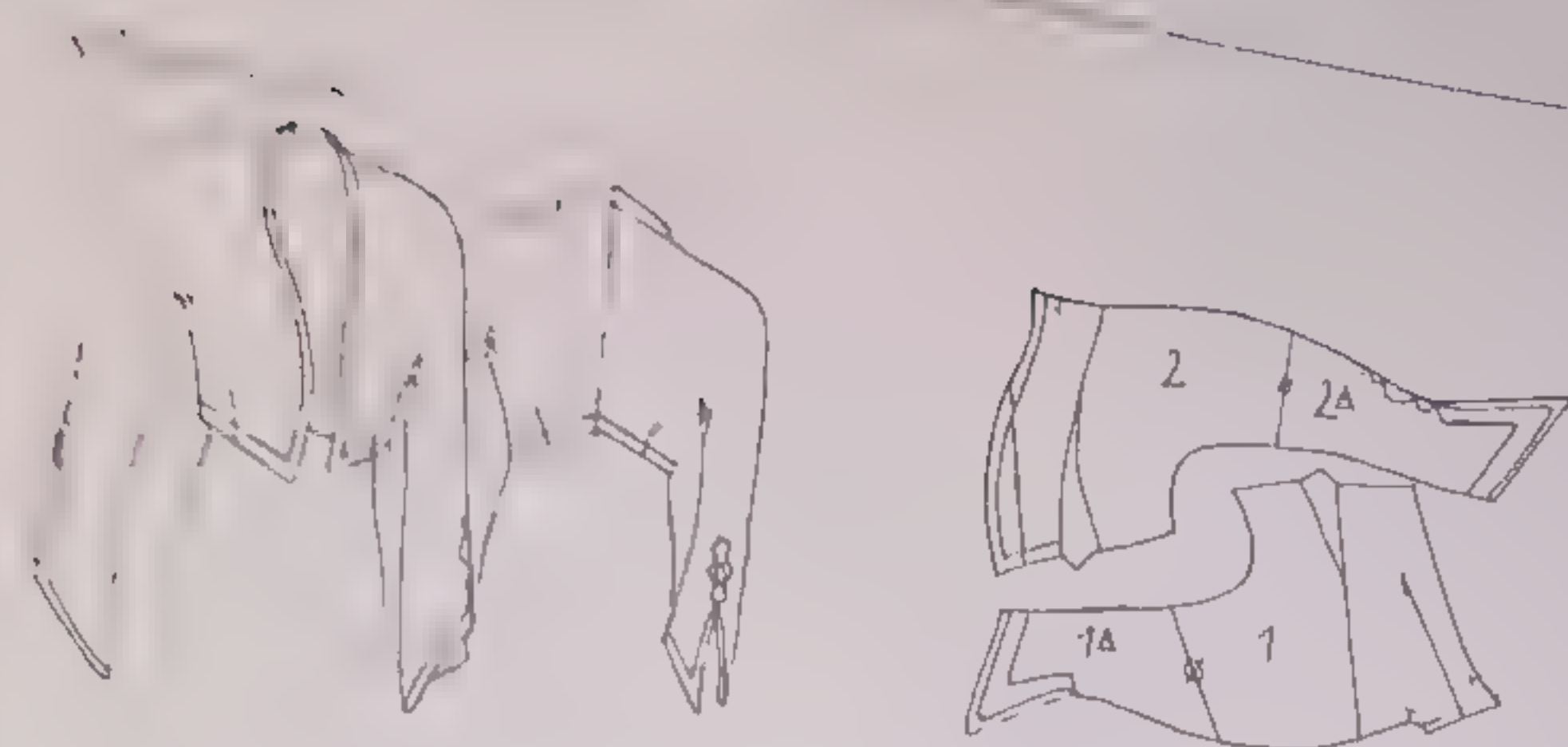




МЕСТО СКЛЕПВАННЯ ЧАСТЕЙ ВІКРОПИКИ



# ЛИСТ ВЫКРОЕК К ЖУРНАЛУ "Я ШЬЮ САМА"



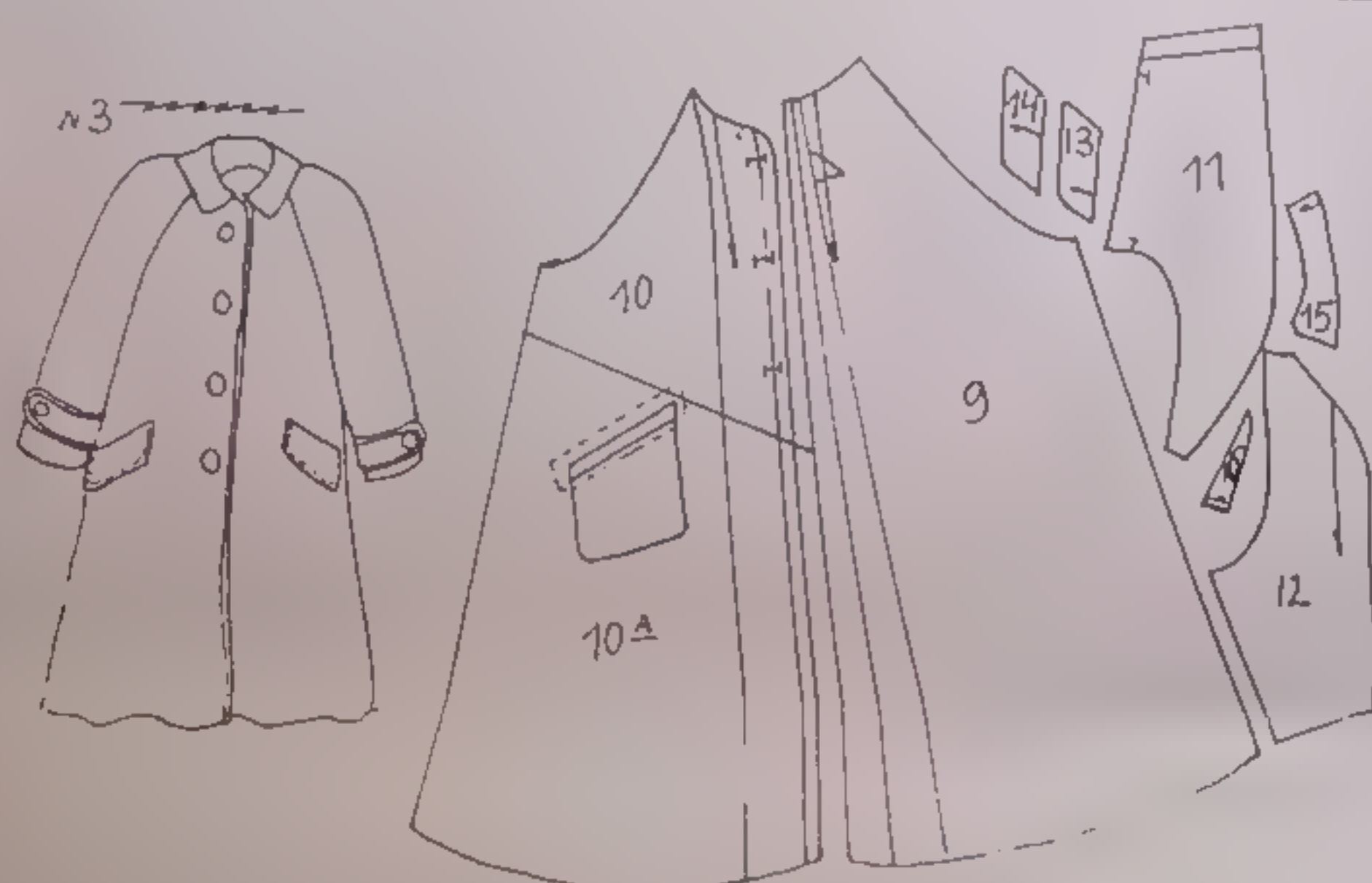
## 1. ЖАКЕТ. Размер 44—46

- 1 В Спинка, цельнокроенная с рукавом
- 1а А (2 детали)
- 2 Е Полочка, цельнокроенная с рукавом
- 2а Е (2 детали)



## 2. ЖАКЕТ. Размер 44—46

- 3 Д Спинка (2 детали)
- 4 Д Полочка (2 детали)
- 5 Г Боковая часть спинки (2 детали)
- 6 З Боковая часть полочки (2 детали)
- 7 А Верхняя половинка рукава (2 детали)
- 8 Б Нижняя половинка рукава (2 детали)



## 3. ПАЛЬТО. Размер 46—48

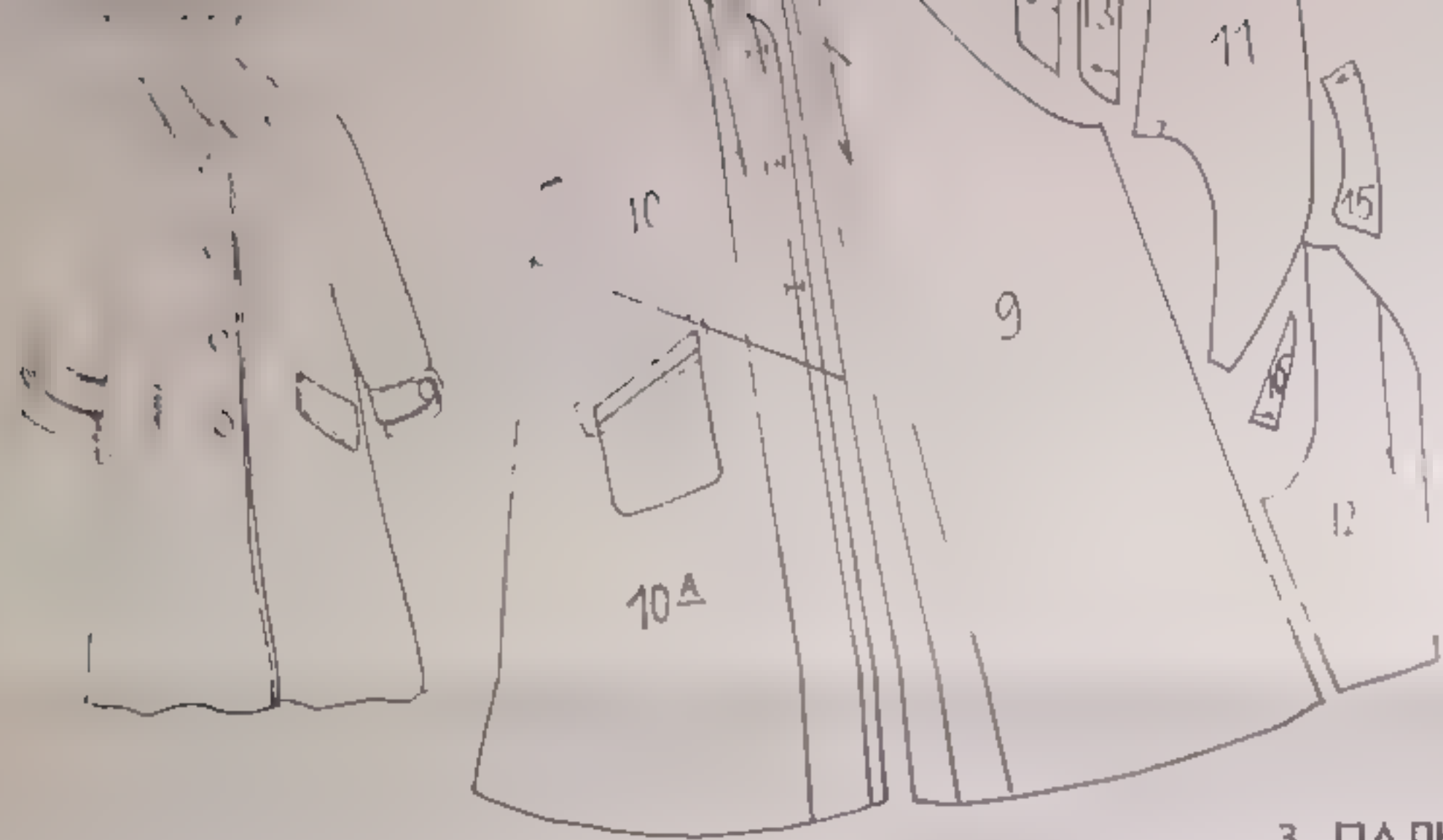
- 9 Д Спинка
- 10 И

A

29

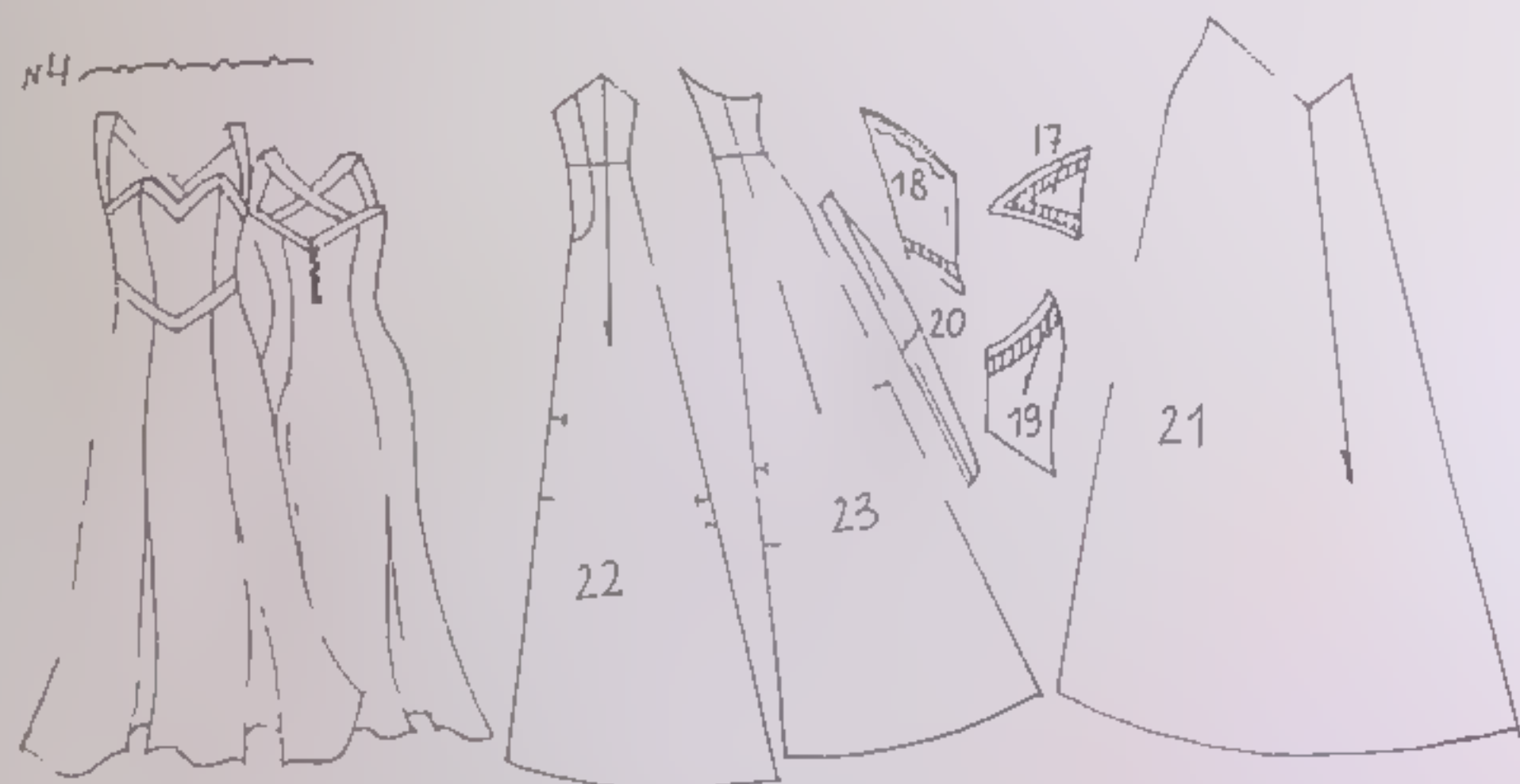
24





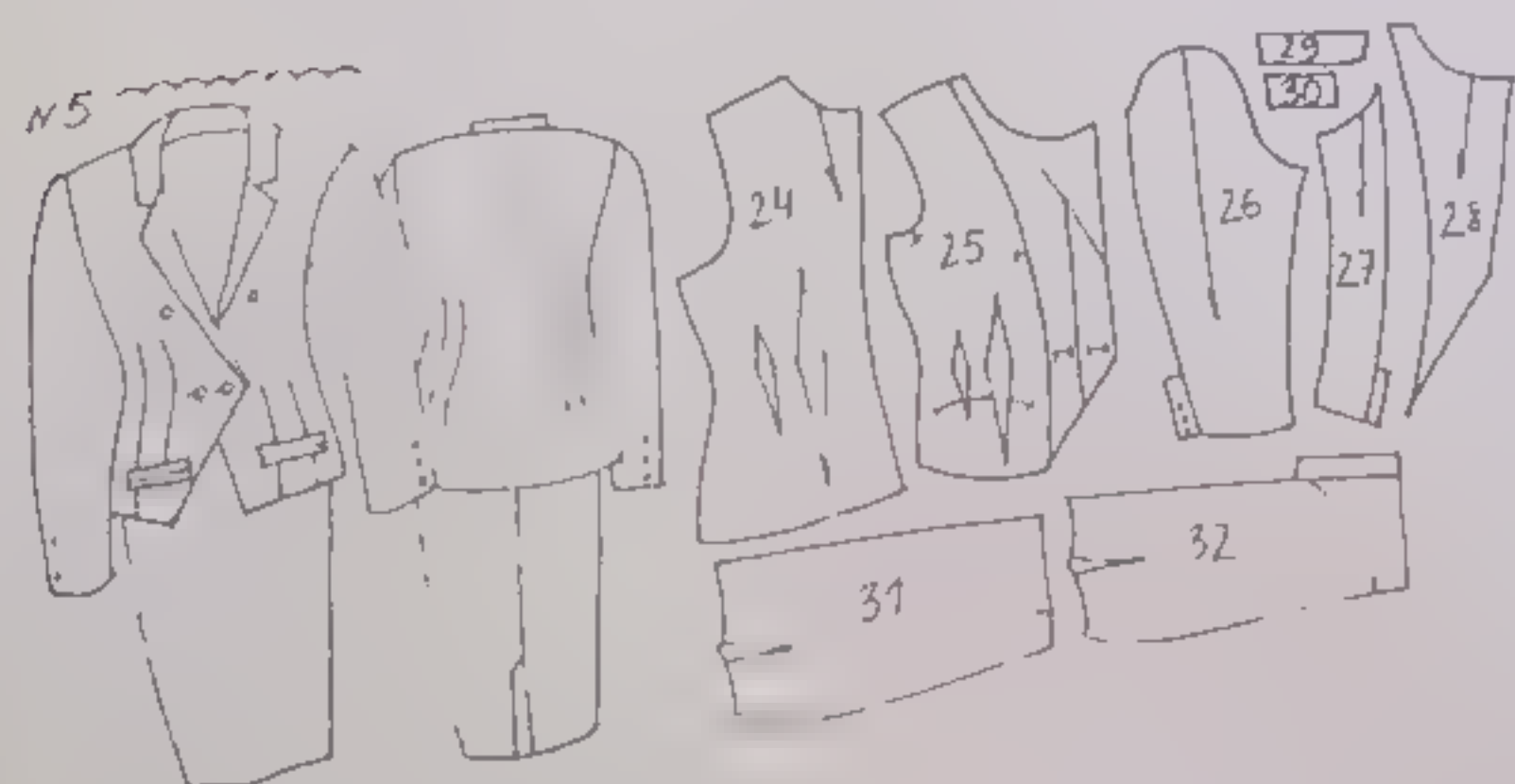
3. ПАЛЬТО. Размер 46—48

- 9 Д Спинка
- 10 И Полочка (2 детали)
- 10а В
- 11 И Передняя половинка рукава (2 детали)
- 12 И Задняя половинка рукава (2 детали)
- 13 З Хлястик рукава (2 детали)
- 14 А Клапан кармана (2 детали)
- 15 З Воротник
- 16 Д Стойка воротника



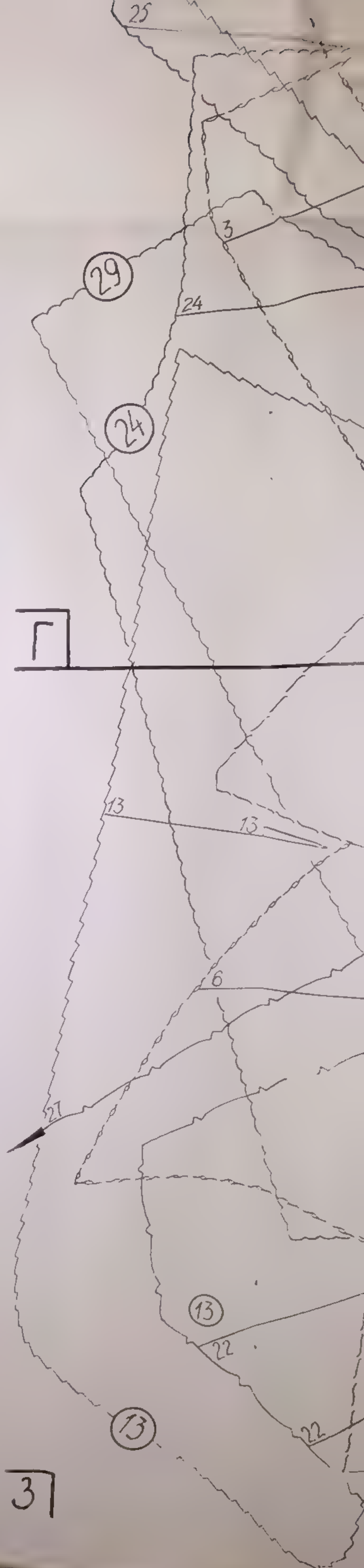
4. ПЛАТЬЕ. Размер 44—46

- 17 Д Задняя часть лифа (2 детали)
- 18 Г Середина лифа
- 19 Е Боковая часть лифа (2 детали)
- 20 Д Бретель (4 детали)
- 21 Е Переднее полотнище юбки (2 детали)
- 22 Б Заднее полотнище юбки (2 детали)
- 23 И Боковая часть заднего полотнища юбки (2 детали)

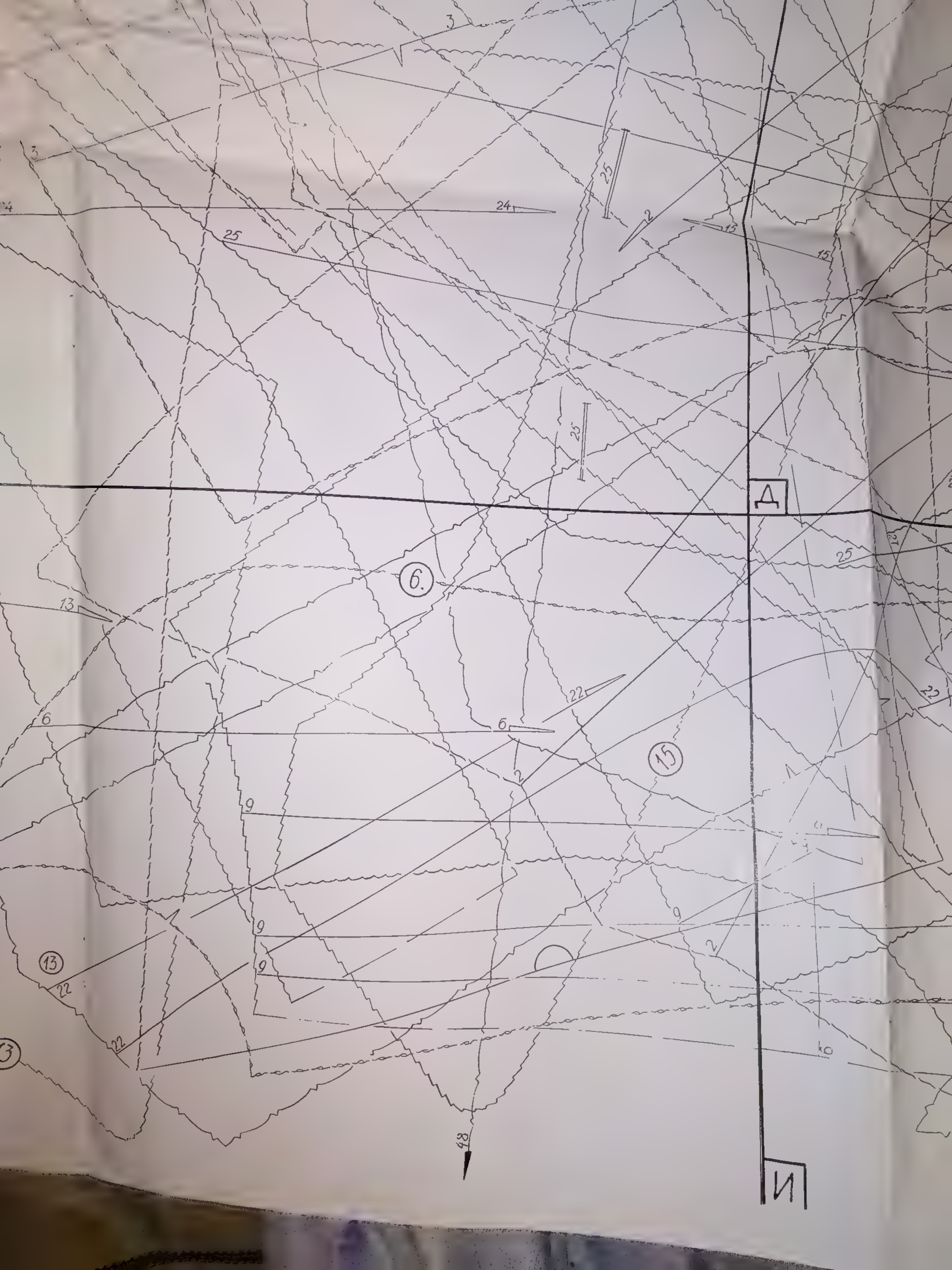


5. КОСТЮМ. Размер 46

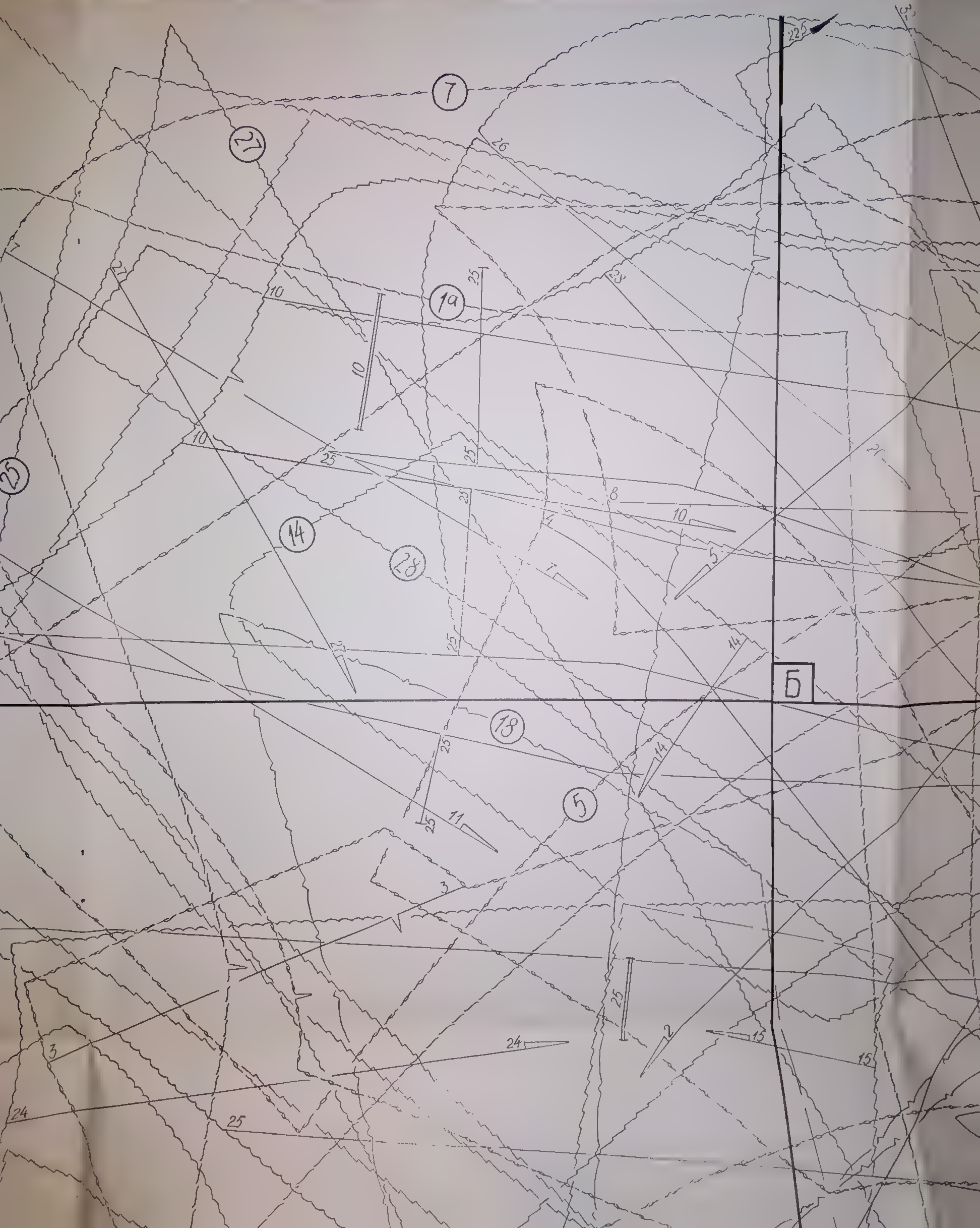
- 24 Г Спинка жакета (2 детали)
- 25 А Перед жакета (2 детали)
- 26 Б Верхняя часть рукава (2 детали)
- 27 А Нижняя часть рукава (2 детали)
- 28 А Подборт (2 детали)
- 29 Г Воротник (2 детали)
- 30 К Мешковина кармана (4 детали)
- 31 В Передняя часть юбки
- 32 В Задняя часть юбки (2 детали)



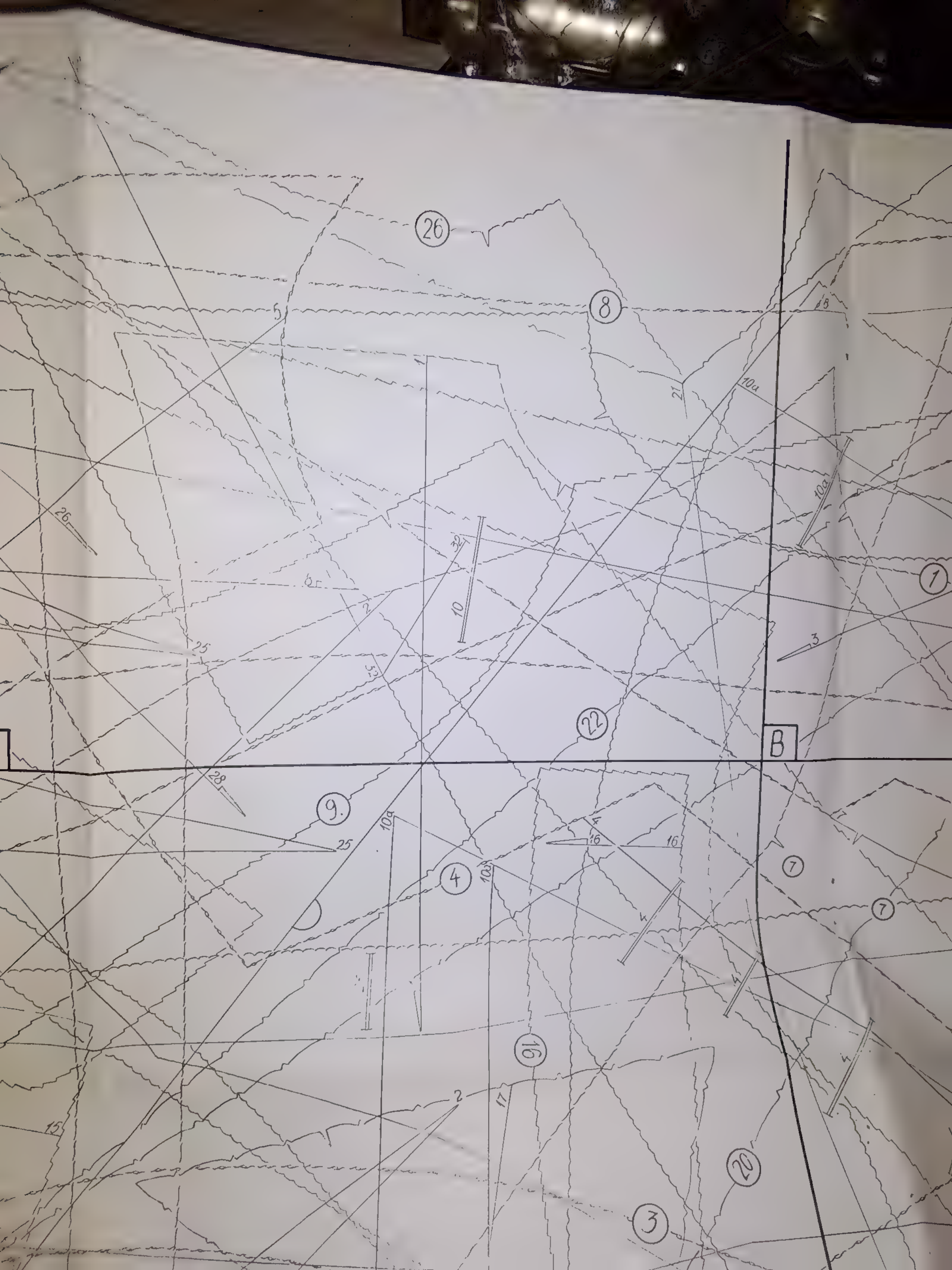




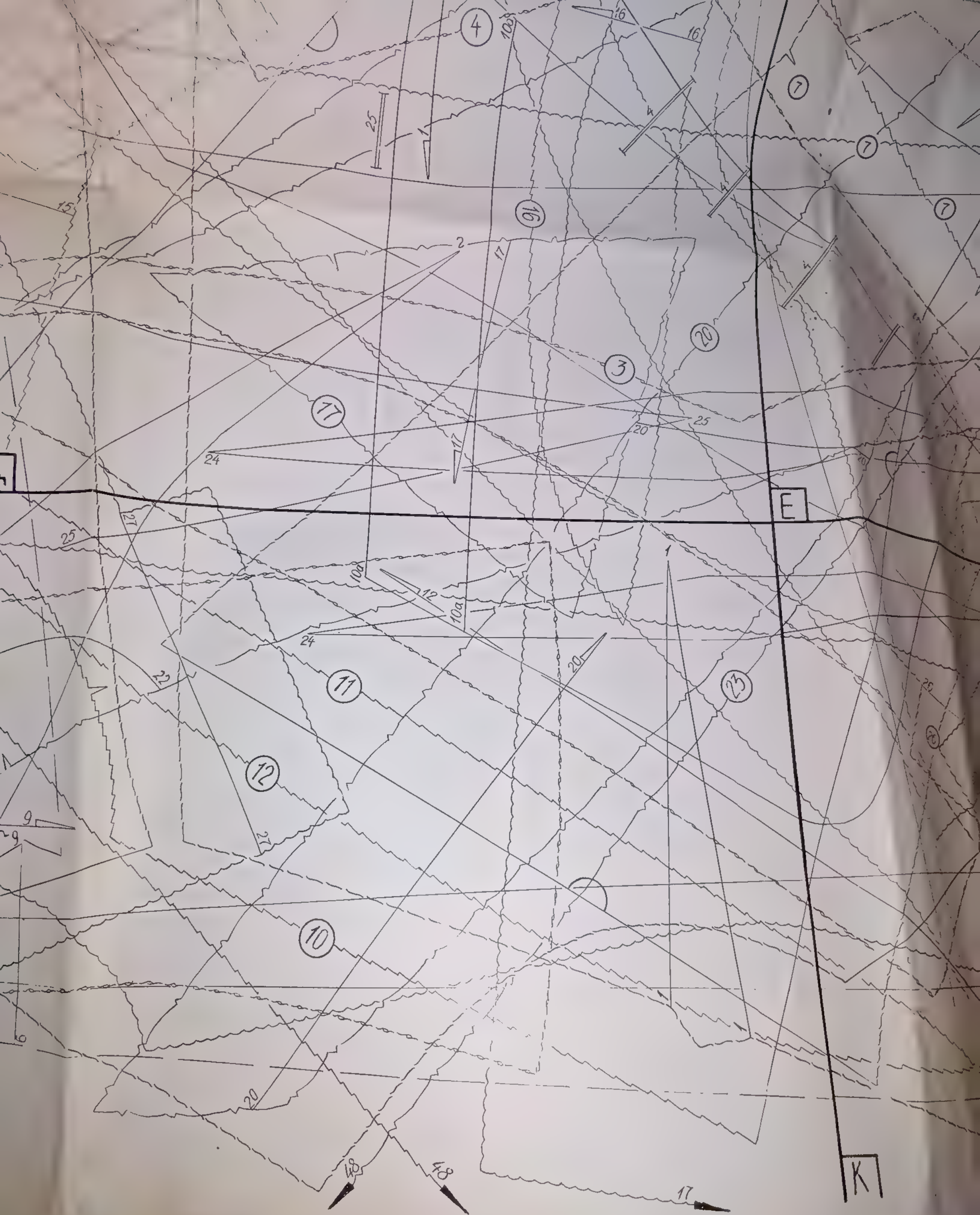




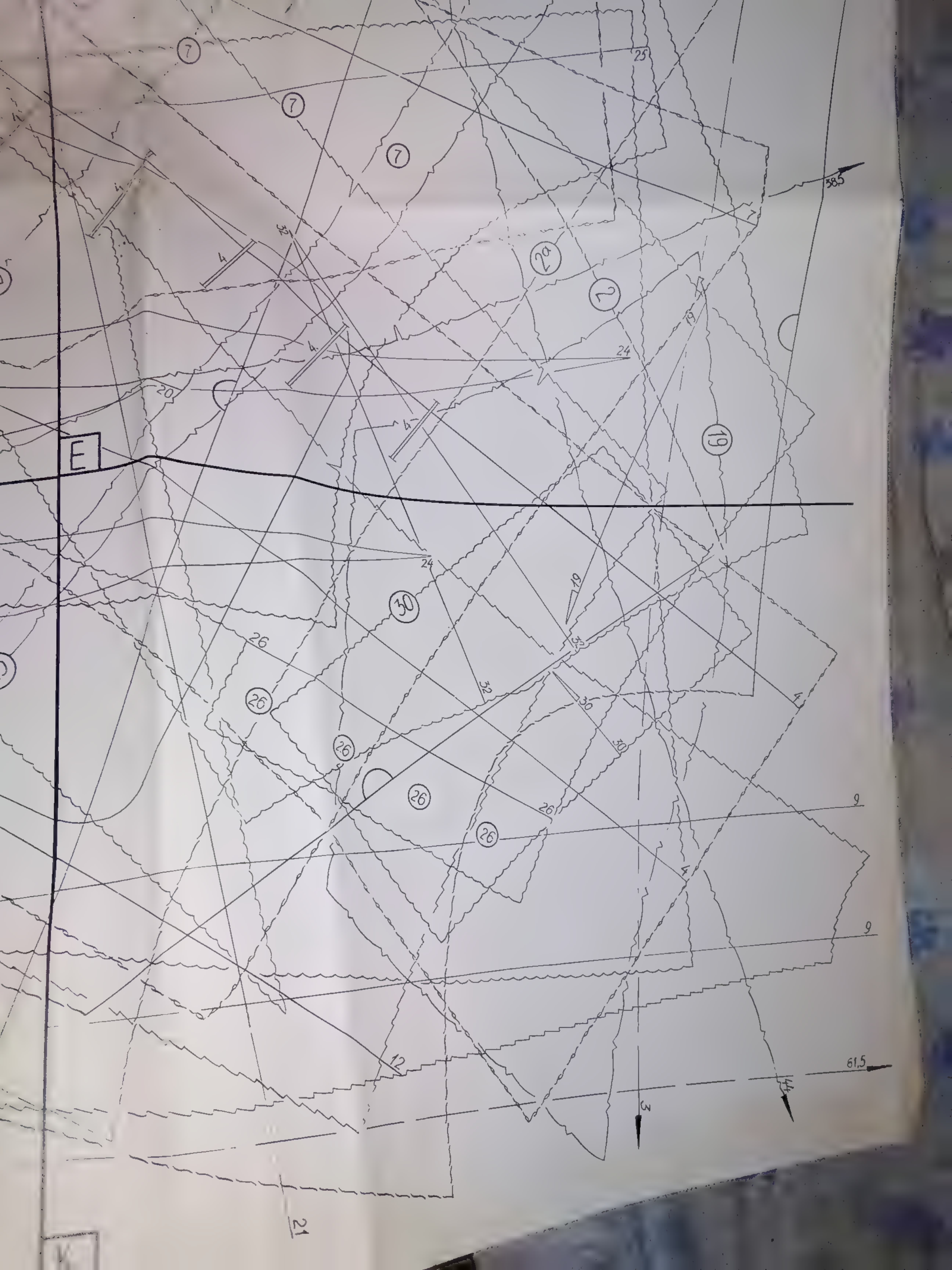




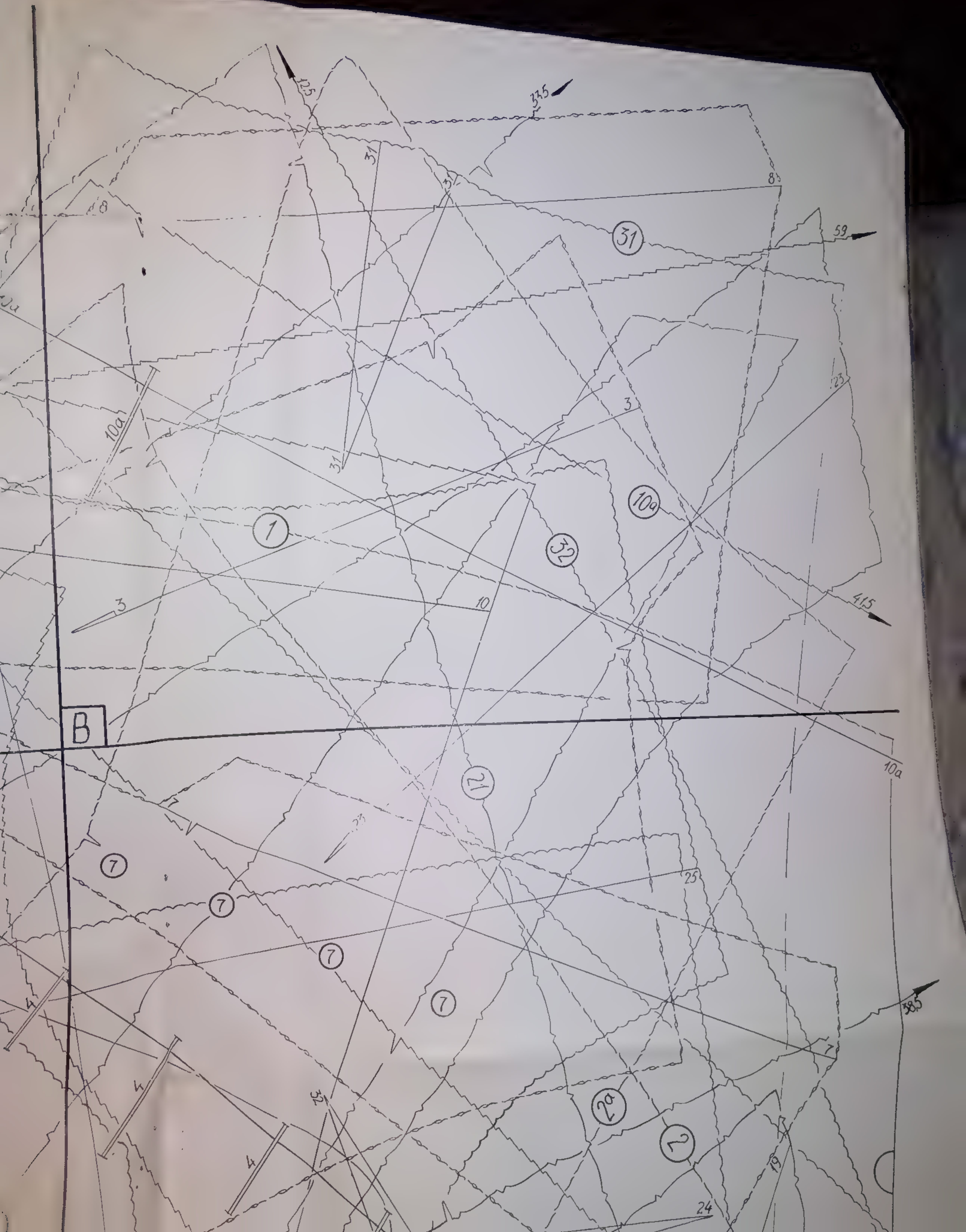










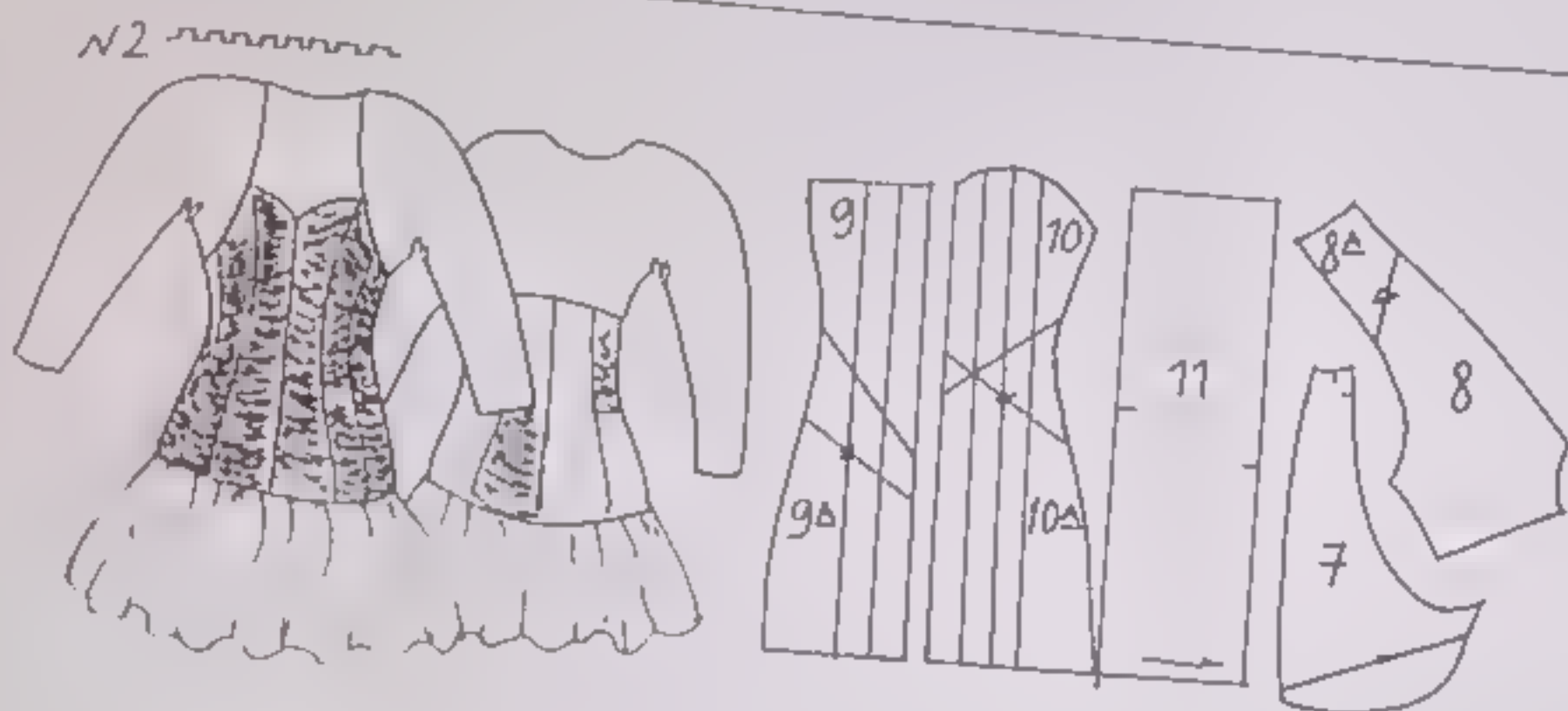






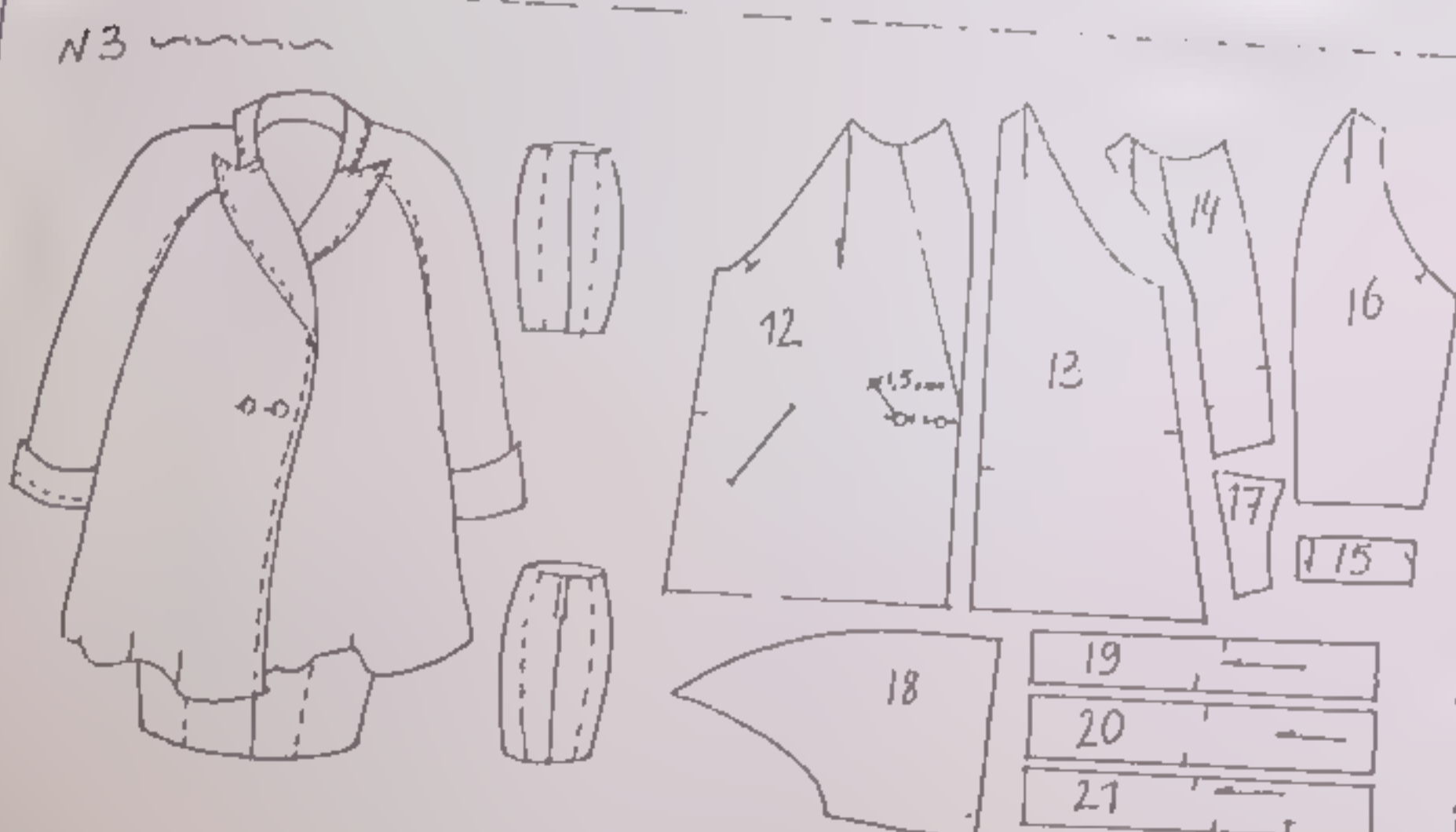
1. ДЕТСКОЕ ПЛАТЬЕ. Размер 152.

- 1 Б Спинка
- 2 Г Перед (2 детали)
- 3 Б Рукав (2 детали)
- 4 Г Манжета (2 детали)
- 5 Б Обтачка ростка спинки
- 6 Г Клин юбки (3 детали)



2. ПЛАТЬЕ. Размер 46

- 7 Б Полочка, цельнокроенная с рукавом (2 детали)
- 8 Б Спинка, цельнокроенная с рукавом
- 8а Е (2 детали) (верхняя часть)
- 9 В Спинка (2 детали) — нижняя часть
- 9а И
- 10 Б Перед (2 детали) — нижняя часть
- 10а И
- 11 К Оборка (3 детали)

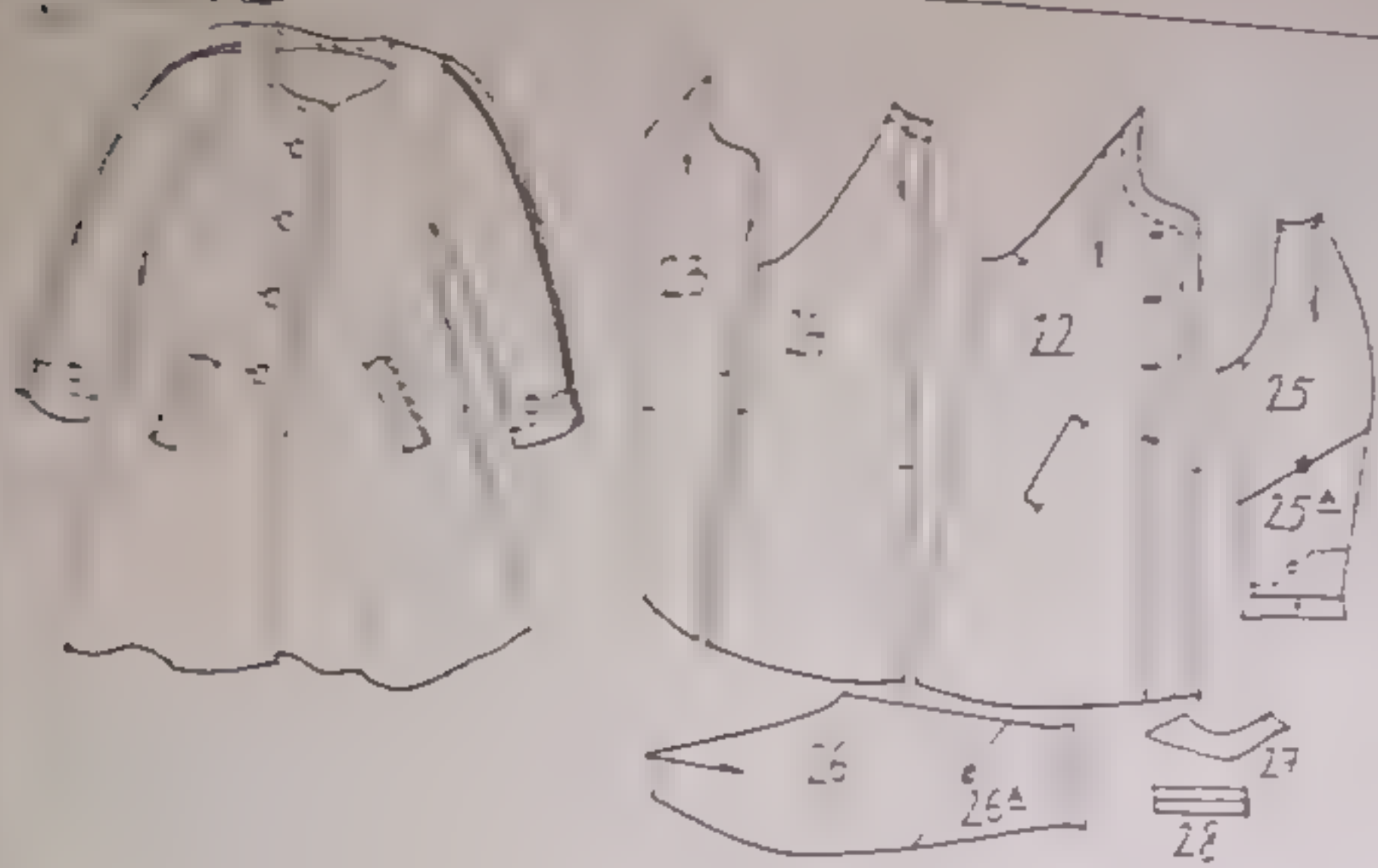


3. КОСТЮМ. Размер 46

- 12 Е Полочка (2 детали)
- 13 Б Спинка (2 детали)
- 14 Е Подборт полочки (2 детали)
- 15 Б Манжета к рукаву (2 детали)
- 16 Е Рукав (4 детали)
- 17 К Воротник (2 детали)
- 18 И Подкладка к полочке (2 детали)
- 19 К Кокетка передней половины юбки (2 детали)
- 20 А Боковая часть юбки (2 детали)
- 21 Д Кокетка задней половины юбки (2 детали)

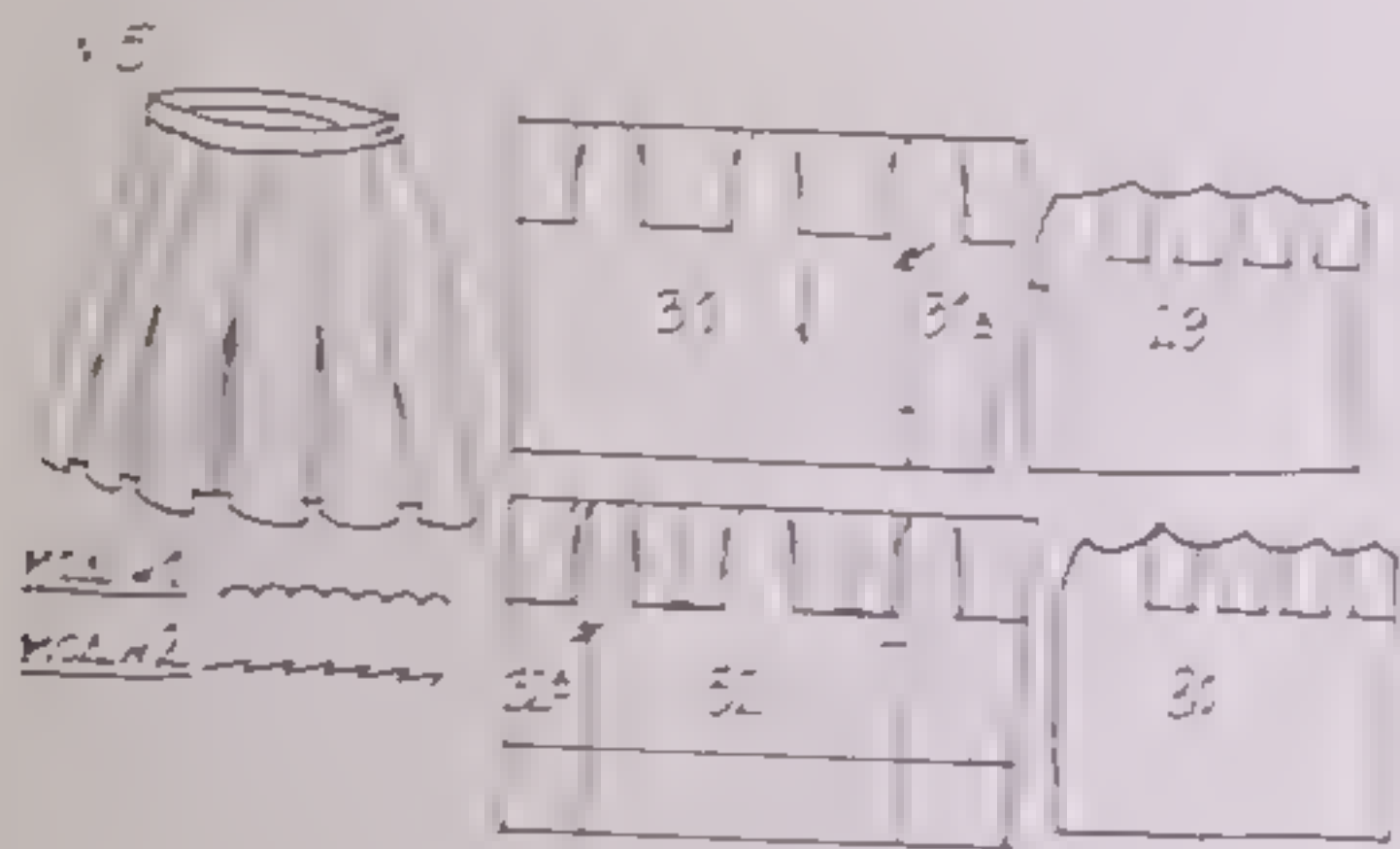


- 19 К Кокетка передней половины юбки (2 детали)  
(2 детали)  
20 А Боковая часть юбки (2 детали)  
21 Д Кокетка задней половины юбки (2 детали)



#### 4. ПОЛУПАЛЬТО. Размер 46

- 22 И Полочка (2 детали)  
23 И Подборт полочки (2 детали)  
24 В Спинка (2 детали)  
25 Б Передняя половина рукава (2 детали)  
25а А Задняя половина рукава (2 детали)  
26 Б Подкройная бейка к горловине (1 деталь со сгибом)  
28 З Обтачка кармана (2 детали)



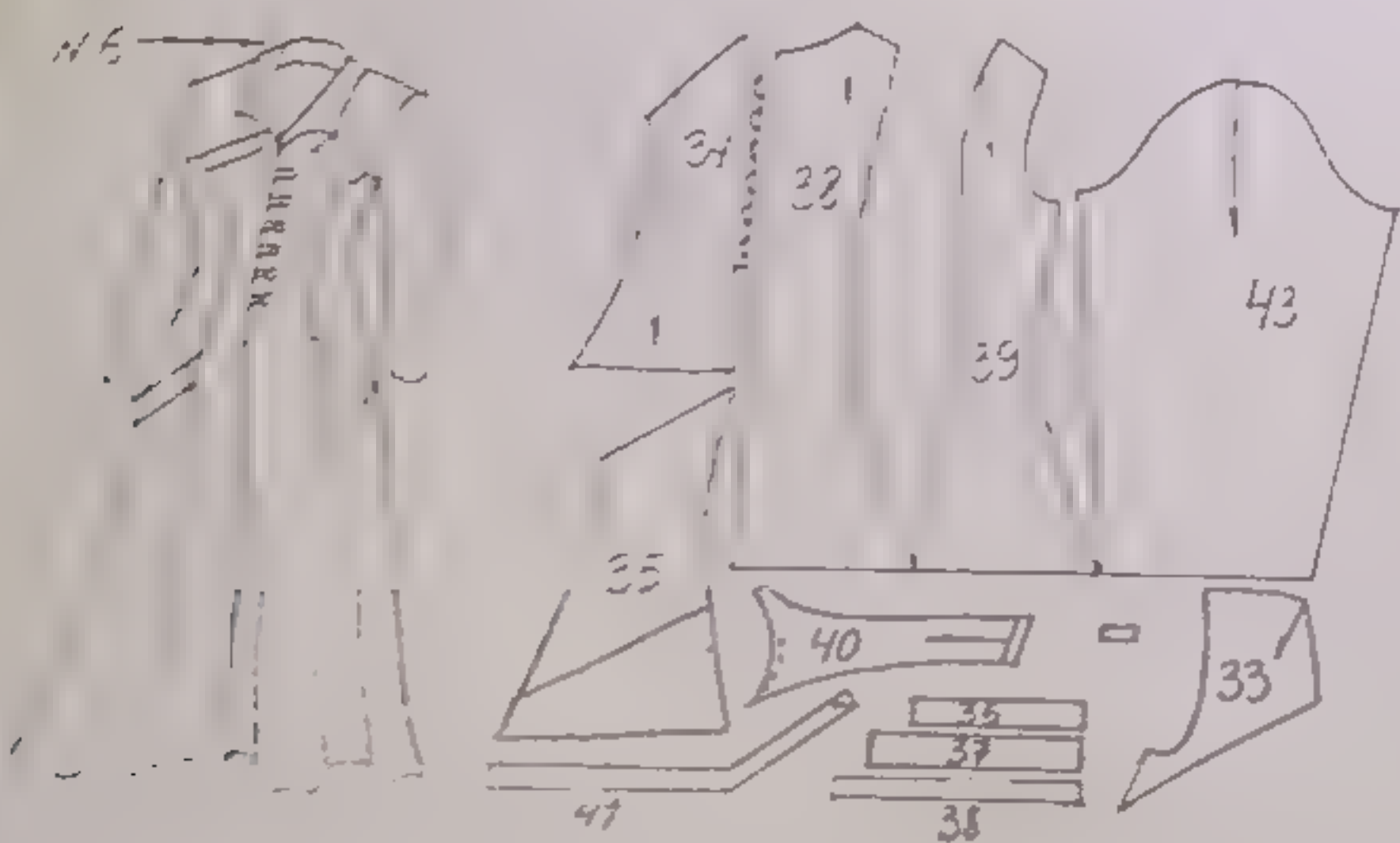
#### 5. ЮБКА. Размер 46

Модель 1

- 29 З Переднее полотнище юбки (2 детали)  
30 Д Заднее полотнище юбки

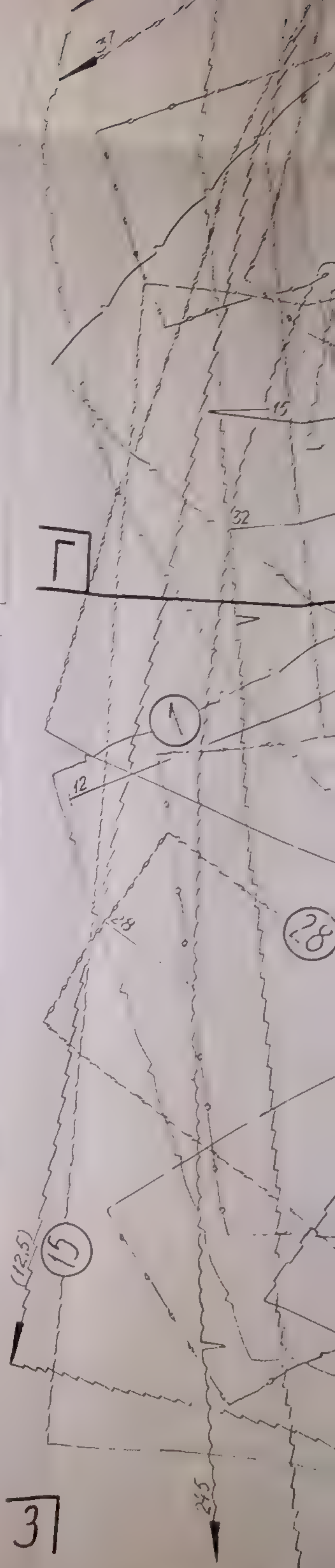
Модель 2

- 31 В Переднее полотнище юбки (2 детали)  
31а Д Заднее полотнище юбки (2 детали)  
32 Г Заднее полотнище юбки (2 детали)  
32а В

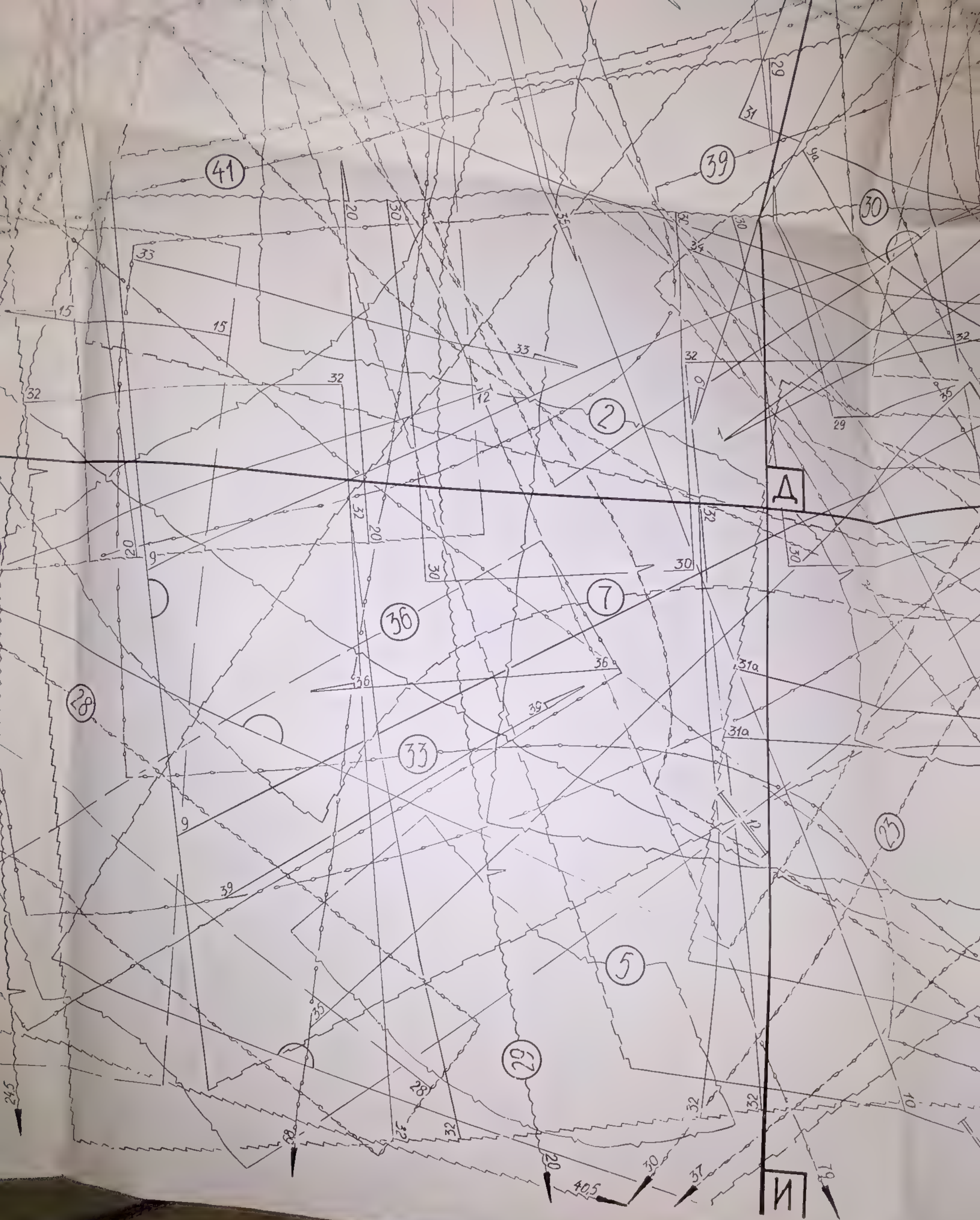


#### 6. ПЛАТЬЕ. Размер 48

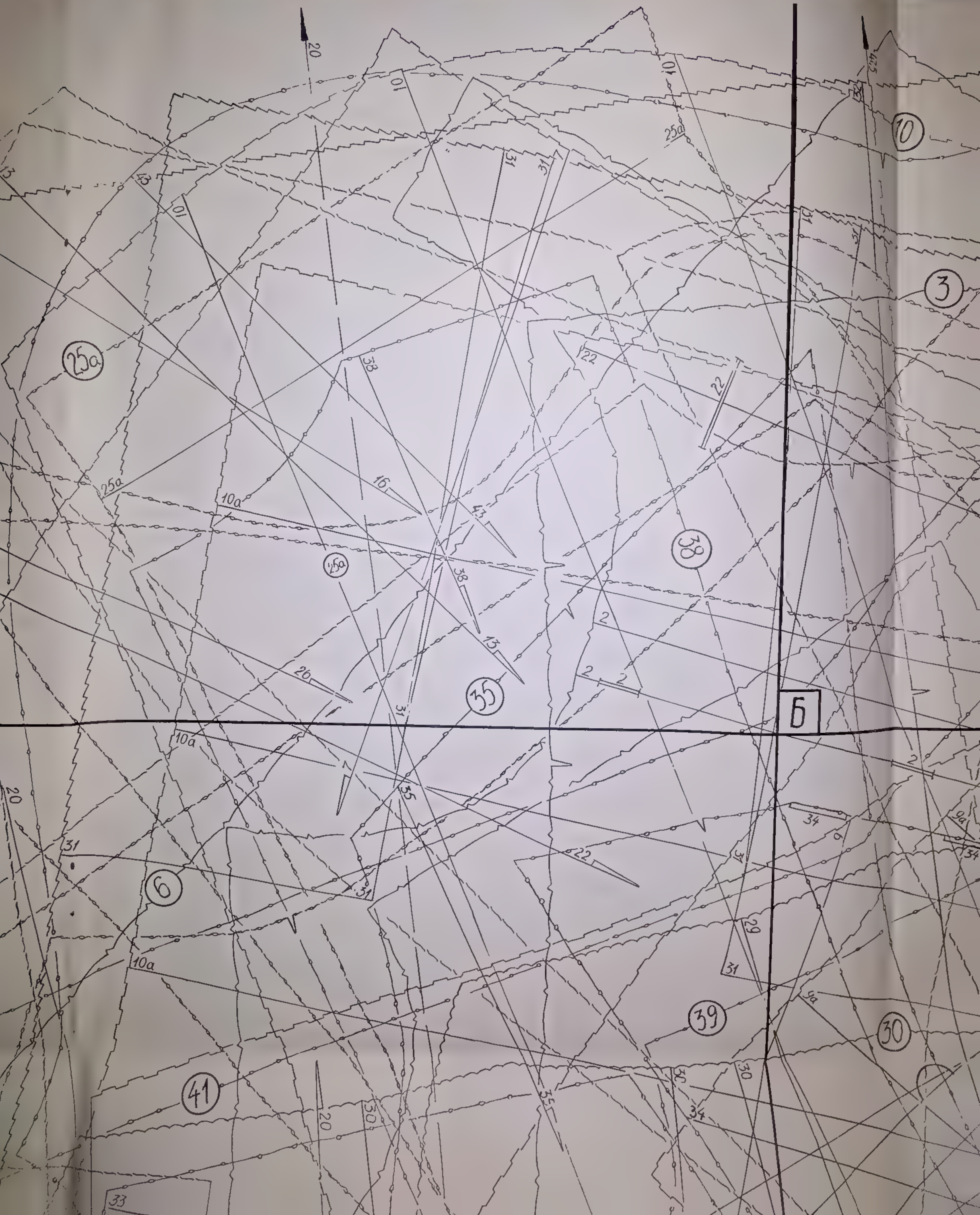
- 33 З Кокетка полочки (2 детали)  
34 К Средняя часть полочки (2 детали)  
35 А Боковая часть полочки (2 детали)  
36 З Клапан нагрудный (2 детали)  
37 Б Клапан нижний (2 детали)  
38 А Средняя часть спинки (2 детали)  
39 Г Боковая часть спинки (2 детали)  
40 Е Воротник (2 детали)  
41 Г Подборт застежки (2 детали)  
42 К Внутренняя планка подборта  
43 К Рукав (2 детали)



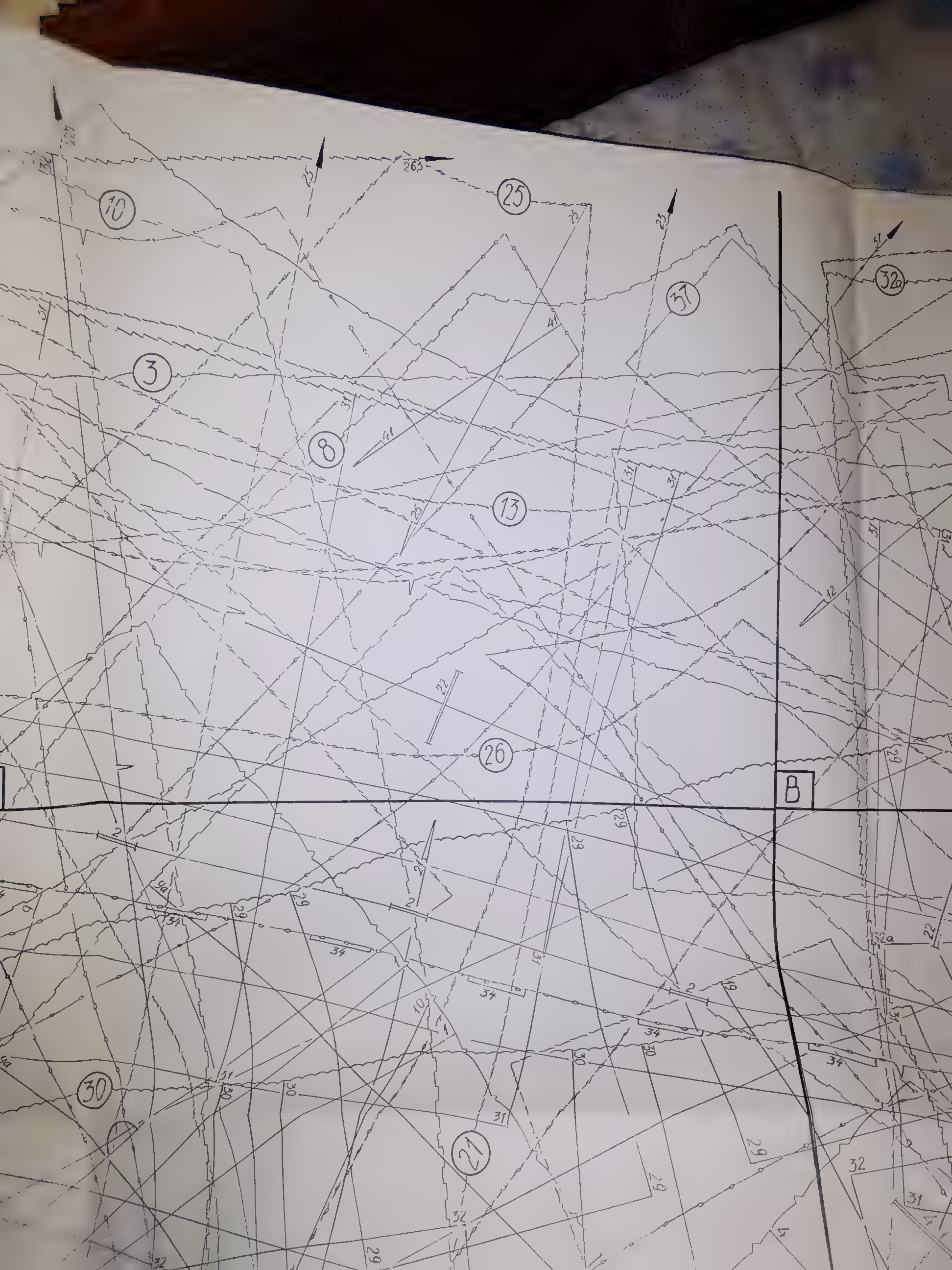




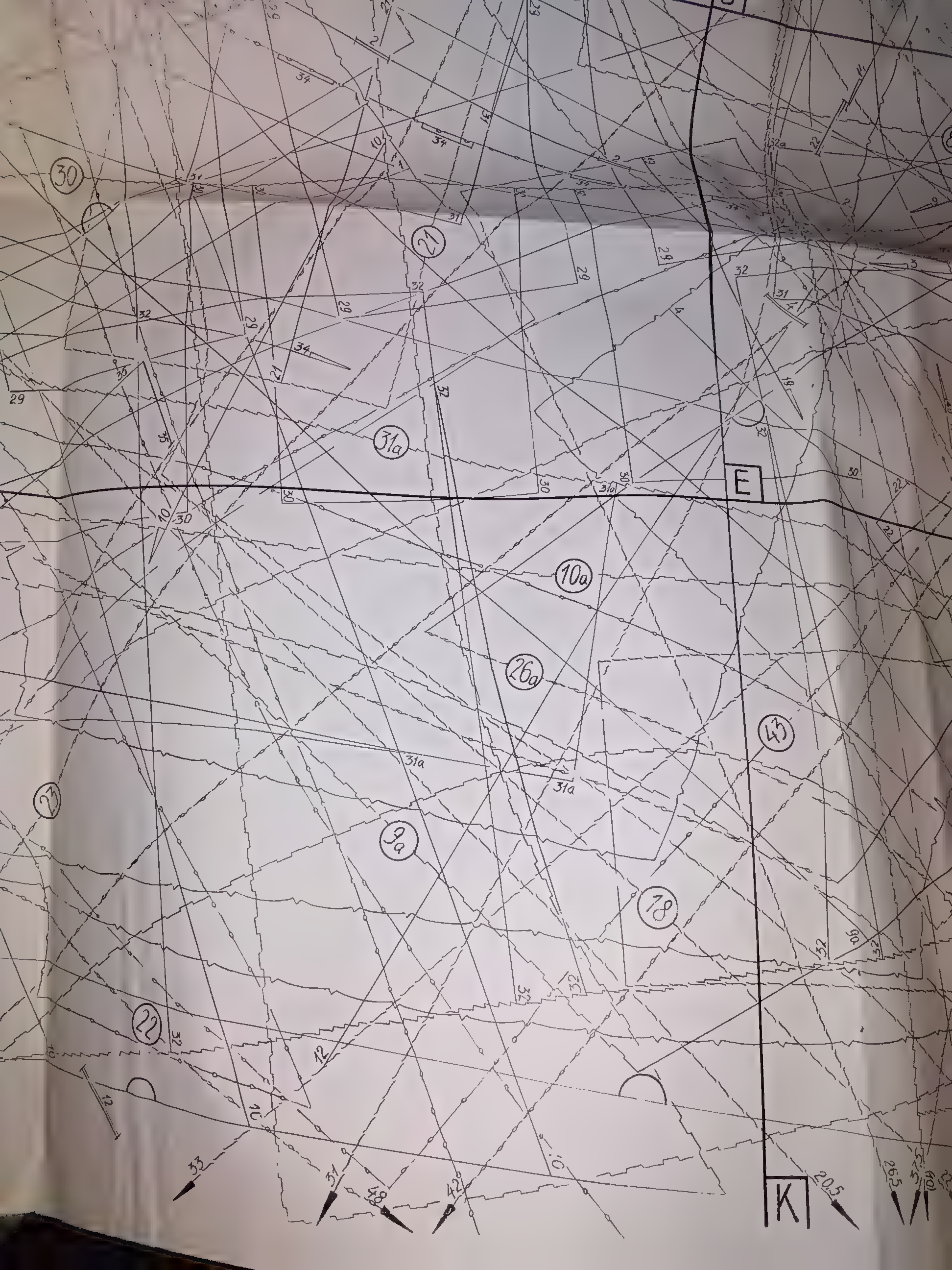




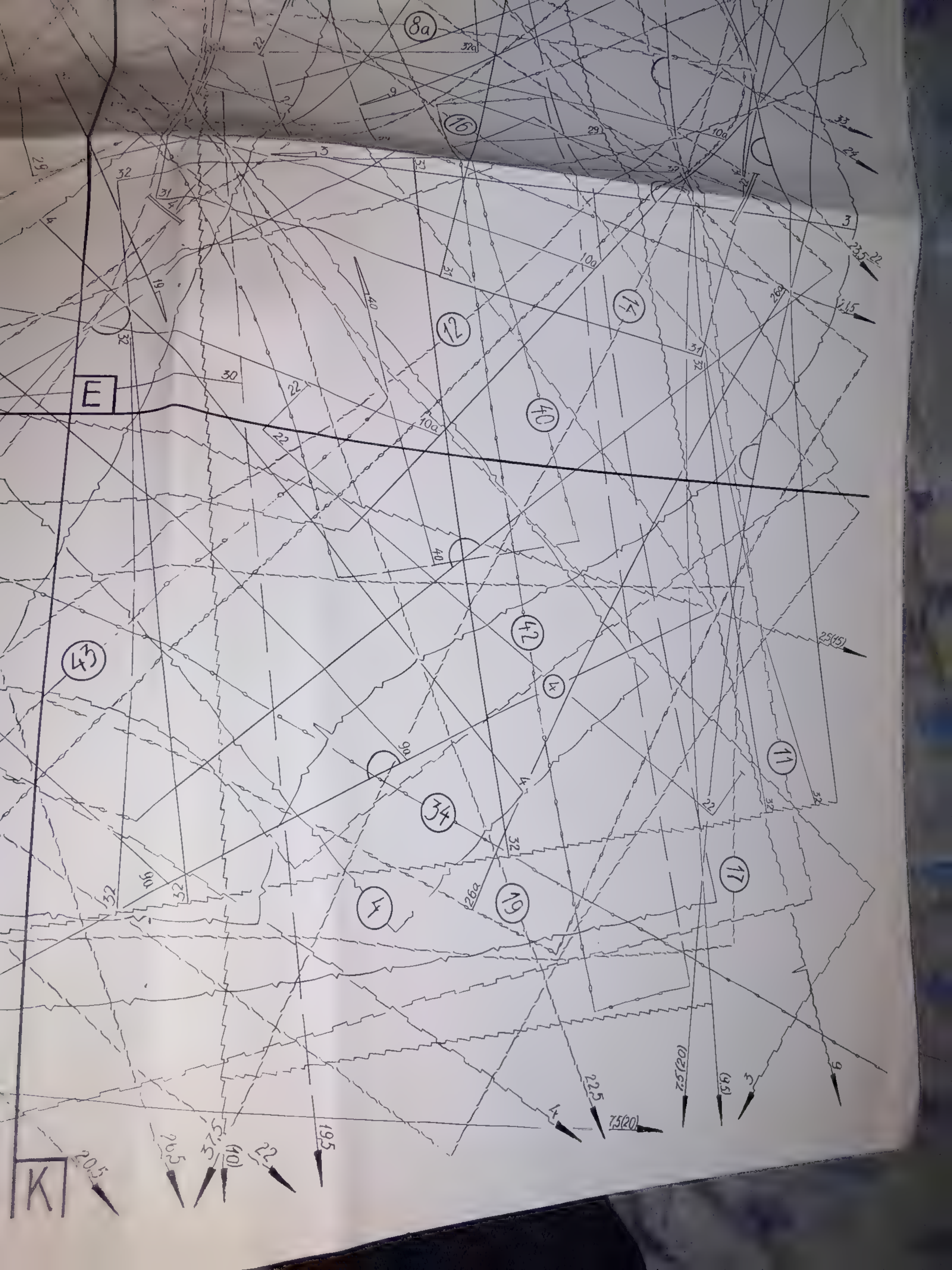




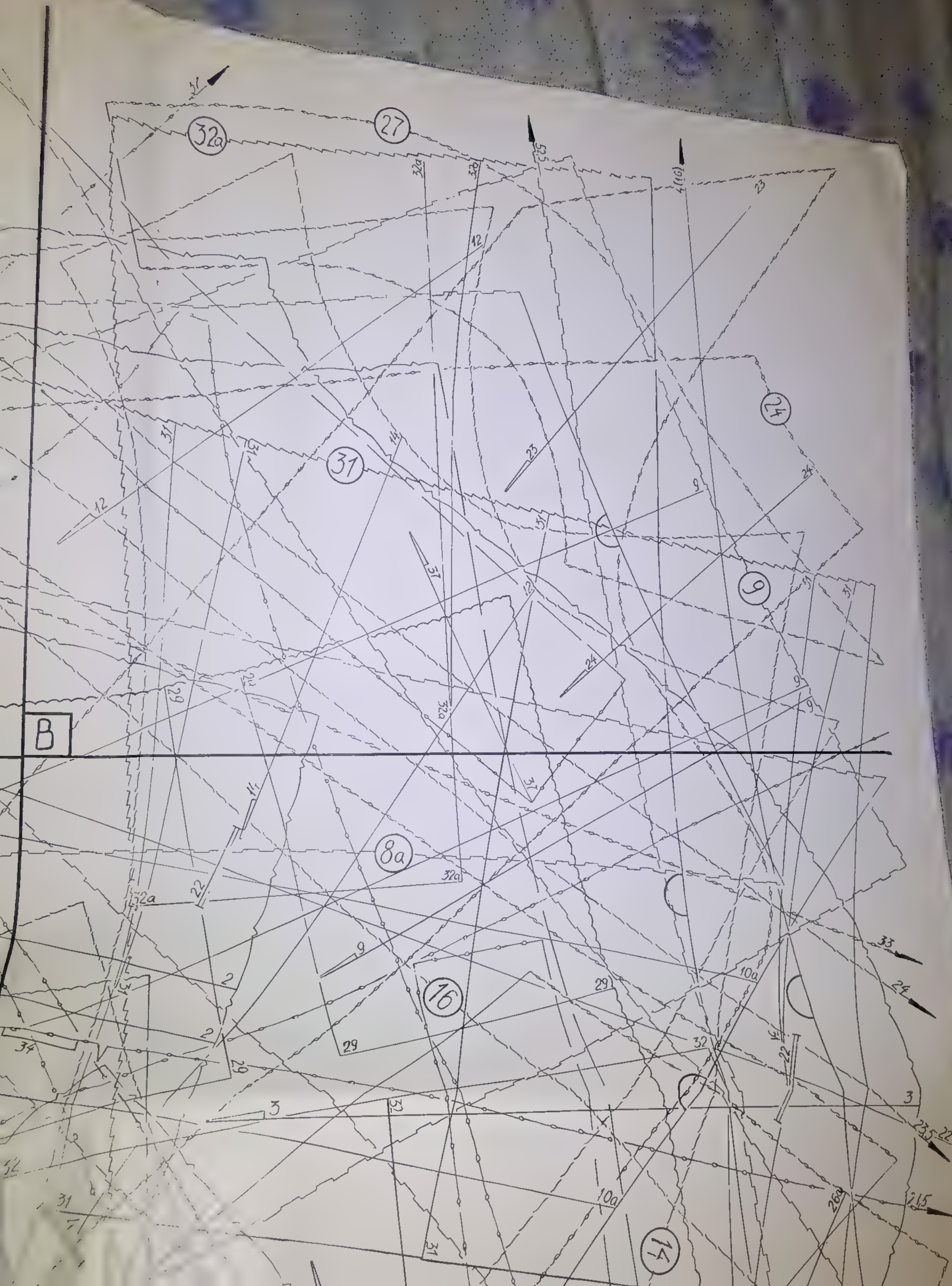
















лет назад». Вот мнение пре-  
зидента Франции Франсуа  
Миттерана: «У этой женщи-  
ны глаза Калигулы и рот  
Мэрилин Монро».

Тем, кто собирается на-  
чать политическую карье-  
ру, надо внимательно вчи-  
таться в биографию Тэтчер.  
У нас многое не как «у  
них». Однако, если отбро-  
сить чисто внешнее несход-  
ство, очевидно, что есть не-  
что общее в судьбе всех  
женщин-политиков. Общие  
«за» и общие «против».

Маргарет Тэтчер с дет-  
ства обладала невероятной  
трудолюбивостью, готов-  
ностью работать на износ.  
Никогда в молодости не  
имела подруг. Все крохи  
свободного времени от ра-  
боты в бакалейной лавке  
отца и учебы уходили на  
«прислушивание» к полити-  
ке. Она подступала к ней  
настойчиво, хотя знала, что  
английской женщине на  
этом пути мало что светит.  
Газеты пишут, что ей при-  
шлось расстаться со многи-  
ми девичьими грезами  
и выйти замуж по расчету.  
Капиталы мужа Дэниса Тэт-  
чера помогли оплатить  
предвыборную борьбу за  
место в палате общин. Пре-  
мьер-министром она стала  
в возрасте 53 лет. Ясир  
Арафат назвал ее «желез-  
ным мужчиной».

Возможно, что так. Но  
на Даунинг-стрит, 10 жила

все-таки неплохая хозяйка  
и хранительница семейного  
очага. Никогда премьер-ми-  
нистр не снимала с себя  
обязанностей заботливой  
супруги Дэниса Тэтчера  
и матери уже выросших  
близнецов: сына Марка  
и дочери Кэрол. Теперь она  
еще и бабушка. Время пока-  
зало, как была права Мар-  
гарет Тэтчер, не выпустив  
из рук бразды правления  
семьей и не забыв рецепта  
пирога с вишневой начин-  
кой. Премьером, как гово-  
рится, можешь ты не быть,  
но есть посты, на которые  
судьба назначает пожиз-  
ненно. Этим надо дорожить  
и гордиться.

Кстати, что думает  
о предназначении «нашей  
сестры» сама Маргарет Тэт-  
чер, заслужившая характе-  
ристику женщины, «кото-  
рой не нравятся другие  
женщины»? Ведь за 12 лет  
своего правления она лишь  
раз назначила в свое пра-  
вительство женщину, но  
и та скоро подала в отстав-  
ку. Так вот что считает быв-  
ший премьер-министр Ан-  
глии: «Идеальная женщина  
должна заниматься только  
домашними делами и не ра-  
ботать».

Ее мнение, видимо, на-  
прочь расходится с убе-  
ждениями президента  
Франции Франсуа Миттера-  
на. Сместив премьер-мини-  
стра мужчину, он пригласил

сил занять это ответствен-  
ное кресло госпоже Эдит  
Крессон, которой «чуть за  
пятьдесят». К этому выбо-  
ру президента подтолкнул  
длительный опыт совме-  
стной работы с ней.

Кстати, мадам Крессон —  
русских корней. Ее бабуш-  
ка после революции уехала  
с мужем-французом на его  
родину.

Новый премьер-министр  
любит одеваться «как все».  
В тех же магазинах, что  
и рядовые француженки.  
Никаких Карденов и Шане-  
лей. Женщины Франции  
должны в ней видеть  
«свою», а как политиче-  
ский деятель она достаточ-  
но опытна, чтобы понимать,  
что «дразнить гусей», щего-  
ляя в умопомрачительных  
нарядах, не стоит. Впрочем,  
мадам Крессон и в скром-  
ном костюме в центре все-  
общего внимания, хотя  
в политике давно и с 1981  
года уже занимала посты  
министров. Но ведь то, что  
впервые за 200-летнюю  
историю республики жен-  
щина достигла такого вы-  
сокого поста, что-нибудь да  
значит!

Приятно? Безусловно.  
Хотя трудно удержаться от  
вздоха: «Вон сколько  
у них... А мы-то что?» На-  
прасные сетования. Жен-  
щина — профессиональный  
политик повсеместно явле-  
ние нечастое. Потому-то на  
мужском фоне так заметна  
каждая «новенькая». Что  
ни говори, склонность  
к большой политике срод-  
ни таланту: или он есть,  
или его нет. Другое дело,  
что нужны условия, чтобы  
талант не засох, нужна  
школа. И первые попытки  
помочь профессионально  
встать на ноги женщинам,  
чувствующим вкус к поли-  
тике, уже сделаны.

При Академии обще-  
ственных наук при ЦК  
КПСС созданы специаль-  
ные курсы для подготовки  
женщин к политической  
деятельности. А междуна-  
циональный координационный  
центр при фирме «Социаль-  
ные инновации» ставит во-  
прос ребром: «Женщина-  
президент? А почему бы  
и нет!» Заявления принима-  
ются от всех желающих, но  
организаторы центра хотят  
в первую очередь сделать  
ставку на «золотой за-  
пас» — тех, кто боролся за  
право быть выбранной  
в парламент страны. Ведь  
на депутатский мандат  
только в России претендо-

вали 750 женщин, а дошли  
до финиша всего 56.

В школе политического  
лидерства женщины полу-  
чат подготовку по обще-  
ственно-политическим дис-  
циплинам, исследуют поло-  
жение женщин в условиях  
рыночной экономики.

Что из этого получится?  
Пока трудно сказать. Ведь  
появление яркого дарова-  
ния в любой области чело-  
веческой деятельности не-  
предсказуемо. Французы  
говорят: «Власть портит  
мужчину, но украшает жен-  
щину». В правильности пер-  
вой половины этого утвер-  
ждения неоднократно при-  
ходилось убеждаться.

Оправдается ли его вторая  
половина в нашем Отече-  
стве? Поживем — увидим...

В Испании, где традици-  
онно процветало подчине-  
ние женщины мужчине, где  
гордая Кармен, смиряя  
нрав, веками сидела под  
каблуком у мужа, картина  
за последние годы резко  
переменилась. Если в 1982  
году в Генеральных корте-  
сах (парламенте) женщин  
можно было пересчитать  
по пальцам, то сейчас им  
принадлежит каждый седь-  
мой мандат.

Средний возраст испа-  
нок-парламентариев 35—40  
лет. Самый молодой член  
сената — 25-летняя выпу-  
сница Мадридского уни-  
верситета.

Польские женщины недо-  
вольны своей отстраненно-  
стью от государственных  
дел. Они составляют лишь  
12 процентов в составе де-  
путатов сейма и 7 процен-  
тов — в сенате. Неудиви-  
тельно, что в парламенте  
у мужчин не доходят руки  
до «женских вопросов».  
В этот сложный для стра-  
ны период пани считают,  
что должны взять власть  
в свои руки, и потому рвут-  
ся в парламент. Какой  
портфель в правительстве  
чаще всего предлагают  
женщинам? Правильно,  
здравоохранение, просве-  
щение... Однако финны  
превзошли всех в истинном  
уважении женской мудро-  
сти и женского природного  
миротворчества, предло-  
жив представительнице  
прекрасного пола Элизабет  
Рен занять пост военного  
министра.

Итак, женщины идут...

Людмила ТРЕТЬЯКОВА

Фото Л. КАЛЕНСКОЙ.



## ОДНОЙ РУКОЙ УБИРАЙ, ДРУГОЙ — САЖАЙ

Пришла пора копать картофель. Здоровые, крупные клубни до заморозков надо подержать в прохладном месте. Если сразу загрузить их в хранилище, резко охлажденные клубни при варке будут темнеть. Семенной картофель выдерживают на солнце в течение десяти дней. А корнеплоды еще растут, наливаются. Но им тоже нельзя пересыхать на грядке. Копают их в ведреную пору,



укладывают на хранение высушенными и чистыми. Сухими днями выкапывают и лук-репку, досушивая его прямо на воздухе. Некоторые овощеводы выдерживают лук без подкормки, при этом у луковицы отслаивается донце. Такая продукция сохранится недолго. Нельзя запоздывать и с уборкой чеснока. Перезрелые плоды рассыпаются, зубки обнажаются, и их уже не сохранить. Сигнал к уборке — пожелтевшие листья. Выдернув чеснок, оставьте его на грядке для просушки на пять дней. После этого ботву отрезают, оставив шейку длиной 4—5 сантиметров.

В сентябре, как говорят огородники, одной рукой убирай, другой — сажай. Посадите под зиму чеснок. Посаженный в начале осени, он успеет укорениться и в зиму войдет окрепшим.

А. СТРИЖЕВ

## ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО ПОЖНЕШЬ

### НУ И ДЕТКИ ПОДРОСЛИ!



Растет ли у вас в саду трава любисток? Вряд ли. Семян ее не достать. А ведь отвар из нее снимает усталость, придает бодрость и даже делает человека добрее. Помогает трава и при болезнях сердца, почек, легких — словом, во многом действует, как женьшень. На Украине ходят легенды о том, что отваром травы можно приворожить понравившегося парня.

Любисток к тому же неприхотлив. Это мощное, высокое многолетнее растение из семейства сельдерейных может расти просто вдоль забора. Целебны его листья, корни, семена и цветы.

Вы, конечно, немедленно захотите достать эту траву... Школьники из украинского села Старые Кайдаки стали разводить любисток на семена. Их школа — ветхая, постройки 1903 года — совсем было развалилась. Совхоз тоже не очень прибыльный, помочь не в силах. И тогда учителя и дети решили помочь себе сами. Освоили старые учительские огороды, стали выращивать овощи, цветы и лекарственные растения на семена. И теперь от заказов нет отбоя. Где еще можно купить тот же любисток, а еще — эшольцию пряную, а еще — чуфу (земляной миндаль)? Ну и, кроме того, обычные помидоры, огурцы, перец, дыни, укроп и петрушку.

Нет, все же не совсем обычные, а экологически чистые, на деревенском навозе и по цене ниже государственной. Для того чтобы получить семена, надо написать по адресу: Днепропетровская область, Днепропетровский район, село Старые Кайдаки, НСШ (неполная средняя школа).

На деньги, вырученные от продажи семян, школа расцвела. Ее отремонтировали, оклеили фотообоями. Часть денег, конечно, идет детям на зарплату — ведь они много и хорошо работают. Так что семена попадут к вам из хороших рук.

### «БЫВШАЯ» ТРАВА

О Красной книге слышали все. Да мало кто листал ее — разве что специалисты. Ведь это хоть и богато иллюстрированный, но все же вполне научный труд, где господствует латынь.

Первый том населяют исчезающие животные, второй — растения. Книга о растениях пестрит глянцевыми картинками многообразной, разноцветной жизни, но это, к сожалению, уже бывшая жизнь. Ведь за редким исключением обратного пути — из Красной книги в жизнь — для этих прелестных хрупких цветов не существует. Причина их исчезновения с лица Земли одна — хозяйственная деятельность человека. По каждому из видов ученые рекомендуют меры спасения: организацию заказника, прекращения выпаса животных и так далее. Но вряд ли будет организован заказник ради какого-нибудь желтого цветочка. И потому дело состоит в том, чтобы каждый из нас — при встрече вести каждого из нас — при встрече пощадить обреченного соседа по планете.

Исчезает, скажем, осока теневая, обитающая на лесных полянах, среди кустарников. Вырубая леса, человек походя убивает и эту простую траву целыми массивами. А ведь она зачем-то нужна на Земле! Южане хорошо знают, что такое дикий растущий гранат. Однако исчезает и он. «Ну и что? — скажет несведущий читатель. — Вон сколько культурных сортов выведено!» Ах нет.

Если время от времени не «подпитывать» культурные растения скрещиванием с дикорастущими, которые обладают уникальной морозостойкостью, самые лучшие экземпляры граната постепенно утратят способность выдерживать холода и тоже исчезнут.

А на Севере растет такая ягода — «калина съедобная». Причем растет только в одном месте — в долине реки Песцовой на Чукотке. Удивительно — растения этого скорее всего на нашем веку не будет, а оно так и не изучено. Рыбаки, охотники, оленеводы — все вместе виноваты в том, что калину этого редкого вида, может быть, их дети даже увидеть не смогут. Но ягоды ее съедобны, и растения продолжают нещадно уничтожать.

Поразительно, какая невидимая драматическая борьба идет в мире растений! Борьба, конечно, неравная — ведь человек не просто силь-

нее, у него есть качество, полностью отсутствующее у соперника, — он жесток. Ему, например, давно приглянулся нежнейший желтый цветок — так называемый «венерин башмачок». Растение научилось защищаться. В неблагоприятных условиях оно может несколько лет вести подземный образ жизни, не показываясь на поверхность. Выживает цветок в суровые малоснежные зимы. Но и такая живучесть не спасет, видно, башмачок ни от слишком рьяных садоводов, выкапывающих корешки для своих участков, ни от лесорубов.

Наступает осень — время грибной охоты. Пробираясь по влажным тенистым тропам, подивитесь красоте лесного мира, его многообразию. Подумайте о том, что большой белый мухомор на деле может оказаться зонтичным грибом, вполне съедобным, и что ничем он не провинился перед вами, кроме того разве, что похож на поганку. Конечно, не следует собирать грибы, вам неизвестные. Но зачем сбивать их палкой или топтать, обрекая на вымирание целый вид? Оглянитесь — какое совершенство эта гигантская розетка лесного папоротника! Неужели поднимется рука и его подсесть палкой? Ведь это чудо, возможно, если и не последнее, то предпоследнее на Земле.

Ольга ПОПОВА

Рис. Д. БАРАБ-ТАРЛЕ.





ЮШКА

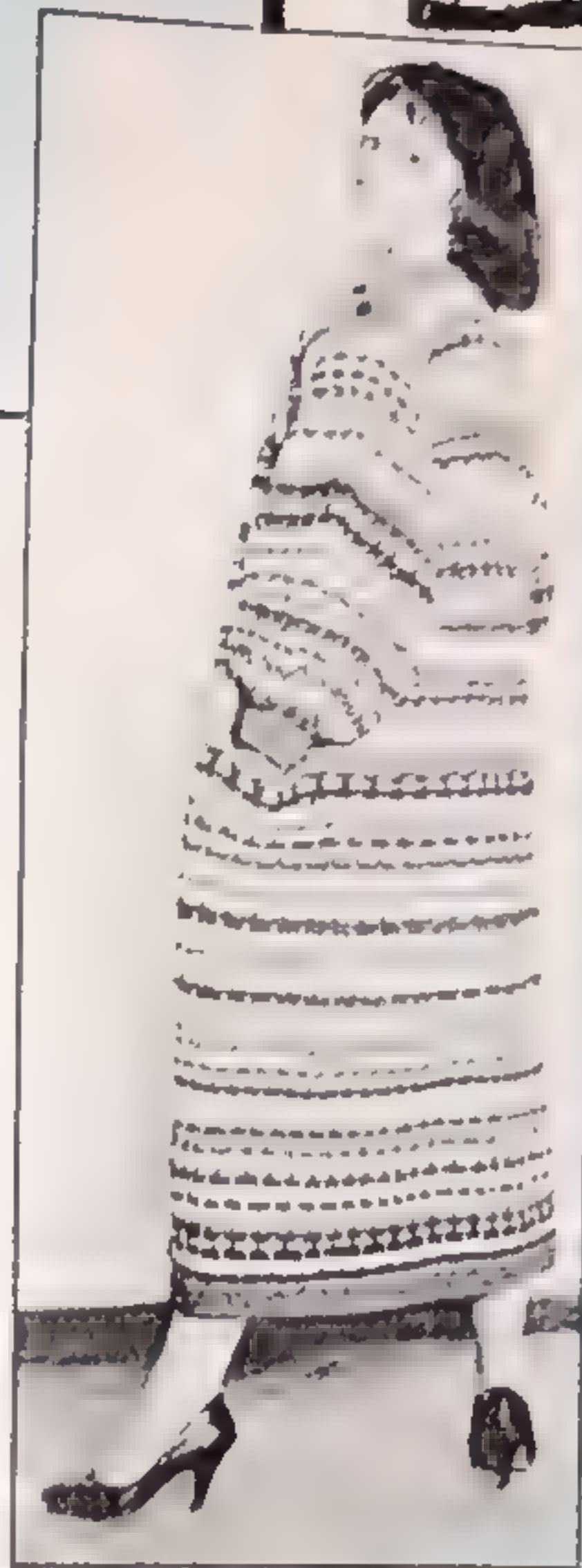
# Хозяйка

Приложение к журналу «Крестьянка» 8'91

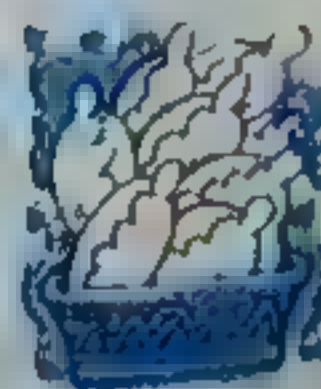
В школу — не в форме? Да разве можно? Можно, разрешили. И вдруг оказалось, что в свободной, легкой куртке не только гулять, но и за партой сидеть удобнее. А надев элегантный «клубный» пиджак, угловатый, немного развязный подросток невольно старается и вести себя, как джентльмен...



Мы получаем немало писем от наших читательниц, которые хотят связать себе модную вещь не на спицах, а крючком. Надеемся, что этот нарядный и простой в исполнении ансамбль — пальто и юбка — понравится всем.



Большинство хозяек тесто делает одинаково, а вот начинку... И у самых опытных она порой получается то слишком сухой, то, наоборот, непропеченной. А какую начинку для пирогов предпочитаете вы? Как готовите ее? Напишите нам, пожалуйста!





# Швы, вышивки, вышиваем...

Приложение

## Для веселой компании из 4-го «А»

В школе, где учится мой сын, еще в прошлом году отказались от обязательной формы. Стали носить, что захотят (в пределах разумного, конечно, ведь слово пока еще за родителями!). И сразу стали все ребята очень разными, совсем не похожими друг на друга, — недаром говорят, что одежда выявляет индивидуальность.

Один ходит в курточке со множеством карманов, в которых чего только нет, — от «шпаргалок» до шариков для настольного тенниса. Другой — в темной клетчатой рубашке и старых джинсах, чтобы не влетело дома, если испачкает или порвет одежду. А кто-то надел элегантный клетчатый пиджак, светлые брюки и выглядит этаким джентльменом, законодателем хороших манер среди веселой компании из 4-го класса «А» — его костюм на правом рисунке. Не хотите сшить такой для своего мальчика?

Предлагаемый сегодня комплект состоит из пиджака (его можно выкроить из старого отцовского) и брюк прилегающего силуэта (и их легко сшить из больших старых брюк или джинсов). Если покупать новую ткань, то лучше все-таки для верха взять ткань в клетку, твид или вельвет, а для брюк — однотонную ткань, сочетающуюся по цвету с пиджаком.

Посмотрите на первую страницу «Хозяюшки» — два пиджака на рисунке сшиты по одной выкройке, только отделка разная. Поэтому особое внимание

обратите на всевозможные детали: это могут быть накладные или прорезные карманы, погончики, вышивка или нашивка на карманах, рукавах, металлических пуговицы с рисунком... Можно перешить пиджак из традиционного форменного, вышить на кармашке герб или другую эмблему, пришить серебряные пуговицы — получится элегантный «клубный» пиджак, который мальчик будет носить с удовольствием!

Итак, ПИДЖАК свободного силуэта с втачными двухшовными рукавами, впереди однобортная застежка на три пуговицы, воротник отложной с лацканами. По переду — три накладных кармана. Спинка цельнокроеная, но можно раскроить ее и со швом. По краям пиджак оформлен отделочной строчкой.

Его можно сшить облегченным или с подкладкой. Вы помните, что подкладка кроится по выкройкам верха, придется только на полочке вырезать подборт по линии, намеченной на чертеже пунктиром.

Лекала даны на 38-й размер, III рост. Расход ткани при ширине 150 см — 1 м 60 см.

Брюки прилегающего силуэта, на жестком притачном поясе, застежка расположена по переду. Карманы — фигурные. На задней половинке брюк вытачки. Выкройка того же размера и роста, ткани потребуется 1 м 20 см при ширине 150 см.

Работаем в такой последовательности:

- Выкроив детали, начинаем с обработки карманов. Внутренний срез припуска заметываем внутрь, приутюживаем,

подрубаем верхний срез, укрепляя его одновременно кромкой или прокладкой, чтобы не растягивался. Швы обметываем зигзагообразной строчкой. Готовый карман накладываем на полочку по намеченной линии, приметываем и пристрачиваем. Ширина шва 0,2—0,5 см.

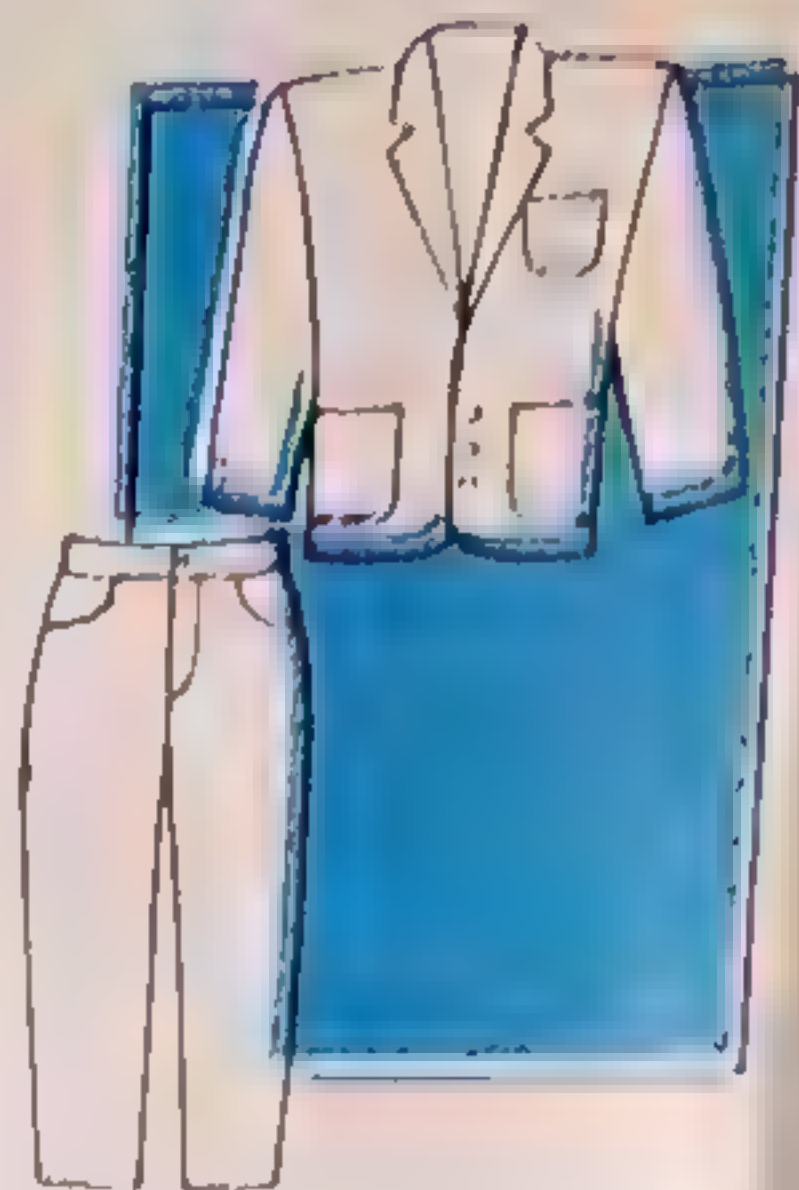
- Выкраиваем прокладку по размерам подборта, накладываем ее на лицевую сторону подборта и обтачиваем по внутреннему краю и лицевому срезу, ширина шва 0,5—0,7 см. Прокладку отгибаем и настрачиваем на шов обтачивания на расстоянии 0,1 см от края, отступив от плечевого среза подборта на 0,1—0,2 см; затем выворачиваем подборт на лицевую сторону, приутюживаем, располагая шов на сгибе или отгибая его в сторону прокладки.

- Стачиваем со стороны переда детали переда и спинки по плечевым швам, спинку припосаживаем, швы разутюживаем.

- Детали полочек и спинки складываем лицевыми сторонами внутрь и стачиваем (ширина шва 1,2—1,5 см), швы разутюживаем.

- Беремся за воротник. Складываем его части лицевыми сторонами внутрь, вметывая между ними прокладку, срезы уравниваем и стачиваем, швы в уголках вырезаем, оставляя припуск 0,2—0,3 см. Воротник выворачиваем на лицевую сторону, углы и швы выправляем и приутюживаем с нижней стороны, образуя кант из верхней стороны воротника.

- Готовый воротник складываем с изделием, совмещаем лицевую сторону нижнего воротника с лицевой стороной изделия. Уравниваем срезы и втачиваем нижний воротник в горловину от уступа до уступа таким образом, чтобы под ту же строчку обязательно попали подборт. Затем в конец воротника вкладываем уступ борта, а верхнюю часть воротника складываем с подбортom лицевыми сторонами внутрь, уравниваем



срезы и притачиваем верхнюю часть воротника к шву втачивания нижней части от конца до плечевого шва. Так же обрабатываем другой конец воротника.

Срез верхней части воротника подгибаем внутрь на 0,7 см и настрачиваем в 0,1 см от подогнутого края так, чтобы подогнутый край закрывал строчку втачивания нижней части воротника. При этом строчка должна проходить с лицевой стороны по основной детали ниже шва втачивания нижней части.

- Части рукава складываем лицевыми сторонами внутрь. Передние стачиваем со стороны верхней половинки, а локтевые — со стороны нижней части, делая посадку верхней половины на локте. Швы разутюживаем. Низ рукава для прочности лучше обработать обтачкой с прокладкой. Припуск на шов не должен быть виден с лицевой стороны.

- Низ пиджака застываем по намеченной линии, прокладываем отделочную строчку по низу, борту, лацканам и воротнику, ширина шва 0,5—1 см. На левой полочке пробиваем петлю, пришиваем пуговицы. Теперь можно отпарить пиджак и дать ему отвисеться.

Мы же беремся за БРЮКИ.

- Начинаем, как всегда, с карманов: к верхнему их срезу притачиваем мешко-



ШКОЛА ДЛЯ МАМ



## СОРНЯК ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

Уж чего-чего, а пырея-то полным-полно летом и осенью возле каждого дома, вдоль дорог, на лугах, в наших садах, полях и огородах. Он при любой погоде дает богатый «урожай»! К нашему сожалению, конечно. А вот, оказывается, и пырей бывает нужен и полезен. Отвар из равных частей пырея и шиповника и половинного количества крапивы — эффективное средство для укрепления печени. Три чайные ложки смеси заливают стаканом воды, доводят до кипения, охлаждают, процеживают. Если у вашего ребенка есть или были нарушения деятельности печени и желчного пузыря — давайте ему по половине стакана этого отвара за полчаса до еды и на ночь независимо от возраста — это и лечебное, и профилактическое средство.

Эффективен и такой настой: 300 г травы споры-

ша и 50 г цветков бессмертника заливают двумя стаканами кипятка и так оставляют на ночь. Утром процеживают и дают пить вместо воды, без нормы. Замечу, что все эти рецепты годятся и для взрослых.

А вот сбор, который в народной медицине издавна считался именно «детским»: 20 г травы зверобоя, по столько же травы спорыша, цветков календулы, 15 г коры крушины и 5 г аптечной ромашки. Пусть вас не смущают эти «граммы», главное тут — пропорция взятых для настоя трав, а их вы можете прикинуть и без весов. 2 столовых ложки сбора нужно на ночь залить 0,5 литра холодной воды. Утром поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5—7 минут. Дать настояться в теплом месте полчаса, процедить. Весь приготовленный настой ребенку нужно выпить за один день, в несколько приемов.

Однако напомним, что все эти рецепты хороши в том случае, если врач подтвердил, что у ребен-

ка есть какие-то нарушения в деятельности печени. Ни в коем случае не пытайтесь поставить диагноз и назначить лечение самостоятельно! Симптомы заболевания печени нередко сходны с симптомами острых желудочно-кишечных заболеваний, приступом аппендицита. Тут требуется срочная медицинская помощь!

Что может послужить причиной заболевания печени? Если исключить инфекцию (о ней мы еще поговорим), то это в основном нерегулярное питание, еда всухомятку, слишком жирная или перееженная. Первые симптомы болезни — тупая ноющая боль в правом боку, изжога, отсутствие аппетита. Поможет теплая грелка на правый бок подряд три дня в неделю на 1—2 часа перед сном. Плюс точечный массаж в точке желчного пузыря (под последним ребром по вертикали вниз от правого соска). Плюс очистительные клизмы на ночь 2—3 раза в неделю. Хорошо, чтобы ребенок 2—3 раза в день посидел спокойно, поджав под себя

правую ногу — эта поза способствует оттоку желчи, помогает открыть желчные протоки.

А если все-таки инфекция? И у ребенка желтуха? Тогда в дополнение к серьезному лечению, назначенному врачом, народная медицина рекомендует свои средства.

60 г сушеной коры ивы кипятят 10 минут в литре воды, сутки настаивают, процеживают. Дают детям четверть, треть или половину стакана (соответственно для детей трех, восьми и четырнадцати лет) 3 раза в день перед едой.

Вместо чая заваривают бессмертник и дают пить без нормы детям любого возраста в течение 2—3 недель.

100 г корневищ пырея ползучего заливают литром кипятка и упаривают на маленьком огне, пока не останется половина жидкости. Дают по столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Игорь ДОБРОТВОРСКИЙ, педиатр.

## СПЕКТАКЛЬ ОДНОГО АКТЕРА

«Дай конфету!» — просит малыш. Впрочем, скорее не просит, а требует, не слушая никаких уговоров. Бесполезно убеждать, что скоро обед, не стоит портить аппетит, а вот потом... Распалая сам себя, ребенок упорствует, начинает плакать, плач переходит в крик, малыш топает ногами и, наконец, валится на пол, захлебываясь слезами.

Картина, увы, знакомая! Что предпринять маме? Главное — не пугайтесь: помните, что эта истерика, в сущности, пока еще неосознанный спектакль для вас, по крайней мере сначала. А потом такие спектакли могут перейти в по-

вышенную нервозность, если вовремя не помочь ребенку.

Помочь не жалостью, не лаской, не безоговорочными уступками! Не спешите поднимать его с пола, прижимать к груди и совать злополучную конфету. Ругать тоже не следует — бесполезно. Самое правильное — не обращать внимания на крик, даже выйти из комнаты: когда нет главного зрителя, спектакль прекращается...

Не хотите оставлять ребенка одного в комнате? Тогда не выходите. А займитесь своими делами. Увидите, постепенно истерика утихнет.

Может наступить момент, когда ребенок уже и сам бы хотел успокоиться, да не может, настолько он перевозбудился. Тут надо ему помочь: переключите его внимание

на что-то новое, неожиданное. К примеру, скажите, глядя в окно: «Интересно, чья это собака забежала к нам во двор?» Или: «Смотри, какая красивая птичка села на дерево!» Любопытство берет верх, слезы высыхают, вот вы уже вместе мирно обсуждаете породу «убежавшей» собаки или «улетевшую» птичку... К происшедшему возвращаться не надо, говорите с ребенком так, как будто ничего и не было.

Но сами задумайтесь, понаблюдайте — отчего у него возникают такие бурные реакции? Как правило, их причина в повышенной возбудимости ребенка плюс ошибки воспитания. Если хоть один раз малышу удалось добиться от вас слезами, криком, истерикой исполнения своего требования — все, он будет широ-

ко применять этот «способ» нажима на маму. Так что же, обращаться с ним постороже? Нет, это не выход — нервный ребенок нуждается в родительской ласке. Старайтесь избегать конфликтов, не создавать для них почвы. Если речь идет о чем-то не слишком существенном, лучше сразу пойти навстречу ребенку. Но уж если сказали «Нет!» — то пусть так и будет.

При этом очень важно, чтобы все члены семьи действовали дружно, чтобы мама, скажем, не запрещала того, что разрешает отец, или наоборот.

И, конечно, повторю — больше внимания ребенку, больше терпения, ласки, понимания. Ведь он не виноват в том, что родился легковозбудимым и чувствительным...

Дина ОРЛОВА.



## ...ЗИМЕ — РОДНОЙ БАТЮШКА



Уже и не осень, но еще не зима — вот он каков, хмурый и холодный, неуютный ноябрь, по-народному грудень: на всех дорогах лежат смерзшиеся груды грязи, мертвых листьев... Про него и пословица сложена: «Сентябрь внук, октябрь сын, а зима — родной батюшка!»

Температура воздуха в среднем в ноябре 2—3° ниже нуля, но бывают и настоящие морозы: в 1890 году, к примеру, зарегистрировано показание —32,8°! А бывает и тепло, да все равно, зима придет не сегодня-завтра. Солнышко светит уже всего 28 часов в месяц — в октябре оно радовало нас едва ли не в четыре раза дольше, целых 80 часов...

4 ноября — первый праздник месяца, и сразу очень значительный: осенней Казанской божьей матери. Обычно в этот день выпадает снег, но ненадолго. Раньше в деревни к Казанской возвращались мужики с отхожих промыслов, в домах ждали кормильцев, пекли пироги, резали живность — мясо варили. А старики примечали: «На Казанскую с утра дождит, а ввечеру снег сугробами лежит»; «Коли выехал из дому на колесах, клади в телегу полозья». Верная примета, считалось в народе, — «Коли на Казанроде, — коли на Казанроде, — небо заплачет, то слодом за дождем и зима придет». Или так: «На Ка-



занскую дождь лунки польет — зиму скоро приведет».

Не успели отгулять престольный праздник Казанскую, а назавтра — Яков день (5 ноября). Тут свои приметы: «Коли на Якова крупцу (снежную крупу, мелкий град) пошлет, то с Матрены (22 ноября) зима на ноги станет».

8 ноября — Дмитриев день. День печальный, поминальный — справляли помин по усопшим родственникам, ходили в церковь, ставили свечи на канун, целую неделю шли поминальные службы — Дмитриева неделя называлась «дедовой».

Если в этот день снег на земле лежал — значит, весна поздняя будет.

10 ноября — именины Ненилы-льняницы. Подготовленные за осень холстины аккуратно сворачивали, укутывали в чистые тряпки — готовили к продаже.

А 12 числа — веселый праздник: Зиновий — синичкин день. Птицы слетаются поближе к теплему жилью, к корму, чтобы не замерзнуть в холода, пропитаться возле человека.

14 ноября — Кузьминки: именины Кузьмы и Демьяна, в старину эти имена часто давали мальчикам в крестьянских семьях. Кузьминки — проводы осени, встреча зимы, первые морозы... «Закует Кузьма-Демьян — до весны красной не расковать», «Не заковать реку к зиме без Кузьмы-Демьяна».

Но все еще не зима: «Демьянов путь — зимы перепутье», «Кузьма-Демьян закует — Михайло (21 ноября) раскует». На Кузьминки справлялся петушинный праздник — Кочешинский праздник — молодежь устраивала

веселые гулянья, парни рядились в яркие шапки с подобием петушиного гребешка, устраивали посиделки, вечерки...

А назавтра — именинники Акиндин и Пигасий, теперь совсем забытые имена. Да и праздновать их некогда было: полным ходом идет молотба в овинах. «Акиндин разжигает овин, Пигасий солнце гасит» (очень короткий световой день).

19 ноября, по многолетним наблюдениям, — начало ледостава, а на другой день Федот-именинник: «Федот лед на лед ведет», то есть непрочный ледовый покров ломается; и вправду, назавтра, 21 ноября, — Михайлов день, который в народе еще называли «Михайловские оттепели» или «Михайловские грязи»: мороз ослабеваает, дороги, непрочные схваченные холодами, оттаивают, покрываются слякотью. А известно: «если Михайло путь нарушит — не жди хорошей дороги до зимнего Никола (19 декабря)». «Коли на Михайлов день утро с инеем — ожидай больших снегов, а коли день туманом зачнется — быть ростепели».

Вот и Матренин день подошел — 22 ноября. Устанавливается теперь уже настоящая зима: «С зимних Матрен зима на ноги встает, морозы налетают».

23-го — тоже приметный день, именинник Ераст: «С Ераста жди ледяного наста!» Однако замечено: если в этот день на деревьях иней лежит с утра, то прочному зимнему пути еще долго не быть, до самого Введения (4 декабря): так и будут морозы сменяться оттепелью, на дорогах сохранится осенняя распутица.

25 ноября — «Федор студит — землю студит», «Федоровы ветры волками воют», «Федор не Федора — знобит без разбора...».

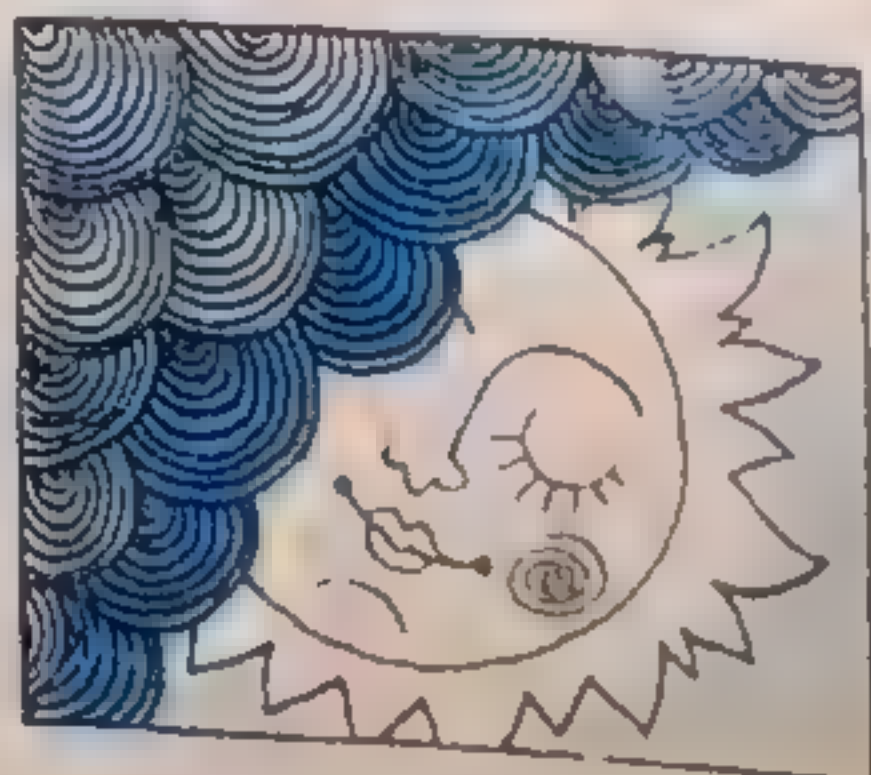
На другой день, 26 числа — праздник Иоанна Златоуста. Считалось, что с этого дня всякая растительная жизнь замирает, всякая зябь останавливается в росте... Земля погружается в сон до весны.

27 ноября — день святого Филиппа — праздновался широко, щедро: это было Заговенье (мясоед) перед Рождественским постом. Еще полны амбары зерна, в погребах — картошка да капуста, и мясо еще есть от осеннего убоя — как же и не поприбавлять народу! Филипповки — последний срок припоздавшие свадьбы справлять, кто не успел до них повенчаться — жди нового мясоеда, в посты свадеб не играли.

Приметный и следующий день, 28 ноября: именинник Гурий. Считалось, что выпавший «на Гурия» снег уже вплоть до весны не стает.

Однако «на Матфея (29 ноября) зима потеет!» — снова оттепель, правда, уже короткая, не успевает она весь снег растопить. Если в этот день веют буйные ветры — быть вьюгам, метелям до самого Никола зимнего (19 декабря).

В. ГРОШЕВ.





## Ноябрь

Ноябрь — месяц реализации всего того, что откладывалось, переносилось и задерживалось на протяжении года. Ничто не сделается, однако, само собой — от вас потребуются значительные усилия, чем-то придется пожертвовать, но настойчивые и целеустремленные будут вознаграждены. Наиболее труден этот процесс для тех, кто родился с 8 по 15 февраля, мая и августа. Больше всего повезет родившимся с 8 по 15 в марте и июле. Риск дорожно-транспортных происшествий и несчастных случаев повышен 6—9, 12—13, 16—22 и 24—25. Новолуние 6, полнолуние 22. Луна в восходящем узле 11, в нисходящем и одновременно в перигее 24.

### ОВЕН

(21.3—20.4).



«Перестройка» ожидается в взаимоотношениях с официальными инстанциями — с положительным для вас результатом. В семейных отношениях 12—18 постарайтесь избежать конфликтов и крутых поворотов. То же относится к взаимоотношениям с начальством. Намеченная на середину месяца далекая поездка может сорваться из-за финансовых трудностей. Наиболее продуктивны периоды 1—6 и 25—28. Месяц для вас травмоопасен, особенно 6—18. Рассчитывайте на успех 1, 6—8, 11, 17, 25, 26, 30. Не все пойдет гладко 4, 5, 9, 10, 12, 15, 18, 20, 21, 24, 28.

### ТЕЛЕЦ

(21.4—21.5).



Наибольшие перемены ожидаются у домашнего очага: возможно решение серьезной проблемы. Уделите внимание делам детей, иначе в конце месяца вас может ожидать неприятный сюрприз. 18—22 вероятно не очень большая прибыль. Постарайтесь сдерживать раздражение 10—20. Обстоятельства благоприятствуют вашим намерениям 1, 2, 7, 13, 17, 20, 23, 27, 28, 30. Не старайтесь пробить лбом стену 6, 10, 14, 18, 19, 21, 25.

### БЛИЗНЕЦЫ

(22.5—21.6).



Дадут о себе знать проблемы в рабочем коллективе, наиболее благоприятные периоды для их разрешения 1—6 и 25—30. Благодаря вашей сообразительности будут сняты назревшие домашние заботы. Ваши шансы на успех высоки 2, 5, 7, 10, 13, 19, 27, 30. Особых милостей от судьбы не ждите 1, 4, 12, 16, 17, 23, 28.

### РАК

(22.6—23.7).



Месяц богатых возможно-

стей во всех сферах. Одним повезет в любви, другим в решении важных задач, касающихся детей, третьи реализуют свою творческую идею. Есть перспективы улучшения финансового положения 1—6. Эмоционально напряженный период 11—13. Ловите миг удачи 1, 2, 6, 11, 13, 17, 20, 29, 30. Спокойно относитесь к неувязкам 3, 5, 9, 14, 16, 18, 19, 24, 27.

### ЛЕВ

(24.7—23.8).



Основная задача месяца — решение материальных проблем, вы с ними справитесь, если хорошенько потрудитесь. Много хозяйственных дел. В коротких поездках может возникнуть сердечная симпатия, но на длительное развитие не рассчитывайте: это мимолетное увлечение. Будьте особенно осторожны с огнем 8—16, а также берегитесь, работая с острыми инструментами. Ваши лучшие дни 1—3, 5, 7, 13, 16, 25. Нервирующие ситуации возможны 8, 10, 14, 18, 19, 22.

### ДЕВА

(24.8—23.9).



Если постараетесь, имеете возможность в первой половине месяца заложить прочные основы материального благополучия на зиму. По-видимому, прибыль будет связана с короткими поездками. Внимательно следите за новостями, чтобы не пропустить важной для вас информации. В пути будьте особенно внимательны 6—9 и 24—25. Вероятность реализации ваших планов высока 3, 5, 7, 10, 19, 30. Недоразумения не исключены 1, 4, 6, 8, 12, 15, 16, 23, 25.

### ВЕСЫ

(24.9—23.10).



С помощью друзей и знакомых вы можете поднять свое благосостояние: 20—28 оправдан даже финансовый риск. Будьте на-

стойчивы и решительны в достижении цели, не выпускайте ситуацию из-под контроля. Уделите внимание пожилым членам вашей семьи: в конце месяца возможно ухудшение их здоровья. Угроза травматизма для вас высока 8—16. Постарайтесь эффективно использовать возможности 1, 2, 7, 13, 17, 20, 23, 27, 28. Не планируйте особо важных дел на 6, 10, 14, 18, 19, 21, 25.

### СКОРПИОН

(24.10—22.11).



Вам придется решать серьезную личную проблему, так или иначе связанную с деньгами. Доверьтесь своей интуиции: среди потока новостей и сведений наверняка окажется то, что вам нужно. Можете рассчитывать на благосклонность влиятельных лиц. Не планируйте решительных шагов на 6—10 и 13—15: велика вероятность ошибки. Все самое важное постарайтесь уладить к 28, ибо в декабре вас ждет полоса застоя. Смело вперед 1, 2, 9, 11, 16, 22, 25, 29, 30. Попрдержите коней 10, 12, 14, 18, 21, 24, 27.

### СТРЕЛЕЦ

(23.11—21.12).



Периоды повышенного травматизма, указанные во вступлении, касаются вас больше, чем кого бы то ни было, — будьте осторожны, 22—24 лучше не лететь самолетом. Вам придется решать серьезные вопросы в своей профессиональной сфере, и это будет нелегко, поскольку вероятно противодействие, ситуация прояснится 8—18. Возможности для заработка реальнее во второй половине месяца. Ваши шансы на успех высоки 1, 2, 11, 15, 18, 27, 28. Не испытывайте судьбу 5, 8, 10, 12, 22, 25.

### КОЗЕРОГ

(22.12—20.1).



Все, что вам удастся сде-

лать в ноябре, в немалой степени будет зависеть от помощи друзей и знакомых. Неплохо восстановить прерванные связи. Возможно, для этого придется съездить в командировку или завести переписку с партнерами. Наиболее продуктивна последняя декада месяца. Будьте активны, не теряйте времени зря, ибо в начале декабря вас ждут не самые «везучие» дни. Благоприятные перспективы открываются 3, 7, 10, 15, 17, 22, 30. Излишней активности лучше избегать 2, 5, 6, 9, 12, 16, 20, 26.

### ВОДОЛЕЙ

(21.1—19.2).



Либо по вашей инициативе, либо по приказу «сверху» условия вашего труда существенно изменятся. Чтобы направить эти изменения в лучшую для вас сторону, придется проявить решительность 8—16, войдя в контакт с официальными инстанциями. Не вовлекайтесь ни в какие интриги, особенно после 15. Перспективы хороших заработков вероятны в первой и последней неделе месяца. Ситуация складывается благоприятно 6, 11—13, 16, 20, 29. Осторожность в делах не помешает 1, 3, 10, 14, 18, 19, 21, 24.

### РЫБЫ

(20.2—20.3).



Очень загруженный делами месяц. Наиболее продуктивным он окажется у лиц умственного труда. Вероятны контакты с приехавшими издалека партнерами. В период 8—16 не давайте опрометчивых обещаний. В связи с профессиональной загруженностью в первой половине месяца не исключены недоразумения в семье и во взаимоотношениях с коллегами. Используйте благоприятные возможности 2, 6, 7, 16, 19. Не планируйте слишком многого на 4, 11, 15, 18, 22, 23, 25.



## II. БРАК ОБЩЕГО МЫШЛЕНИЯ (брак равных)

Это союзы между

1. Муж: Лошадь, Тигр, Собака;  
Жена: Петух, Змея, Бык.

2. Муж: Крыса, Обезьяна, Дракон;  
Жена: Кот, Кабан, Коза.

3. Муж: Петух, Змея, Бык;  
Жена: Лошадь, Тигр, Собака.

4. Муж: Кот, Кабан, Коза;  
Жена: Крыса, Обезьяна, Дракон.

Брак равных — в этом определении заложены все прелести и все трудности такого союза. Ни в любви, ни в делах, ни в хозяйстве ни один из супругов не получает преимуществ. Наверное, такому положению вещей надо только радоваться, но этот путь сложен и тернист.

Во-первых, брак сразу должен стать глубоким, миновать сферу поверхностного общения. Для этого необходимо во всем доискиваться правды, как бы заглядывать в глубь колодца, быть полностью открытыми друг для друга. И это на протяжении всей жизни, поскольку понимание может исчезнуть при любой небрежности в отношениях. Зато гармония может быть достигнута во всех областях, в том числе и в сексуальной.

Во-вторых, как в любом другом союзе, в таком браке силен дух соревнования. Личность каждого, и мужа и жены, требует самостоятельной реализации. Ни один не забывает о том, что рядом друг спутник, но, может быть и соперник, и судья. Такое положение вещей заставляет каждого работать над собой, никогда не успокаиваться на достигнутом.

К сожалению, у равновесия есть и обратная сторона. Брак равных может стать браком равнодушных, иногда жестоким, если супруги не смогут уступить, простить, пожелать друг друга.

Такой союз избежит многих сложностей в том случае, когда, кроме брака, супругов будет объединять общее дело. Но семья и дело всегда будут находиться в равновесии.

Муж: ЛОШАДЬ, СОБАКА, ТИГР.  
Жена: ЗМЕЯ, БЫК, ПЕТУХ.

Романтическая любовь супругов может продолжаться очень долго. Свет этой любви затмит на время все другие проблемы. Но рано или поздно безумная любовь слабеет, и тогда на первый план выходит бессмысленная борьба за власть. Это именно то, чего необходимо опасаться. Борьба за власть бесперспективна, ибо воля жены и мужа негибаема. Спастись от этой борьбы можно переносом основных интересов в область творчества, производства и т. д.

Муж: КРЫСА, ДРАКОН, ОБЕЗЬЯНА.  
Жена: КОТ, КОЗА, КАБАН.

И муж, и жена обладают «высшим образованием» в любовно-сексуальной сфере. Этот союз буквально перенасыщен чувствами. А когда слишком хорошо, это уже плохо.

Данный брак — союз независимых людей. Корректность и уважение — вот на чем должны строиться отношения в такой семье. Неуправляемая воля обоих супругов способна проявляться в самых неожиданных вариантах. Чего, возможно, будет им не хватать, так это простоты, доверчивости в отношениях.

Муж: ПЕТУХ, ЗМЕЯ, БЫК.  
Жена: ЛОШАДЬ, СОБАКА, ТИГР.

Супруги быстро находят взаимопонимание. Основная их слабость — постоянные сомнения в себе, стремление к самоутверждению. В браке они могут помочь друг другу избавиться от неуверенности. С другой стороны, эти комплексы и жажда отстаивания себя могут стать неуправляемыми. А в этом случае при боевом характере супругов и до разрыва недалеко.

Муж: КОТ, КОЗА, КАБАН.  
Жена: ОБЕЗЬЯНА, КРЫСА, ДРАКОН.

У обоих супругов есть желание нравиться, привлекать внимание. Если это не удастся в семье, они легко реализуют свои амбиции на стороне. Парадокс заключается в том, что обоих любовно-сексуальная сфера интересует только внешне. В жизни они создают спокойный, холодноватый союз, где на первом месте — хозяйство. Эти два реалиста никогда не упустят выгоды и создадут прочную материальную базу своего дома.

## III. РОМАНТИЧЕСКИЙ БРАК

Это союзы между

1. Муж: Лошадь, Тигр, Собака;  
Жена: Крыса, Обезьяна, Дракон.

2. Муж: Крыса, Обезьяна, Дракон;  
Жена: Лошадь, Тигр, Собака.

3. Муж: Петух, Змея, Бык;  
Жена: Кот, Кабан, Коза.

4. Муж: Кот, Кабан, Коза;  
Жена: Петух, Змея, Бык.

Эти браки, может быть, единственные, для которых не страшны расстояния, разлуки. Они достойны описания в романах, поскольку по своей сути они и есть романы. Остается только совместить роман и обычную семейную жизнь.

# Выйти замуж АСТРОЛОГИЯ БЕ Восточный гороскоп



Посторонним не следует вмешиваться в такой союз, а каждому из супругов нельзя лишать спутника ореола загадочности. Не надо пытаться стать единым целым в семейной жизни или найти единство в делах. Сохранив в неприкосновенности свою личность, вы сохраните и свое чувство. Жизнь с взаимным любованием, как бы на расстоянии вытянутой руки. Ну и, конечно, цветы, признания, свидания и т. д. и т. п.

Кажется, что при таких советах семья как бы не образуется. Но это не так, романтические чувства окрыляют человека, он получает вдохновение. Супруги не заметят прозы жизни рядом друг с другом, повседневность не омра-

чит их жизни. Сказочный союз — и дети как продолжение этой сказки.

Муж: ЛОШАДЬ, СОБАКА, ТИГР.

Жена: КРЫСА, ОБЕЗЬЯНА, ДРАКОН.

Жена необычайно привлекательна для мужа. Но требовать от нее постоянной активности и включенности в дела мужа нельзя. Как реалист она может существовать только в атмосфере абсолютного спокойствия.

С точки зрения жены, муж недостаточно практичен. Пусть он берет на себя побольше дел. Брак хорош для мужчины, крепко стоящего на ногах.

Муж: КРЫСА, ОБЕЗЬЯНА, ДРАКОН.

Жена: ЛОШАДЬ, СОБАКА, ТИГР.



1-88 укро, абсхуу.

Меллборсенов

Хордунка  
"Исхунка"



СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ



А Б В КУЛИНАРИИ

## ИСПЕКЛИ МЫ КАРАВАЙ...

Всякий раз, когда режу хлеб к обеду, вспоминаю, как мама с бабушкой пекли каравай. Замешивали они тесто не торопясь и не мешая друг другу, ловко и ладно. Потом «колдовала» бабушка, приговаривая: «На жар, на пар, на печиво, на варево, на всякое жарево...—складись наша печь, чтобы шли под очеток пироги белые-беляны, вылезали на шесток красные-румяны!»

Ушли годы. Теперь батоны да булки к нам в деревню из райцентра завозят. Хороший хлеб, да не тот! А как хочется иногда, особенно в зимнюю стужу, когда меньше хлопот, нет-нет да и испечь домашний хлеб! Вкус совсем иной. А ребятишкам сколько радости — полакомиться поджаристой корочкой!

А что бы нам с вами, милые хозяйшкИ, не попробовать испечь душистый, румяный, ароматный каравай? Жаркая печь, мука, вода, дрожжи, соль да сахар — вот, пожалуй, и все, что для этого нужно. Не считая, конечно, желания порадовать близких...

добавить всю остальную муку, воду и соль, замесить тесто так, чтобы оно отставало от стенок посуды, и снова поставить его в тепло. Во время брожения тесто надо пару раз «обмять», а готово оно бывает через два-три часа. После этого мы поступаем так же, как в случае с ржаным караваем, и помещаем хлеб в печь. (На 2 кг пшеничной муки — 40 г дрожжей, 5 стаканов воды, 2 столовые ложки соли и 2 чайные ложки сахара.)

### БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

● «Помни, что в тесте для хлеба надо правильно рассчитать муку и воду. Круто замесишь — хлеб потрескается, слабо — будет быстро черстветь;

● Тесто поднимается высоко и вот-вот начнет опадать... готовь каравай в печь.

● Как узнать, готова ли печь принять хлеба? Замети под мокрым мочальным помелом, брось туда горсть муки и наблюдай: обуглится мука — смело сажай хлеба, вспыхнет, загорится или затлеет даже — не спеши. Снова смочи под помелом и опять брось горсть муки для проверки...»

### НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Часто говорят в народе: «Хлеб на стол — и стол пре-

стол, а хлеба ни куска — и стол доска». Особенно дорог свежеспеченный домашний хлеб к вкусному обеду. Так что бы нам такого вкусенького состряпать? Под теплый хлебушек хороши ГРИБНЫЕ КИСЛЫЕ СУТОЧНЫЕ ЩИ!

Возьмем 200 г квашеной капусты, горстку сушеных грибов, морковку, столовую ложку томата-пюре, чайную ложку муки, полстакана сметаны, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу. Из грибов и корней сварим бульон. Репчатый лук шинкуем, поджарим на масле, смешаем с отжатой капустой и прожарим все, пока капуста не станет красной и мягкой. Тогда добавим прожаренную муку, томат-пюре и снова на сковороду — жарить. Сложив капусту в кастрюлю, добавим отдельно нарубленные грибы и будем варить до готовности. Но что значит готовность? Опытные хозяйки знают, что чем дольше варятся щи, тем они вкуснее. В иные времена такие щи целые сутки варили, а на ночь выставляли на мороз. Ну, а мы можем ограничиться 4—5 часами, чтобы не слишком томить едоков, да при подаче на стол не забудем сдобрить щи сметаной.

В зимнюю пору муж мой, Сидор, в выходной день с утра уходит на охоту. Если и ваш муж любит побродить с ружьем по полям и лесам, можно предложить рецепт ЗАЙЦА В СМЕТАНЕ.

На одного зайца (которого

можно заменить и домашним кроликом) берем стакан сметаны, 1—2 ложки сливочного масла, крупную луковицу, 100 г свиного сала, соль, перец по вкусу. Снять с зайца шкурку и освежевать его — дело охотника. Ну, а хозяйке остается выпотрошить зайчика, замочить его в холодной воде — пусть полежит несколько часов — и замариновать в уксусе (6-процентном) пополам с водой. Потом вынуть зайца из маринада, обтереть полотенцем, нашпиговать мякоть свиным салом, натереть солью и перцем и обжарить в духовке. Когда тушка зарумянится, выньте ее, разрубите на куски, сложите в чугунок, залейте сметаной, добавьте поджаренный на масле лук и тушите до тех пор, пока косточки не начнут достаточно свободно отделяться от мякоти.

После такого обеда, право же, недурно попить горячего чайку, скажем, с МЕДОВЫМИ ПРЯНИКАМИ ПО-УРАЛЬСКИ. (На стакан прозрачного меда — полкило муки, полстакана сахара, столько же воды, столовую ложку (с верхом) сливочного масла, 1 яйцо, пряности. Для сиропа — 100 г сахара и полстоловой ложки воды.)

Мед, воду и сахар надо вскипятить, всыпать туда муку и мешать до получения однородной массы. Затем, выложив массу на стол, сделать в ней углубление, положить сливочное масло, хорошо бы еще и палочку молотой гвоздики, щепотку горчицы, питьевую соду на кончике ножа. Все это хорошо перемешайте, потом раскатайте тесто «колбасками», нарежьте кусочками, закатайте в муке шариками, уложите их на смазанный маслом лист и, смазав сверху желтком, выпекайте в не слишком горячей духовке или русской печи. Готовые пряники полейте горячим сиропом, который варится до тех пор, пока не станет тянуться ниточкой.

Ну, вот, пожалуй, и все. Приятного вам аппетита и всего самого лучшего! До следующей встречи!

ВАША  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



## ДОМАШНЯЯ КРАСИЛЬНЯ

«Выстирала новое хлопчатобумажное платье, а оно полиняло. Что делать?»

В. АРИНИНА,  
Калининская область».

Бывает, нужно покрасить пряжу или ткань. Как это сделать в домашних условиях? С чего начать?

Прежде всего выясните, из какого волокна сделана вещь, чтобы правильно выбрать краситель и определить температуру красильного раствора. Обычно выручает фабричная этикетка, на которой указана ткань. Если ее нет, выдерните нить и подожгите ее. Лен, хлопок, ситец, вискоза горят быстро, пахнут жженой бумагой, зола легко рассыпается. Натуральный шелк, шерсть при горении образуют на конце нити хрупкий спекшийся шарик, пахнут жженым рогом. Полиэфирное волокно плавится без запаха.

Иногда трудно определить, из какого волокна сделана ткань: она может быть выработана из смеси различных волокон. В таких случаях перед крашением всей вещи проверьте действие красителя на кусочке ткани, из которой сделана вещь, опустив его в горячий красильный раствор на 5—10 минут.

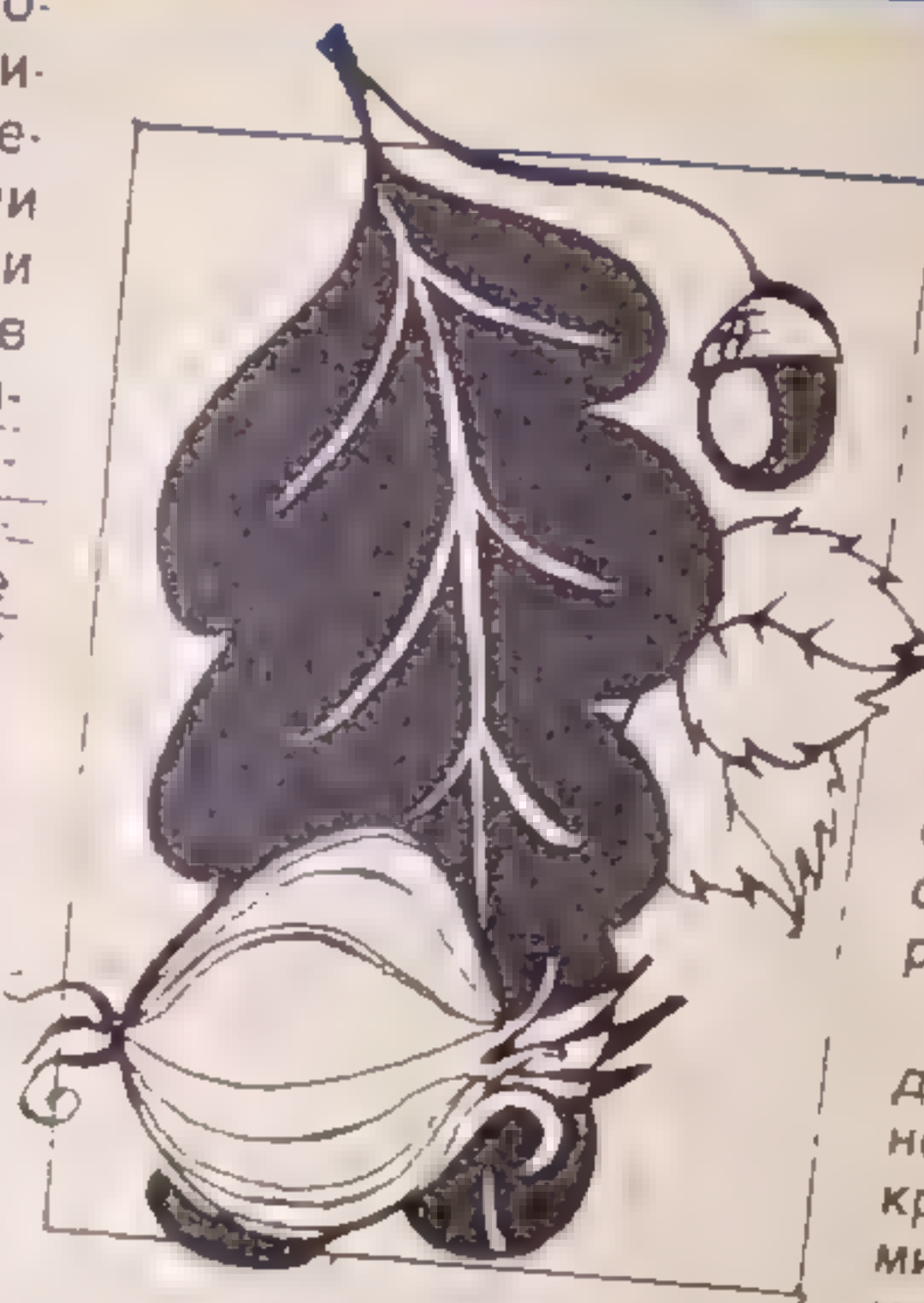
Чем красить? Наша промышленность выпускает широкий ассортимент красителей. Например, красители для хлопчатобумажных и льняных тканей поступают в продажу под названием «Анилиновые». Ими можно красить и вискозные ткани, натуральный шелк, капрон, даже шерсть. Но все же следует придерживаться рекомендации, указанной на этикетке, — для какого вида ткани предназначен тот или иной краситель.

Можно воспользоваться и природными красителями, известными еще нашим бабушкам. Например, из сухих березовых листьев можно приготовить краситель желтого и бежевого цветов; из луковой шелухи — желтый; из еловых шишек — различные оттенки коричневого цвета. В этот же цвет можно покрасить и корой дуба. Для окраски хлопчатобумажных салфеток и занавесок в кремовый цвет можно использовать инжир.

Красить лучше всего в чистой эмалированной посуде, например, в баке или в большой кастрюле. Изделие должно лежать свободно, чтобы раствор покрывал его в течение всей окраски. Перед подготовкой к окраске сухую вещь взвесьте безмешком. Это нужно, чтобы определить, сколько взять красителя и в каком количестве воды его растворить. Чем больше объем красильного раствора, тем ровнее окрасится изделие. Скажем, если ваша кофточка весит 500 г, то для окраски надо 20 литров красящего раствора.

Красить лучше в мягкой воде, а смягчить воду можно пищевой содой (на 10 л воды 1 чайная ложка).

Для помешивания и переворачивания изделия при окраске обзаведитесь двумя гладкими деревянными палками: одной будете помешивать, другой расправлять.



делие, чтобы краска легла ровно.

В какой цвет красить? В любой цвет по желанию можно перекрасить только белые ткани и изделия из них.

Изделия темных цветов можно окрашивать в тот же цвет, но более темного оттенка.

Вещи любого цвета можно перекрасить в черный цвет.

Если вы решились красить и выбрали нужный цвет, спорите с платьем или блузкой, крючками, кнопками, молнией, пуговицами... В красильном растворе они могут поржаветь, деформироваться. Выстирайте вещь, очистите от пятен. Новые хлопчатобумажные и льняные ткани прокипятите минут 30 в мыльно-содовом растворе, чтобы удалить слой крахмала. Новые, ненюшенные вещи выстирайте в растворе синтетических моющих средств для удаления антистатиков, аппретирующих составов, которые мешают окраске.

Ну, а теперь беремся за работу. Красим, например, хлопчатобумажное платье. Прежде готовим красильный раствор для него. Нужно количество красителя высыпать в миску, подливаем кипяченую теплую воду и размешиваем

до образования жидкой, тестообразной массы без комков. Затем, помешивая, добавляем состав горячей кипяченой водой из расчета 2 ст. ложки на 1 пакет красителя. Процеживаем раствор и выливаем в посуду, заполненную предварительно водой, нагретой до 40—50 градусов, и снова размешиваем. Платье замачиваем в теплой воде, слегка отжимаем и быстро опускаем в красильный раствор.

Постепенно нагреваем его до слабого кипения, регулярно переворачивая, чтобы краска легла ровно. Через 20 минут кипячения приподнимаем платье палками, в красильный раствор вливаем следующий состав. Его готовим загодя так: 2 столовые ложки поваренной соли разводим в 2 литрах горячей воды в расчете на 1 пакет красителя. Размешиваем раствор, опускаем платье и продолжаем крашение при слабом кипении еще полчаса.

При окраске изделия в светлые тона на 1 пакет красителя разводим 1 столовую ложку соли на 2 литра воды. Полчаса прошло? Снимаем бак с огня и оставляем остывать на полчаса. Затем окрашенное платье вынимаем, даем стечь красильному раствору и полощем его в теплой воде до тех пор, пока вода не станет бесцветной. После этого еще несколько раз полощем платье в холодной воде. Теперь, кажется, все.

Перед сушкой слегка отжимаем его, не выкручивая. Помните, окрашенную вещь нельзя сушить на солнце или около печи. Для сушки ее лучше всего расстелить на столе.

Ткани и изделия из вискозного волокна красим так же, как и хлопчатобумажные, но при температуре состава 60—70 градусов, а соль добавляем.

Е. ЛЕГОСТАЕВА

## НА ЗАМЕТКУ

■ Чтобы предохранить оконные стекла от запотевания и замерзания, их надо смазать изнутри спиртовым раствором глицерина (1 часть глицерина на 10 частей этилового спирта), а затем протереть фланелью.

■ Быстро очистить замерзшие оконные стекла можно с помощью крепкого раствора поваренной соли в холодной

воде (2 столовые ложки соли на стакан воды). Этим раствором протирают стекло до тех пор, пока с него не сойдет лед, после чего стекло вытирают сухой мягкой тряпочкой.

■ Для отбеливания домашней пряжи можно воспользоваться следующим средством: на 1 литр воды берут 5 г трехпроцентной перекиси водорода и 1 г нашатырного спирта. Перед тем, как опустить пряжу в приготовленный раствор, ее стирают, затем полощут в воде с добавлением нашатырного спирта (20 г на 8 литров воды) и опускают в раствор на 40 ми-

нут. После отбеливания еще раз тщательно полощут в чистой воде. Температура воды должна быть постоянной.



примерно 38 градусов. От резкой смены температуры вода шерсть станет жесткой, свалится.

Для отбеливания пряжи можно использовать и готовые средства. Способ их применения указан в инструкциях или на фабричных упаковках.

■ Жирные пятна с воротников верхней одежды можно удалить, протирая их ватным тампоном, смоченным раствором поваренной соли (полвина чайной ложки) в нашатырном спирте (три столовые ложки).

Рис А. МАРТЫНОВ





*Помните, прошлым летом и осенью мы с вами, любезные хозяйюшки, весьма усердно варили варенье, квасили, солили, коптили, мариновали. И если допустить, что вы использовали все рецепты, о которых шла у нас речь, то можно представить себе погреб, где заполнены все сусеки, кадушки и банки, где все ломится от запасов, а яства просятся на стол... Во всяком случае, мне кажется, что каждая из вас, окидывая опытным взором припасенное на зиму, не упустит возможности приготовить что-нибудь вкусное по сезону.*

## НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Сначала займемся салатом, без которых скучен и уныл зимний обед. Вот несколько рецептов.

**САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ** (крупная редька,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны, соль, щепотка консервированного укропа). Очищенную и вымытую редьку натираем на овощной терке, солим, разминаем деревянной толкушкой и в таком виде оставляем в открытой посуде до появления сока. Перед обедом выкладываем редьку в салатницу, заливаем сметаной, перемешиваем и посыпаем сверху зеленью укропа.

Хотя говорят, что хрен не слаще, **ХРЕН В СЛИВКАХ**, на мой взгляд, придает столу пикантность. (На 100 г коренья хрена — 1 стакан сливок, соль и сахар.) Ласково попросим мужа натереть хрен на мелкой терке (ибо тут без слез не обойдешься). Затем добавим к натертому хрену соли по вкусу и немного сахара (не переборщить!), осторожно замесим массу во взбитые сливки и выложим ее в стеклянную посуду. Такой салат прекрасно гармонирует с рыбными блюдами, со сваренными вкрутую яйцами. Добавить к нему можно 3 небольших, натертых на овощной терке яблока.

Квашеная капуста, соленые огурчики хороши и сами по себе, и в различных вариациях — пофантазируйте! Что же касается **САЛАТА ИЗ РИСА И ЧЕРНОСЛИВА**, то его необычность требует соблюдения рецептурной точности. (На полстакана риса — 300 г чернослива, полстакана соуса томатного острого, полстакана рассола из-под огурцов, соль, сахар.) Промытому черносливу дадим набухнуть в горячей воде и отделим косточки.

Смешаем чернослив с отваренным рассыпчатым рисом. Соус томатный острый сварим вместе с рассолом, добавим соль и сахар, процедим через марлю. Остывшим соусом зальем салат и украсим его ягодами чернослива.

Многие из вас спрашивали в письмах, как делается **СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРУДИНКОЙ**. Вариантов много, но самый подходящий, на мой взгляд, вот этот. (300—400 г гороха, 150 г копченой свиной грудинки или свиных костей, полтора литра воды, средняя луковица, столовая ложка жира и столько же муки, 1—2 дольки чеснока, соль.) Горох терпеливо перебираем, споласкиваем и вымачиваем несколько часов в холодной воде, после чего в той же воде и варим. Солим воду, когда уже горох станет мягким. Из грудинки или костей варим бульон. Горох протираем сквозь сито, подливая между тем процеженный бульон. Нашинкованный мелко лук припускаем на жире, добавив муки, и разводим мучную заправку холодным бульоном до получения негустой однородной массы. Наконец, соединяем массу с супом и кипятим. Приправляем суп по вкусу чесноком, растертым с солью, грудинку режем кубиками и кладем в кастрюлю.

Советую солить гороховый суп очень осторожно, поскольку копченая грудинка часто бывает очень солона. А подавать с клецками, гречками из булки или хлеба.

**ТУШЕНЫЙ КРОЛИК** отлично дополнит наш обед и, возможно, окажется центральным блюдом. (На половинку тушки кролика, примерно 1 кг, возьмите 100 г шпика с «прямоугольной», 2 столовые ложки растительного масла, горсть клюквы, 1 стакан красного вина, 2 стакана во-

ды, соль, перец, лавровый лист, полстакана сметаны, столовую ложку пшеничной муки.)

Мясо кролика разделяем на кусочки, натираем солью, перцем и обжариваем вместе со шпиком. Клюкву вымачиваем в вине, вместе с водой добавляем к мясу и тушим полтора часа. Соус, в котором тушится наш кролик, надо загустить мукой и сметаной, и затем можно подавать блюдо с картофельным пюре.

Насчет десерта мы потом еще посекретничаем со сладкоежками. Приятного аппетита!

## БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Нередко в ваших письмах мелькают совсем неожиданные вопросы. Например, такой: «Как правильно сварить кашу?» И в самом деле — как? Моя бабушка, к примеру, считала, что варка каши — дело непростое, но кое-чему я у нее научилась. А именно...

...крупы для варки каши всегда засыпают в кипящую жидкость — а не наоборот! — и затем варят на слабом огне. Рассыпчатую кашу, после того, как крупа набухла и каша загустела, ставят упревать в духовку, в русскую печь на сковороду с водою;

...не стоит варить кашу в эмалированной посуде, каша в ней пригорает, а посуда в конце концов портится;

...после закладки крупы кашу перемешивают. Но, желая получить рассыпчатую кашу, этого делать не следует;

...то, что вязкие и жидкие каши надо время от времени помешивать, ясно каждому. Однако не нужно размешивать быстро, это замедляет варку.

## КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Сколько вариантов достойной яичницы вы знаете? С ветчиной, помидорами, колбасой, луком... А вот послушайте-ка, насколько изобретательными в отношении яичницы были наши предки.

**ЯИЧНИЦА С ЯБЛОКАМИ.** «Очистить кожу с самых спелых яблок, разрезать каждое на четыре части, семенники вынуть и выкинуть, нарезать яблоки на тоненькие ломтики, обжарить в небольшом количестве сливочного масла, пересыпать сахаром, пока не сделаются мягкими. После того выпустить в кастрюлю столько яиц, сколько необходимо; прибавить кусок сливочного масла, вымешать, сделать обыкновенную яичницу, положить в нее яблоки и еще вымешать».

## СЛАДКОЕЖКА

Ну что ж, дорогие сладкоежки, настал и наш черед побаловать себя чем-нибудь. Отчего бы нам с вами не приготовить **КЛЮКВЕННЫЙ МУСС**? (На 1 стакан клюквы — 1 стакан сахара, полстакана манки, три с половиной стакана воды, лимонная корка.) Перебранную и промытую клюкву разминаем, заливаем третью стакана кипяченой воды и выдавливаем через марлю сок. Выжимки заливаем тремя стаканами воды и варим 5 минут. Затем процеживаем отвар, помешивая, добавляем к нему манку и варим на малом огне 15—20 минут. К полученной массе подсыпав сахар, кипятим еще раз, потом добавляем сок, тертую лимонную корку и резко остужаем смесь.

После этого массу остается взбить, но не слишком долго, иначе мусс станет водянистым и невкусным. Объем мусса должен увеличиться в 2—3 раза.

Клюкву можно заменить клюквенным соком или соком смородины, но в этом случае потребуется меньше сахара.

Всего хорошего!

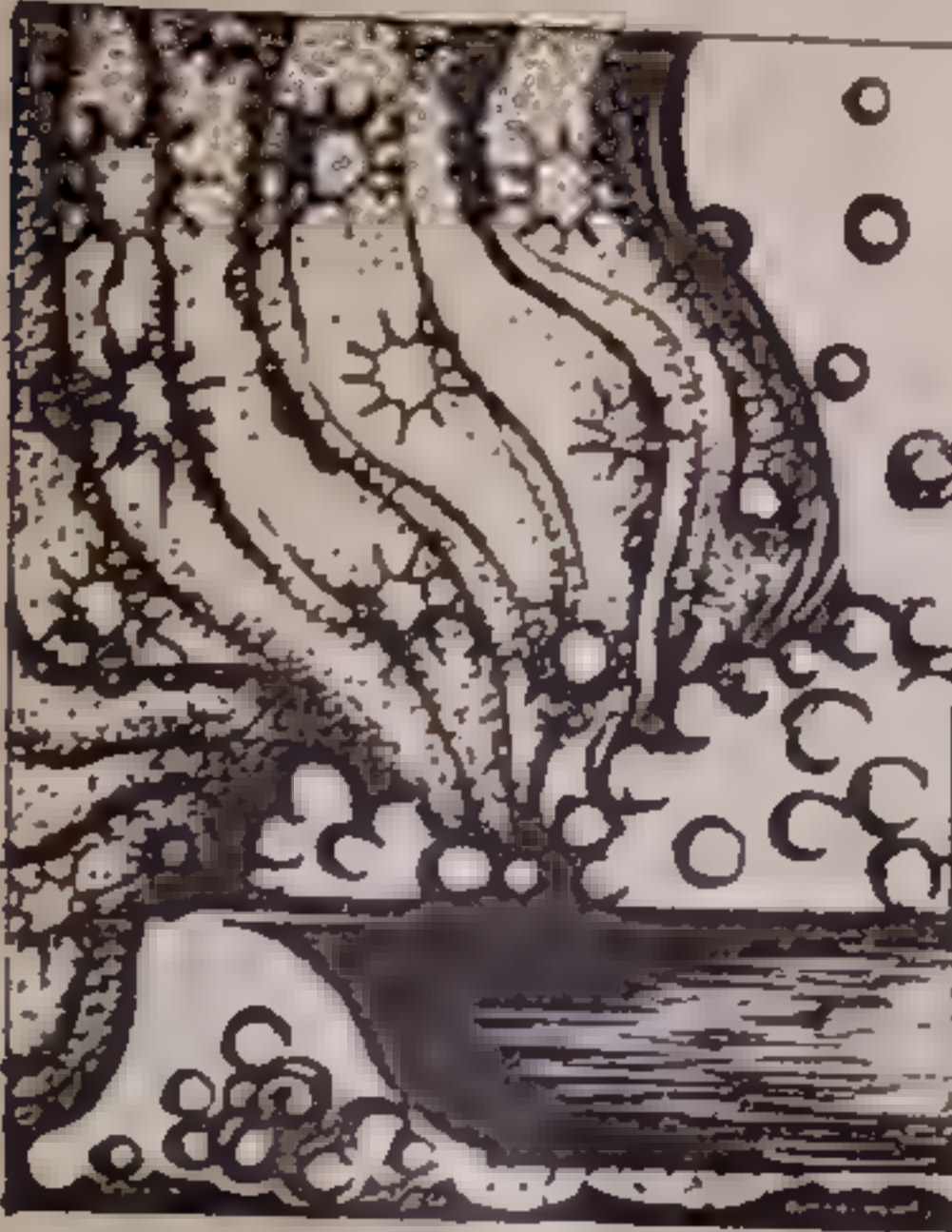
ВАША  
МАРИЯ ИВАНОВНА,  
Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



## ТЮЛЕВЫЕ ЗАНАВЕСИ

**«Как правильно стирать нейлоновые занавеси, чтобы они подольше простужили?»**

И. Петрова.  
Волгоградская область.



Перед стиркой тюлевые занавеси из синтетических волокон хорошенько встряхните, чтобы удалить пыль, и замочите в чуть теплой воде. Воду в процессе замачивания поменяйте не менее трех раз, затем опустите занавеси на 2—3 часа в раствор моющего средства, предназначенного для стирки синтетики.

Потом приготовьте еще одну порцию раствора моющего средства и в нем при температуре не более 50 градусов стирайте занавеси без трения и выкручивания.

После этого несколько раз прополощите занавеси, сначала в теплой, потом в холодной воде. Не отжимайте и не выкручивайте их, сушите в расправленном виде.

Для отбеливания занавесей можно воспользоваться универсальными отбеливателями: «Лилия-2», «Лилия-3», «Иней», «Универсальная-2». Рекомендации по отбеливанию указаны на упаковке, а температура отбеливающего раствора не должна превышать 60 градусов.

Е. ЛЕГОСТАЕВА

## УХОД ЗА КОВРОМ

**«Как сделать, чтобы ковер простужит дольше?»**

И. КОСАЧЕВА.  
Псковская область.

Ковры не любят очень жестких щеток и сырости. Поэтому не стелите ковер на только что вымытый пол, а во время домашней чистки не сильно смачивайте. Особый враг ковра — горячая вода: от нее остаются подтеки, вспученные места. Если вы пролили горячую жидкость на ковер, немедленно соберите ее губкой и приподнимите края ковра для просушки.

Ножки мебели, особенно тяжелой, могут образовать «лысины» на вашем ковре, поэтому прибейте к ним кусочки резины или кожи, например, от старой сумки.

Края и углы ковра (если он долго хранился в магазине свернутым) нетрудно выпрямить. Для этого возьмите два куска тонкой клеенки или полиэтиленовой пленки и влажную тряпку. Клеенку постелите на пол, расправьте ковер, накройте его влажной тряпкой, сверху положите клеенку и все это придавите грузом. Через день-два помятые места разгладятся.



Страницу оформили  
Е. АНИСЕНКОВА, Н. ИЛЬИНА, А. МАРТЫНОВ.

## НА ЗАМЕТКУ

● Если ванна пожелтела, протрите ее тряпкой, смоченной в растворе, состоящем из одной части технической соляной кислоты и двух частей воды (тряпку намотайте на палку — кислота очень едкая). Этот состав нанесите на сильно пожелтевшие места и оставьте на 10 минут, а затем промойте теплой водой со стиральным порошком и несколько раз сполосните чистой водой.

● Если ванна не сильно загрязнена, можно почистить ее солью с уксусом.

● Полированную мебель хорошо очищает и освежает раствором салфетки, которую можно приобрести в хозяйственном магазине. Если такой возможности нет, воспользуйтесь мастикой из равных частей воска, скипидара и керосина.

● Мебель из светлого неполированного дерева можно освежить следующим способом: в чистой посуде растопите немного белого стеарина (подойдет и кусочек обыкновенной свечи), добавьте к нему такое же количество бен-

зина, чтобы получилась не очень густая смесь. Когда она остынет, с помощью мягкой ткани натрите всю поверхность, а часа через два отполируйте куском чистой байки.

● Срок службы покрытий из линолеума можно увеличить, если при необходимости мыть его теплой мыльной водой без соды (вредно действующей на линолеум — он теряет блеск и цвет). Время от времени линолеум нуждается в натирке. Для этого подойдут пасты: «Скипидарная», «Эмульсионная», «Самоблеск».



## ВЫ КУПИЛИ ЗАМШЕВЫЕ САПОГИ

**...и сразу возникла проблема — как ухаживать за ними, чтобы они подольше сохранили свой эlegantный вид.**

● Очень загрязненную замшевую обувь чистят щеткой, смоченной в теплой мыльной воде с добавлением небольшого количества нашатырного спирта, а затем промывают холодным водом.

● Жирные пятна с замшевой обуви удаляют бензином или присыпав тальком, который через несколько часов очищают жесткой щеткой.

● Сильно потусневшие места на замшевых сапогах можно протереть ватным тампоном, смоченным в нашатырном спирте. Ворс расправится лучше, если подержать замшу над струей пара (например, у носика кипящего чайника).

● Восстановить ворс залоснившейся замшевой обуви можно также специальной резиновой щеткой или обычной



карандашной резинкой, которой пользуются школьники.

Для освежения, закрашивания и придания водоотталкивающих свойств замшевой обуви выпускается специальный препарат в аэрозольной упаковке «Велюр». Перед обработкой этим препаратом обуви удалите с нее пыль, восстановите ворс, а затем распылите «Велюр» до легкого увлажнения поверхности. Потом просушите обувь.

Е. БОЧАРОВА

СОВЕТЫ  
МАРИИ И



САЛАТ  
(300 г сель  
ложки ма  
сметаны,  
рив сельд  
сти, очиш  
ломтикам  
этого нате  
овощной  
подсолен  
зом, к к  
сметана,  
латницу  
нарезанно

САЛАТ  
ПЕТРУШК  
50 г корей  
моркови,  
сметанно  
ложка со  
го масла  
лук-порей  
ем колеч  
Петруш  
раем на с  
ке. Все п  
правляем  
соуса и с  
го масла.

О соус  
вами уж  
тему. Но  
лишним  
Итак, С  
(полстака  
вина чайн  
ная лож  
перец по  
менты т  
ваются и  
сером. С  
НОГО МА  
стительн  
вых лож  
суса, пол  
ра, стол  
перец м  
ный, ли  
ник доба  
следующ  
ности:  
уксус, с



# СОЛНЦЕ, ЗЕЛЕНЬ И ЕДА



Согласитесь, милые хозяйшкИ, нет отраднее картины для нас, чем вид зеленеющих грядок. Радуют глаз изумрудный ковер петрушки и шпината, робкий еще частокот зеленого лука, пушистые кустики сельдерея, нежный шавель, а там уж, глядишь, — и ростки отбунтовавшего чеснока... Сколько аромата, сколько очарования в весенней зелени, не говоря уже о витаминах! Не зря же великие художники непременно включали в натюрморты то веточку мяты, то сельдерея, то пастернак. Ранняя зелень — это настоящая радость жизни. Давайте же и мы с вами приобщим зелень к обеденному столу.

скую зелень — укроп или кинзу.

Некоторые из вас пишут в письмах, что шпинат представляется «маловкусной зеленью» или совсем безвкусной. Можно согласиться с таким мнением. Но в салатах шпинат очень хорош. Вот один рецепт.

**САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ** (по 100 г шпината и щавеля 100 г зеленого лука, 4 столовых ложки сметаны, соль). Шпинат и щавель нарезаем соломкой, лук просто измельчаем. К сметане добавляем соль, заливаем ею зелень и осторожно перекладываем в салатницу. Украсить блюдо можно ранним редисом.

**САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И КАРТОФЕЛЯ** (200 г щавеля, 100 г шпината, 200 г отварного картофеля, 3/4 стакана сметаны, зеленый лук, укроп, соль, сахар). Картофель нарезаем кубиками. Щавель, шпинат, зеленый лук и укроп мелко рубим и вместе с солью и сахаром добавляем к сметане. Приготовленным соусом заливаем картофель и перемешиваем. Украшаем салат зеленым луком и петрушкой.

**СУП ИЗ УКРОПА С КЛЕЦКАМИ** предлагаем на первое (300 г костей, 250 г овощей, 1 1/2 литра воды, соль, 1—2 сырых желтка, полстакана сметаны, 40 г муки, 3—4 ложки молодого рубленого укропа).

Сначала сварим бульон из костей и овощей — моркови, корня петрушки, картофеля. Затем процедим бульон, заправим его мукой, разведенной холодным бульоном, и еще раз прокипятим. Теперь остается растереть желтки с маслом, развести смесь в небольшом количестве горячего супа, соединить с остальным супом и вложить туда рубленый зеленый укроп.

Подавать такой суп хорошо с клецками (стакан пшеничной муки, 2 яйца, вода, соль. Муку всыпаем в миску, добавляем яйца, соль, воды столько, сколько требуется для теста, но так, чтобы тесто легко набиралось ложкой. Затем тесто надо взбить таким образом, чтобы оно поглотило как можно больше воздуха — от этого клецки будут только пышнее. После этого, смачивая водой металлическую ложку, кладем небольшие продолговатые клецки в подсоленный кипяток).

Кстати говоря, такие клецки можно не только класть в суп — по 4—5 штук в каждую тарелку, но и есть отдельно, положив на блюдо, полив их обильно маслом и посыпав сверху толчеными сухарями.

**«РАКЕТЫ ПОВАРА».** В качестве второго горячего блюда мне хотелось бы предложить вам, милые хозяйшкИ, вкусную еду с таким несколько странным названием. Рецепт я позаимствовала у латышских кулинаров.

Нам потребуется: 600 г свинины (можно вместо нее употребить и хорошенько вымоченную в воде с уксусом солонину), 150 г сливочного

масла, 2 столовые ложки рубленого укропа и зелени петрушки, столовая ложка пшеничной муки, чайная ложка сока, отжатого из лимона. Для панировки — 2 столовые ложки пшеничной муки, полбулки, 2 яйца, 2 столовые ложки молока, жир.

Свинину разрезать на 4 или 5 ломтей, отбить, посыпать солью (солонину не надо), перцем и мукой, в середину положить брусочек зеленого масла. Зеленое масло готовится так: масло взбивается с мелко измельченной зеленью петрушки и укропа, с лимонной кислотой и солью в соотношении: 150 г сливочного масла, 4 ложки зелени, 25 г лимонной кислоты, соль. Ломтики мяса скатываем в продолговатые рулеты и, обмакнув в смесь яйца с молоком, обваливаем в пшеничной муке. Затем еще раз обваливаем в яично-молочной смеси, обваливаем в кубиках булки и положим на один час в холодильник.

Потом в разогретом жире обжарим рулетики до коричневого цвета минут 8—10. А чтобы кубики не хрустели, подогреем «ракеты» в духовке минут 10—15. Подавать их лучше всего с жареным картофелем и тушеной морковью. Отдельно можно подать желе из яблочного сока — об этом рецепте мы с вами уже говорили ранее.

Вот такие «ракеты повара». Приятного аппетита!



«Главное, — говорила моя бабушка, — чтобы овощи и зелень, которые ты собираешь, были безупречно свежими. Если же по какой-то причине они сразу не подаются к столу, можно закрыть их влажным полотенцем, предохранив от высыхания». Есть и другой способ. Зелень — по видам — заворачивается в смоченную водой бумагу, затем свертки можно поместить в общий полиэтиленовый пакет и оставить в прохладном месте — в погребе или на нижней полке холодильника.



еще салаты, еще и первого не подавали, а сладкоежки уже спрашивают: что у вас на десерт?.. Так вот, сегодня у нас на десерт кремы.

Десертные кремы обычно готовят из сливок, содержащих не менее 35 процентов жира, сахара и желатина, добавляя яйца, молоко, пряности и гарниры — фрукты, орехи, кофе, шоколад и т. д.

растворенный желатин. Белки взбиваем с оставшимся сахаром и осторожно замешиваем в них желтки. Этот крем хорошо сочетается с засахаренными ломтиками лимона.

**КОФЕЙНЫЙ КРЕМ** (1 столовая ложка растворимого кофе, 2 желтка, полстакана молока, 3 столовые ложки сахара, стакан сливок, чайная ложка — с верхом — желати-

Что касается некоторых других правил, то...

● картофель для салатов варят «в мундире», причем разваренный картофель для салатов не годится;

● корни сельдерея, предназначенные для салата, свежие или вареные, отлично дополняют блюдо. Но если варить, особенно весной, то в пресной воде. Очень хороши и маринованные корни;

● маленькую, весеннюю, еще не окрепшую морковь можно употреблять неочищенной, но обязательно щетки;

● лучший способ добавления чеснока в салаты — растолочь чеснок в ступке с солью. Если резать чеснок или тереть на терке, теряется много сока.



Причем сливки вполне можно заменить свежей домашней сметаной. Если же в крем употребляются взбитые белки, то к ним можно добавить сливочное мороженое, в этом случае количество желатина удваивают.

Приготовленные крем разливают по порциям в винные бокалы или вазочки для мороженого. Очень хороши и слоеные кремы. Для них используется желе. Например, молочное желе с кофейным кремом, яблочное — с ванильным. Украшают кремы рассыпчатым печеньем, шоколадом, цукатами.

Ну, а теперь давайте запасемся терпением и попробуем приготовить несколько кремов на выбор.

**ВАНИЛЬНЫЙ КРЕМ** (стакан сливок, чайная ложка пшеничной муки, полстакана молока, 2 желтка, 4 столовые ложки сахара, щепотка ванилина, 1 чайная ложка желатина). С большей частью сахара взбиваем желтки, добавляем муку и, помешивая, тоненькой струйкой вливаем горячее молоко. Все это на очень слабом огне, пока масса не загустеет. Потом добавляем разбухший в холодной воде желатин и ванилин. Сливки же взбиваем с оставшимся сахаром, замешиваем в них остывшую яично-молочную смесь и даем загустеть. Подавать такой крем хорошо с вареньем.

**ЛИМОННЫЙ КРЕМ** (4 яйца, 1—2 лимона, 6 столовых ложек сахара, 1 чайная ложка желатина). Желтки взбиваем с 4 ложками сахара, добавляем тертую лимонную корку, подливаем лимонный сок и

на). Желтки взбиваем с сахаром; молоко кипятим, подсыпая в него кофе, следя, чтобы не было комочков, и подливаем к желткам, непрерывно помешивая. Затем добавляем растворенный желатин и всю массу замешиваем в сбитые сливки.

Кофейный крем подается холодным в маленьких мисочках, украшают его взбитыми сливками.

**КРЕМ ИЗ МОРОЖЕНОГО** (3 яйца, 3 столовые ложки сахара, стакан молока, ванилин, 400 г сливочного мороженого, 20 г желатина). Яйца взбиваем с сахаром и греем, помешивая, до растворения сахара. Затем добавляем кипяченое молоко, ванилин и разбухший желатин. Когда масса остынет, добавляем мороженое и взбиваем миксером (или венчиком) и ставим в холодильник, чтобы крем загустел.

К молочно-яичной смеси можно добавить по желанию 100 г тертого шоколада, 100 г измельченных и поджаренных орехов или 100 г размянутых ягод.

Все эти кремы очи с винным сиропом рый готовят так: к 0,5 л го вина (белого) добавляю полстакана сахара и варят, пока жидкость не выкипит на половину. Алкоголь, содержащийся в вине, при этом, естественно, улетучивается. Ну и, конечно, тот не сладкоежка, кто не догадается, что кремы можно не только есть на десерт, но и использовать как начинку для пирожных и тортов.

Не забудьте, дорогие сладкоежки, написать, понравились ли вам эти лакомства.

## МАРИЯ ИВАНОВА

Н. В. Салтыкова из Домского района Московской области: «Видела в продаже аппарат под названием «Гриль». Как им пользоваться?»

— «Гриль» — электрический аппарат, отличный помощник каждой хозяйки. В нем можно жарить птицу, готовить мясное жаркое, шашлык, рыбу на решетке. А помимо этого — подогревать сосисы, картофель, оладьи, творожники, пирожки.

Э. И. Кушнеридзе из Грузии: «Подруга угощала меня курицей, жаренной в фольге. Очень вкусно! Можно ли как-то еще использовать фольгу в готовке и не вредно ли это?»

— Фольга здоровью не вредит. А современная кухня без нее просто немыслима. Преимущество фольги в том, что завернутый в нее продукт как бы тушится и жарится одновременно. Правда, многим не нравится, что, скажем, у курицы, приготовленной в фольге, нет аппетитной золотистой корочки. Но чтобы она появилась, достаточно обмазать готовую курицу маслом или сметаной и подержать 5—7 минут в горячей духовке. В той же духовке на одной сковороде можно жарить одновременно завернутые в фольгу картофель, сосиски, кусочки гусятины или индюшатины. Черствый хлеб обрызгивают водой, заворачивают в фольгу, и после пятиминутного пребывания в горячей духовке он как свежий. Яйца не трескаются при варке, если их обернуть в фольгу.

Н. М. Короткова из Невельского района Псковской области: «Слышала, что из черствого ржаного хлеба можно приготовить пирожное. Правда ли это?»

— Правда. Да еще какое вкусное! Для этого надо взять 3 стакана сметаны, примерно 800 г тертого черствого ржаного хлеба, 6 чайных ложек сахарного песка, 13 яиц, один лимон. Белки яиц взбиваются отдельно, желтки смешиваются со сметаной, туда же кладут сахар. После этого тертый хлеб соединяют со смесью желтков и сметаны, а потом — со взбитыми белками. Полученное «тесто» кладут в форму, обмазанную маслом, и пекут в духовке до готовности.

На этом прощаемся с вами, милые хозяйки, до следующего выпуска. Спасибо всем приславшим письма.

МАРИЯ ИВАНОВА

Рис. Е. НОВИКОВ

## СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВОЙ

Еще на заре своей юности я занималась много времени процессом готовки. Как приготавливала. Как моя бабушка, например, — «Прежде, чем стряпать, научись ду». Другими словами, прежде чем обедать, надо ее, спланировать.

Для одного из выпусков «Хозяйки готовят» мне «обед», который минут за тридцать хочу предложить, блюдо, которыми ловить домашний день.

Пусть, к примеру, стоит из следующего: первое — борщ, второй — пирожное — мясное, матном соусе, взбитые сливки с яйцом. Во вкусно и калорийно, а в то же время продукты такие, как бы можно было их сразу.

Поставим в миску свеклу и яйца. В другой одновременно разогретый жир, мелко нарезанный, зеленый лук, да и пирожки, в холодильнике, чтобы не остыли.

Когда наши «ты» будут готовы, обедом вполне

теперь о ШОК СВЕКЛЫ. Литра воды, 1 кг мяса с кожей или 20 г 1 луковица, долька чеснока, перчик, кисти и мякоть, посолим, сварим на слабом огне, мясо отварим, режим его кубиками, не с яйцом, в конце варки добавим лук, петрушку, укроп, крупную свеклу и сливки — 25 мл. Перед

Из всех любителей вкусно поесть сладкоежки самый любопытный народ. На столе



Еще на заре своей кулинарной юности я заметила: не так много времени отнимает процесс готовки, как всяческие приготовления. Не напрасно моя бабушка, например, говаривала: «Прежде чем учиться стряпать, научись мыть посуду». Другими словами, о будущем обеде надо думать заранее, спланировать его.

Для одного из ближайших выпусков «Хозяюшки» я подготовлю меню «скоростного» обеда, который вы сделаете минут за тридцать. А пока хочу предложить рецепты блюд, которыми можно побаловать домашних в воскресный день.

Пусть, к примеру, обед состоит из следующих блюд: на первое — борщ со свеклой, а с пирожками, на второе — мясные шарики в томатном соусе, на третье — взбитые сливки и какао с яйцом. Все это очень вкусно и калорийно. Для экономии времени подготовим продукты таким образом, чтобы можно было использовать их сразу.

Поставим варить одну крупную свеклу и вместе с ней 3 яйца. В другой кастрюльке одновременно начнем варить рассыпчатый рис. Затем порежем мелко лук репчатый и лук зеленый, смешим тесто для пирожков и поставим его в холодильник. Эту последовательность советую не нарушать.

Когда наши «полуфабрикаты» будут готовы, займемся обедом вплотную.

Теперь о рецептуре. **БОРЩОК СВЕКОЛЬНЫЙ** (полтора литра воды, 400 г свеклы, 500 г мяса с костью, 5 г сушеных грибов, 20 г свежих грибов, 1 луковица, лавровый лист, долька чеснока, соль, красный перец молотый). Грибы, кости и мясо зальем водой, посолим на слабом огне. Чтобы мясо отварились быстрее, порежем его на кусочки примерно с яйцо величиной. Перед концом варки зальем в кастрюлю подрумяненный репчатый лук, натертую на крупной терке отваренную свеклу и специи. Время готовки — 25 минут.

Перед тем, как заняться

Начну с письма. «Дорогая Мария Ивановна! Всеми вашими советами мы с удовольствием пользуемся. Но вот беда. Иной раз, чтобы приготовить то, что рекомендует «Крестьянка», приходится тратить много времени. А жизнь у нас сама знает, бывает, особенно днем, дух перевести некогда, свободной минутки не сыщешь. Как же быть? И подписи: А.М. Сухорукова, Кировская область».

Ну что ж, милые хозяйюшки, замечание вполне резонное. Давайте попробуем сварить обед, который будет и вкусным, и не отнимет много времени на готовку. Но сначала — пару слов о технологии.

## БЫСТРО И ВКУСНО

вторым горячим блюдом, сварим какао и приготовим начинку для пирожков. 30—40 г какао смешаем со 100 г сахара, подольем кипятком, а когда вновь закипит, соединим с кипящим молоком и еще раз вскипятим. Для фарша мясо от борщика пропустим через мясорубку, посолим, поперчим, добавим рубленые вареные яйца, зеленый лук, размягченное сливочное масло. Точная рецептура начинки: 3 яйца вкрутую, 100—150 г зеленого лука, 60 г масла, 300 г отварного мяса, соль, перец.

ловых ложки сметаны, немного воды. Рис — в качестве гарнира. Время готовки — 20 минут.

Теперь можно смело заняться пирожками — ведь начинка и тесто у нас уже готовы.

**ПИРОЖКИ С МЯСОМ** готовим из теста (2 стакана пшеничной муки, 200 г маргарина, 2 столовые ложки сметаны, соль, 1 яйцо для обмазывания), которое мы делали, пока варился борщок: маргарин с мукой порубили ножом, добавили подсоленную сметану и вымесили лепешку.



**МЯСНЫЕ ШАРИКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ** (400 г постной свинины, 2 желтка, 2 ломтика белого хлеба, полстакана молока, соль, перец, стакан молока, соль, перец, жир). Свинину пропускаем через мясорубку, смешиваем компоненты в фарше, из которого делаем шарики величиной с грецкий орех. Шарики жарим до коричневого цвета. К этому времени должен быть готов рассыпчатый рис.

Перед подачей к столу разогреваем шарики в томатном соусе: 1 столовая ложка соуса томатного острого, 2 сто-

Теперь лепешку мы достаем из холодильника и раскатываем ее в пласт толщиной 3 мм. Быстро сделать пирожки можно так. Чайной ложкой положим на пласт начинку (комочками), перегнем края теста и с помощью формочки (по принципу пельменей) выдавим пирожки. Теперь их остается разложить на смазанном жиром листе, обмазать взбитым яйцом и выпекать в духовке до светлого коричневого цвета.

И тут самое время заняться десертом.

**ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ** (500 г

сливок, 3 столовые ложки сахара, пряности). Сливки можно взбивать венчиком, но быстрее — миксером, постепенно добавляя сахар, тертую корку лимона, ванилин. Не переусердствуйте с ванилином, иначе сливки будут горчить. Подавать взбитые сливки можно с любым вареньем или тертым шоколадом.

А как дополнение к ним — **КАКАО С ЯЙЦОМ**. Чтобы приготовить его, надо желтки от двух яиц взбить с 50 г сахара и, понемногу добавляя, готовое какао и непрерывно помешивая, подогреть.

Для опытной хозяйки приготовление такого обеда займет максимум 40 минут. Если же кто-то из вас, ознакомившись с рецептами, почувствует, что готовка затянется, можно отказаться, скажем, от пирожков с мясом или от взбитых сливок, отложив эти блюда для следующего раза.

Приятного аппетита!

Никто в нашей семье не умел так быстро приготовить (если, конечно, в этом была необходимость), как бабушка. Порядок на кухне был у нее идеальный: каждая посуда на своем месте, все под руками. Для готовки бабушка использовала узкий и довольно длинный стол, раскладывала на нем продукты в порядке очередности.

Кроме этого, ей были известны свойства некоторых продуктов, чем бабушка, конечно, пользовалась. Какие же именно?

● При жарении мяса интенсивность огня зависит от толщины куска. Если же вы решили предварительно его отбить, то для улучшения вкуса имеет смысл в нескольких местах надрезать края.

● Некоторые считают, что для быстрого приготовления телячьей или свиной печени надо ее отбить. Право же, не стоит этого делать. Лучше порезать печень тоненькими ломтиками — при этом она сохранит больше белков и получится вкуснее.

● Быстрее всего можно приготовить свинину. На



не лишенному, впрочем, изящества.

**КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ И КАРТОФЕЛЯ.** «Сварите одновременно несколько сортов крупной рыбы, как, например, маленьких сига, окуней и проч., словом, такой, которую вы не предполагали бы подавать к столу особо, а также сварите достаточное, по количеству рыбы, количество желтого картофеля. Отделив все рыбье мясо от костей и косточек, столките в ступке, потом сквозь решето протрите ваш вареный картофель и рыбное тесто с ним перемешайте как можно лучше. В эту смесь прибавьте 2 яйца, немного чухонского масла (сливочного. — М. И.), петрушки, соли и перцу и, перемешав опять как можно лучше, сделайте из этого теста круглых шариков величиною с крупное куриное яйцо. Тогда шарики эти, или круглые комы, разбейте или раздавите плоскою частью ножа, дайте им круглую или продолговатую форму котлет и, поджарив, подавайте к какому угодно овощному соусу: щавельному, шпинатному, из сладких кореньев, репному и проч. и проч.».

Каково, а? Ну, что ж, придется действительно поискать «какой угодно» соус. Помоему, наиболее доступен **СОУС-ПЮРЕ ИЗ ЛУКА.** Вот его рецепт:

«Нашинковать мелко несколько луковиц, положить в растопленное масло и дать увариться, чтобы лук был светло-прозрачный и мягкий. Налить немного томатного соуса и прибавить чайную ложечку сахара. Если лук протереть сквозь решето, то более не давать кипеть».

Бесстрашный народ сладкоежки. Несмотря на очевид-

ную возможность пополнить из-за сладких блюд, наши милые читательницы со всех концов страны, среди которых много детей, продолжают засыпать редакцию письмами. На сей раз хотелось бы предложить пару оригинальных рецептов печенья.

**ФРУКТОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ** (100 г маргарина, четверть стакана сметаны, стакан сахара, 2 желтка, по одному стакану пшеничной муки и крахмала, полтора стакана сухофруктов (абрикосов, слив, изюма), ванилин, щепотка пищевой соды, полстакана орехов, 1 белок).

Размягченный маргарин взбиваем с сахаром, добавляем желтки, сметану, ванилин, смешанную с пищевой содой муку, изюм и вымоченные в воде сухофрукты. Тесто скатываем валиками длиной 30 см и диаметром 3 см, осторожно выкладываем их на лист, сплющиваем ножом, обмазываем взбитым белком, посыпаем измельченными орехами и выпекаем в духовке при умеренном жаре до светло-коричневого цвета. Испеченные, горячие еще валики нарезаем косыми маленькими кусочками.

**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ** (200 г отварного картофеля, полстакана сахара, неполный стакан орехов, 1 лимон, 100 г сливочного масла, 3 яйца, соль, сахарная пудра).

Подогретое масло взбиваем вместе с солью, сахаром и натертой лимонной коркой. Взбивая, добавляем постепенно: яйца (по одному), измельченные, немного обжаренные орехи и пропущенный через мясорубку картофель. Эту массу выкладываем слоем 2 см в смазанную жиром форму и выпекаем при среднем жаре около часа. После этого остается остудить, нарезать печенье на кусочки и посыпать сахарной пудрой.

Сахарную пудру, как мы с вами уже как-то говорили, можно получить, если перемолоть в кофемолке обыкновенный сахар-песок.

И то и другое печенье очень хорошо к чаю.

Поздней весной, когда запас картошки в нашем погребе начинает потихоньку таять, мы все чаще в ожидании первой молодой картошечки варим для гарнира вермишель, рожки, макароны. И подчас, не съев до конца, выбрасываем слипшуюся макаронную массу или несем ее поросенку. Между тем и холодные вчерашние макароны — совсем неплохой «материал» для такого, скажем, блюда, как **ЗАПЕКАНКА ИЗ СВИНИНЫ И МАКАРОН.**

Чтобы «оживить» 500 г отваренных макарон, нам надо будет присоединить к ним 250—300 г нежирной свинины (можно и отмоченной солонины), 2 луковицы, 50 г жира, 4 яйца, 2 стакана молока, соль и панировочные сухари.

Макароны промоем под холодной холодной водой. К пропущенной через мясорубку свинине добавим измельченный и обжаренный лук, соль. Яйца взбиваем, добавляем туда молоко и макароны. Смазав форму жиром, выкладываем в нее половину макаронной массы, перекладываем мясной массой и сверху кладем оставшуюся макаронную массу. Верхний слой неплохо переложить кусочками сала, шпика. Затем посыпаем сверху панировочными сухарями. Запекание (сначала в открытой, а потом в закрытой форме) займет нас полчаса.

Подавать запеканку можно с овощными салатами.

втором месте баранина. Предварительно вымоченное в подсолнечном масле, 6-процентном уксусе с водой (1:1) или в сухом белом вине мясо намного улучшит вкус.

Есть и такой универсальный способ экономии времени. Предположим, вы задумали отварить курицу. С этой целью вы кладете подготовленную курочку в кастрюлю, заливаете водою так, чтобы она лишь покрыла птицу, закладываете все необходимые компоненты — соль, лавровый лист, душистый перец горошком. Можно сразу поместить в ту же кастрюлю лук-вицу, морковь, немного лапши. И довести до кипения. После этого снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой плотно, завернуть ее в газету, потом укутать как следует в одеяло и оставить так до утра. Утром вы получите готовый обед — и первое и второе.

Этим же способом можно варить кашу, тушить жаркое и т. д.

Листая русские кулинарные фолианты, всякий раз удивляешься разнообразию старой кухни, фантазии авторов рецептов и, конечно, архаичному стилю изложения,

Открыла выпуск с письмами закончу его по традиции ответами на ваши письма.

**С. Н. СЕНЧИЛО** из Смоленской области: «Слышал, что можно заваривать чай из сушеных ягод, трав. Не подскажите ли рецепты?»

Подскажу, и с удовольствием. У нас в деревне, например, издавна пьют чай из сушеной черники. На литр воды надо взять 100 г сушеной черники, несколько крупинок лимонной кислоты, крупинку сахара. Ягоды кладем в холодную воду, варим 10—15 минут, оставляем на час настояться и добавляем лимонную кислоту. Подается такой чай с сахаром. Ничем не отличается от приготовления чая из шиповника. Очень хорош и

липовый чай. На литр воды — четверть стакана сушеного липового цвета и мед. Тут надо просто всыпать липовый цвет в кружку, залить кипятком и дать немного настояться, накрыв сверху салфеткой.

Особенно полезны такие чаи вечером, перед сном.

**Г. БОГОЛЮБОВА** и **Н. ШИЛОВА** из Московской области: «Собрались мы как-то и решили испечь для своих молодых мужей блины. Рецепт взяли в одной кулинарной книге. Все вроде сделали правильно, а начали печь — рвутся наши блины



Рис. Е. НОВИКОВОЙ.

или жесткие, как подошва. Почему?»

Первый-то блин, всегда, как говорится, комом. А вот если комом второй где-то допущена ошибка. Если такие правила. Печь блины надо на хорошей, не поцарапанной чугунной сковороде, как следует ее разогрев. Тесто должно иметь консистенцию не очень жидкой сметаны. Если, предположим, блинчики из пресного теста рвутся при снятии со сковороды, добавьте в тесто яйца. А если получаются чересчур грубыми, разведите тесто молоком.

Спасибо всем приславшим письма.

МАРИЯ ИВАНОВА



СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

## КИСЕЛЬ ИЗ ЩАВЕЛЯ ВМЕСТО МАННОЙ КАШИ



Бабушки выжили в июне  
и гостят у нас в дерев-  
не почти все лето. У не-  
их самой их двое да сест-  
ры из города привозят  
своих матерых — прямо не  
юм. А фантал детского  
сада. Обилие язык они на-  
ходят из удивления быст-  
ро, и когда эта «армия»  
объединяется — гляди в  
оба.

По нескольку раз в  
неделю слышу: «Бабуля, а  
что мы кушать будем?»  
Вопрос закономерный. По-  
тому, что лето — время ягод,  
фруктов.

Ребятишки 4—6 лет долж-  
ны получать высококалорий-  
ную пищу. В таком возрасте  
они особенно быстро растут и  
развиваются. Чтобы питание  
было полноценным, лучше  
всего кормить детей несколь-  
ко раз в день понемногу.  
К первому завтраку хорошо  
приготовить молочный суп,  
хлеб с маслом, сыром, яйцо.  
И, конечно, овощи: помидо-  
ры, редис, зеленый лук, огур-  
цы. В состав второго завтрака  
надо включать белковые про-  
дукты — молоко, мясо, рыбу;  
овощи в виде салатов или  
вареные; масло или сметану,  
а также продукты, которые  
являются источником энер-  
гии: хлеб ржаной и пшенич-  
ный, крупы, муку, картофель,  
ягоды, сахар.

Обедать дети могут вместе  
со взрослыми, но без острых  
приправ и слишком кислых  
блюд. Ужин легкий, через  
3—4 часа после обеда, но за  
1—2 часа до сна. Таковы об-  
щие правила.

### ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «КРЕСТЬЯНКА»

А теперь давайте вместе  
попробуем приготовить не-  
сколько блюд, которые со-  
ставляют обед для наших  
ребятишек.

**Помидоры. Фарширо-**  
**ванные яйцами.** Для начин-  
ки шести помидоров нужно: 3  
яйца, 1 столовая лож-

ка рубленого укропа, 2 столо-  
вых ложки сметаны, соль. У  
небольших твердых помидо-  
ров срезать «крышечки», вы-  
нуть ложечкой сердцевину и  
перевернуть, чтоб вытек сок.  
Яйца нарезаем кубиками и за-  
мешиваем в сметане, к кото-  
рой добавлены соль и укроп.  
Полые томаты чуть посыпать  
изнутри солью, начинить яич-  
ной массой и закрыть «кры-  
шечкой».

Кстати, очень красиво смот-  
рятся «мухоморы» из помидо-  
ров. Для этого срезаем конец  
у сваренного вкрутую яйца,  
ставим его на измельченные  
листья салата, а сверху на-  
деваем «шляпку» из помидо-  
ра. Чтобы помидор лучше  
держался, можно прикрепить  
его к яйцу «прутиком» из мор-  
кови. На «шляпку» накапаем  
точками сметану.

В жаркий летний день и  
маленьким, и взрослым едо-  
кам по душе придется **ОК-**  
**РОШКА МЯСНАЯ** (300 г кваса,  
150 г вареного мяса, неболь-  
шой пучок зеленого лука, 1—2  
свежих огурца, полстакана  
сметаны, яйцо, сахар, укроп).  
Огурцы нарезаем кубиками.  
Зеленый лук мелко шинкуем  
и часть его перемешиваем с  
солью. В сметану кладем руб-  
леный желток, тертый лук,  
соль, сахар по вкусу, хоро-  
шенько перемешиваем и раз-  
водим квасом. После этого  
добавляем мясо, огурцы, руб-  
леный белок, оставшийся лук  
и перемешиваем. При подаче  
к столу посыпаем укропом.

Из мясных блюд детям  
можно предложить **ГОВЯДИ-**  
**НУ, ТУШЕННУЮ С ОВОЩАМИ**  
(на 500 г мяса понадобятся  
две морковки, одна головка  
репчатого лука, 500 г капусты,  
петрушка, 3 столовых ложки  
маргарина).

Мясо говядины нарезаем  
небольшими кусками, отбива-  
ем, подсаливаем. В кастрюле  
разогреваем маргарин, вы-  
кладываем на дно слой наре-  
занных овощей, кладем свер-  
ху мясо, закрываем его вто-  
рым слоем овощей и подсали-  
ваем. Влив полстакана буль-  
она или горячей воды, тушим  
мясо на слабом огне в плотно  
закрытой посуде примерно  
два-два с половиной часа. По-  
давая на стол, посыплем  
блюдо зеленью петрушки или  
укропа.

Но в жаркий день ребенок  
не всегда с охотой съест мяс-

ное блюдо. Заставлять его не  
нужно, лучше приготовить  
еду полегче. Допустим, **КАПУ-**  
**СТНЫЕ КОТЛЕТЫ**. На 1 кг ка-  
пусты нужно взять полстакана  
манной крупы, полстакана  
молока, 3 яйца, полстакана  
сухарей. А вот как готовятся  
котлеты. Капусту очистить,  
мелко нарезать, сложить в  
кастрюлю. Влить горячее мо-  
локо, накрыть крышкой и ту-  
шить до готовности, периоди-  
чески помешивая, примерно  
минут двадцать. В готовую  
капусту постепенно всыпать  
манную крупу, непрерывно  
помешивая, тушить еще минут  
десять. Затем снять с огня,  
добавить желтки, немного со-  
ли, хорошо вымешать и охла-  
дить. Из капустной массы вы-  
лепить котлеты, смочить их  
яичным белком, обвалить в  
сухарях и обжарить на марга-  
рине. Особенно вкусны капу-  
стные котлеты со сметаной.



По многочисленным пись-  
мам в «Крестьянку» можно  
судить, что среди любителей  
сладкого маленькие сладко-  
ежки составляют абсолютное  
большинство. Что ж, давайте  
угостим малышей.

Мне кажется, не надо летом  
часто предлагать детям муч-  
ное. Ведь лето — время ягод,  
фруктов.

Вот, например, **САЛАТ ИЗ**  
**КЛУБНИКИ ИЛИ ЗЕМЛЯНИКИ**.  
На 400 г клубники или земля-  
ники — 80—100 г сахарного  
песка. Ягоды перебираем,  
промываем в дуршлаге под  
слабой струей воды. Уклады-  
ваем слоями в стеклянной  
салатнице, пересыпая саха-  
ром, ставим в холодное место  
на 2 часа. Такую клубнику  
хорошо залить негустой сме-  
таной или сливками.

**КИСЕЛЬ ИЗ ЩАВЕЛЯ** (на  
200 г щавеля — 4 стакана  
воды, 3/4 стакана сахара,  
соль, 60 г крахмала). Щавель  
измельчаем, тушим в неболь-  
шом количестве воды, затем  
протираем через сито, добав-  
ляем остальную воду, сахар и  
варим 3—4 минуты. Затем до-  
бавляем крахмал, растворен-  
ный в воде, и снова доводим  
до кипения. Остывший ки-  
сель подается с молоком. И  
полезен он гораздо больше  
манной каши!

Но больше, чем кисель, нра-  
вится ребятишкам **НАПИТОК**  
**ИЗ СОКА СВЕЖЕЙ МАЛИНЫ**  
(соотношение — 3/4 кипячено-  
го молока на 1/4 сока свежей  
малины). В кипяченое холо-  
дное молоко вливаем малино-  
вый сок, приправляем по вку-  
су сахаром и охлаждаем.

Незаменима в ребячьем ме-  
ню морковь. Хорошо, если за  
день ребенок сгрызет в сы-  
ром виде несколько морко-  
вок. А можно приготовить на  
полдник **МОРКОВНУЮ ЗАПЕ-**  
**КАНКУ С ТВОРОГОМ**. Очи-  
щенную и промытую морковь  
нарезать тонкими ломтиками  
или соломкой, сложить в ка-  
стрюлю, залить горячим мо-  
локом, добавить столовую  
ложку маргарина, чайную  
ложку сахара. Накрыть и ту-  
шить на среднем огне, поме-  
шивая, чтобы морковь не при-

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



## МАМИНЫ СОВЕТЫ



целый лимон — проткни его спицей и выдави сок.  
● Чтобы у жареного лука был красивый золотистый цвет и он не подгорел, после того, как нарежешь его кольцами, обваляй в муке.  
● Очищенные и нарезанные яблоки положи минут на десять в холодную, подкисленную лимонной кислотой воду, тогда в салате они не потемнеют.

● Перед кипячением брось в молоко немного сахара — оно не пригорит. Не накрывай его крышкой, пока не остынет.  
● Если в посуде были рыба, молоко, варенье, тесто, сырые яйца, то вымой ее сначала холодной водой, а потом уже горячей. Чтобы посуда и руки не пахли рыбой, добавь в воду для мытья немного уксуса.

● Чтобы вымыть жирную посуду, насыпь в теплую воду чайную ложку сухой горчицы.  
● Рыбная чешуя сойдет быстрее, если рыбу перед тем, как ее чистить, окунуть в горячую воду.

● Хочешь, чтобы картофель сварился побыстрее, положи в воду ложку маргарина.  
● Картофельное пюре разбавляй горячим кипяченым молоком, так как от холодного оно станет серого цвета.  
● Из-за нескольких капель лимонного сока не разрезай

творога, полстакана молока, одна столовая ложка маргарина, 3 столовые ложки манной крупы, 3 желтка, 1 столовая ложка сахара, полстакана сметаны, полторы столовые ложки сухарей.

**ПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С ВАРЕНЬЕМ.** Из вымытых яблок вынуть сердцевину, но делать это аккуратно, не прорезая их насквозь. Наколите кожуру, заполните яблоки вареньем — лучше всего земляничным, клубничным, черносмородиновым или вишневым без косточек. Уложив фаршированные яблоки на сковороду, подлейте в нее 2—3 ложки воды и поставьте минут на двадцать в духовку со средним жаром. Как только яблоки станут мягкими, выньте их, дайте остыть и переложите на тарелку, полив образовавшимся на сковороде сиропом. На десять яблок понадобится полстакана варенья.

Ну, а теперь пора усаживать малышей за стол. Пожелаем им приятного аппетита!

ВАША  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

горела. Когда морковь будет готова, посыпать ее манной крупой и, помешивая, варить на слабом огне 10 минут. Затем снять с огня, положить в кастрюлю яичные желтки, вымешать и охладить. После этого соединить с творогом и сахаром. На сковородку, смазанную жиром и посыпанную сухарями, выложить хорошо размешанную морковную массу, разровнять ее ножом, смазать сметаной, посыпать молотыми сухарями и поставить в духовку на полчаса. Подавать к столу со сметаной. На 500 г моркови — 300 г

Дорогая «Хозяйка»! Помню, какой радостью в детстве был леденцовый петушок на палочке. Сейчас у детей много разных лакомств, а вот забавных почти нет. Я как-то решила сделать для ребят из теста не обычные коржики, а разные фигурки. Детям, их у меня шестеро, понравилось. Скоро они сами стали лепить из теста (благо оно мягкое, как пластилин, и к рукам не пристаёт) все, что им вздумается, даже тракторы и гоночные машины. Когда день рождения у мальчиков — лепим человечков, когда у девочек — «барышень», и дети одаривают ими своих друзей по дому. И в деревне, куда мы ездим летом, местные ребята тоже стали лепить такие игрушки. А перед Новым годом фигурным печеньем украшаем елку.

Вот рецепт теста. Влить в миску три яйца, насыпать один стакан сахара, чайную ложку соды, растереть все добела, влить один стакан простокваши или кефира, перемешать, добавить 3/4 пачки растопленного маргарина, 3—4 стакана муки и замесить густое тесто. Дать ему полежать минут десять и начинать лепить. Основная форма придается в руках, а детали — на противне, хотя дети любят лепить прямо на противне (мазать и посыпать его ничем не надо). Снимать игрушки нужно сразу, как испечешь,



горячими, и выкладывать на стол или плотный картон, чтоб остыли.

А вот как делаются некоторые фигурки.

«Солнышко». К лепешке со

всех сторон прилепить лучики, из изюминок сделать глазки и ротик.

«Ежик». Скатываем шарик размером с яйцо, расплющиваем в лепешку, вытягиваем с

одной стороны нос. Кладем на противень, прикрепляем ножки, наносим ножом рисунок иголок. Глаз — изюминка.

«Рыбка». Лепешку вытягиваем с одной стороны и разрезаем, как хвост у рыбки. Ложкой делаем рисунок чешуи. Глаз — изюминка.

«Слоник». С одной стороны тянем лепешку, пока не получится хобот. С другой прикрепляем хвостик. Из колбаски делаем ноги, а из маленькой лепешки — ухо.

«Домик». Из лепешки делаем квадрат, длинную полоску теста прикладываем углом, как крышу, изюминками намечаем окно.

«Птичка». Лепешку перекручиваем посередине, напоминаем песочных часов. По бокам прилепляем две лепешки поменьше и надрезаем их — это будут крылышки. Хвостик тоже надрезаем.

«Барышня». Лепешку превращаем в треугольник, вытянутый сверху. Из маленькой лепешки делаем голову, а из длинной полоски — руки и шляпу. Изюминками можно наметить пуговицы, орнамент на платье.

Это только некоторые из тех забавных игрушек, которыми можно порадовать ребят, а главное — надо дать им самим пофантазировать на кухне.

М. БЕЛЬКЕВИЧ

г. Москва

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Несколько салатое на вы предложить САЛАТ ИЗ один небо чок — луко ложка хрена, онеза, зелен щаем и выни тираем на к терке. К май мелко наре (можно и л тый хрен и кабачки эти дываем их паем зелен Отличное мясным бл ягод. Напр САЛАТ И РОДИНЫ красной с сахара, ст вая ложка (суса). Про родины пр в стеклян пятия вод сом, осту ягоды. САЛАТ 300 г виш лую виш ем на сит ки и пере мелко не Выклады посуду. С дать так блюду. СУП И честве вольно нии. Пр ров, лу сливочн ней пе кан см ра лит Снач очище морко зав п дельн стве занны По м ем м дыва вый суп м верт отва бавл соль А



## СИНЬОР ПОМИДОР И ДРУГИЕ

Благодатный начался сезон, прямо-таки радость кулинара. Ходить между грядок и глаза разбегаются: чего только нет на огороде! Важные надутые помидоры подставляют солнышку ротовые бока, нагибаются соком огурцы. Поспевают первые кабачки, и юная морковь просится на стол. А сколько покрывает ягоды: смородина, крыжовник, малина! Все пеет, все благоухает...

Однако нам с вами, мытые хозяйки, это летнее величание напоминает и о том, что пора завянуть с первыми заготовками. Но не подумайте ли сначала о вкусном обеде?

Несколько оригинальных салатов на выбор мне хочется предложить вам поначалу.

**САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ** (на один небольшой кабачок — луковица, столовая ложка хрена, полстакана майонеза, зелень). Кабачок очищаем и вынимаем мякоть, натирем на крупной овощной терке. К майонезу добавляем мелко нарезанную луковицу (можно и лук-порей), натертый хрен и зелень. Заправив кабачки этим соусом, выкладываем их в салатницу, посыпав зеленью.

Отличное дополнение к мясным блюдам — салаты из ягод. Например, такие:

**САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ** (на полкило красной смородины — 150 г сахара, стакан воды, столовая ложка 6-процентного уксуса). Гроздь красной смородины промываем и кладем в стеклянную посуду. Вскипятив воду с сахаром и уксусом, остужаем ее и заливаем ягоды.

**САЛАТ ИЗ ВИШЕН** (250—300 г вишен, луковица). Кислую вишню моем, откидываем на сито, вынимаем косточки и перемешиваем ягоды с мелко нарубленным луком. Выкладываем в стеклянную посуду. Особенно хорошо подать такой салат к жирному блюду.

**СУП ИЗ ПОМИДОРОВ** в качестве первого блюда довольно прост в приготовлении. Продукты: 600 г помидоров, луковица, чайная ложка сливочного масла, 200 г корней петрушки, морковь, стакан сметаны, 30 г муки, полтора литра воды.

Сначала варим вымытые и очищенные корни петрушки и морковь. Ополоснув и нарезав помидоры, варим их отдельно в небольшом количестве воды с маслом и нарезанным кружочками луком. По мере готовности протираем массу через сито и закладываем в процеженный первый отвар. Затем заправляем суп мукой, разведенной в четверти стакана охлажденного отвара. Прокипятив суп, добавляем к нему сметану, соль, сахар и перец по вкусу. А как вы отнесетесь к тако-

му горячему, как фаршированные огурцы? Для приготовления этого блюда требуется: 8 средних огурцов (примерно 1 кг), 100 г ячневой крупы, 200 г постной свинины без кости, луковица, 1 яйцо, столовая ложка жира, 20 г мелко нарезанного укропа, стакан сметаны, 10 г муки и чайная ложка мелко нарезанной петрушки.

К подрумяненному на жире мясу добавляем 3—4 ложки воды, тушим до готовности, подливая по мере выкипания воду. Затем варим рассыпчатую кашу, налив двойное по сравнению с крупой количество воды и посолив. Остуженное мясо пропускаем через мясорубку, перемешиваем с кашей, укропом и яйцом, добавляем по вкусу соль и перец. Огурцы разрезаем вдоль на две части (если ко-

блюдо, посыпав мелко нарезанной петрушкой. Отдельно подаем картошку в качестве гарнира.

Что же касается десерта, то, думаю, дорогие сладкоежки не обидятся, если на сей раз мы обойдемся без пирогов, тортов или пирожных. Свежие вишня, черешня, абрикосы, ягода послужат хорошим завершением летнего обеда.

Ну, а теперь о заготовках. Будем варить варенье.

**ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ (КЛУБНИКИ)** (на 1 кг ягод — 1 кг сахара и стакан воды). Свежую сухую землянику нетол-

мерно полчасика. Ягоды должны быть целыми, мытые быстро киснут, их лучше удалить.

**ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ** варят по той же рецептуре, как и землянику, только малина — ягода нежная и требует осторожного обращения. Ложкой такое варенье лучше не мешать, а лишь слегка покачивать посуду.

**ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ** (на 1 кг ягод — полтора килограмма сахара и стакан воды) лучше сразу после варки переложить в эмалированную или фарфоровую посуду — в черной смородине содержится много кислот. Однако в нашей семье такому варенью предпочитают так называемые «витаминизированные» варенья из черной смородины: 1 кг черной смородины пропустить через мясорубку и, размешав затем с 1 кг сахара, выложить в банку, закупорив ее полиэтиленовой крышкой.

**ВАРЕНЬЕ ИЗ КРЫЖОВНИКА** (на 1 кг крыжовника — 1 кг сахара и один стакан воды). Лучше взять молодой, недозревший крыжовник. Крупные ягоды надрезать сбоку ножом, вынуть из них семена и залить на сутки холодной водой, меняя ее через 4—5 часов. Вымоченный таким образом крыжовник откидываем на сито и обсушиваем. Затем осторожно перекладываем в кипящий сироп и варим уже известным способом.

**КРЫЖОВНИК, ВИШНЯ, КЛУБНИКА, АБРИКОСЫ** ОЧЕНЬ ХОРОШИ В САХАРЕ. Заготавливают их этим способом одинаково. У вымытых плодов удаляют косточки и полчаса варят их в сиропе (на 1,25 кг сахара — 2 стакана воды), затем охлаждают и на следующий день снова варят на слабом огне, пока они не станут прозрачными. После этого плоды вынимают из сиропа, раскладывают на блюде и подсушивают в духовке. Когда их поверхность будет хорошо подсушена (внутри они остаются влажными), уложим их в банки, пересыпая слегка сахаром.



жица горчит, очищаем) и, наполнив половинки фаршем, укладываем в мелкой кастрюле, доливаем немного воды и запекаем в нагретой духовке.

После запекания обливаем огурцы подсоленной сметаной, смешанной с мукой, и еще на минутку-другую ставим в духовку. Выложив на

стелом слоем укладываем в широкую посуду. В медный таз кладем сахар, вливаем немного воды и варим сироп на слабом огне, снимая накипь. Когда сироп загустеет (будет стекать с ложки), осторожно положим в него землянику, доведем до кипения, снимем пенку и продолжим варить на слабом огне при-

стелом слоем укладываем в широкую посуду. В медный таз кладем сахар, вливаем немного воды и варим сироп на слабом огне, снимая накипь. Когда сироп загустеет (будет стекать с ложки), осторожно положим в него землянику, доведем до кипения, снимем пенку и продолжим варить на слабом огне при-



**ОЛАДЫ КЛУБНИЧНЫЕ** — вот чем тешили себя иногда наши предки. Этот рецепт казался мне не очень сложным. Вот он:

«Очистив от стебельков и наскоро обмыв в воде самую спелую клубнику, хорошенько размять ее и перемешать с мелким сахаром, а потом, дав несколько полежать, выложить смесь на сито, чтобы она

совершенно стекла. Прошедший сквозь сито сладкий сок вскипятить один раз, примешать опять к размятой и подслащенной клубничной мякоти и снова выложить смесь на сито, чтобы в ней нисколько не осталось излишней мокроты. Между тем должно быть готово пресное пшеничное тесто, которое, раскатавши довольно тонко, разрезать на четырехугольные (квадратные) кусочки. На середину каждого такого кусочка теста положить 2 или 3 чайные ложки приготовленного

клубничного компота, завернуть тесто со всех четырех сторон и слегка нажать посередине чем-нибудь плоским и гладким. Готовые свертки обмакнуть во взбитые сырые яйца и тотчас же, обвалившись в растертых пшеничных сухарях, класть на лист и садить в печь. А когда они испекутся, обваливать опять в мелком сахаре и пригладить снаружи стальной лопаточкой».

Всего хорошего!

ВАША  
МАРИЯ ИВАНОВНА

Так же можно приготовить и апельсиновую корку. Но перед варкой ее замачивают на сутки в воде.

## РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Дорогая «Хозяйка»! Меня очень интересует кухня разных стран мира. Особенно привлекает использование овощей, соусов, различных приправ. Дочаю, такие рецепты понравились бы многим читателям»

О. Козодоева,  
Херсонская область

### ШОПСКИЙ САЛАТ

Продукты: 5 спелых помидоров, два свежих огурца, 8—10 штук сладкого перца, 2—3 головки репчатого лука, 200 г брынзы, 3 столовые ложки подсолнечного масла, петрушка, уксус и соль по вкусу.

Перец испечь целиком, очистить от кожуры и семян, нарезать на мелкие кусочки. До-



бавить нарезанные помидоры, огурцы и лук. Все смешать, добавить уксус и соль, полить подсолнечным маслом. Салат выложить на тарелку, посыпать сверху тертой брынзой и мелко нарезанной петрушкой.

### ТАРАТОР (окрошка из кислого молока)

Продукты: один свежий огурец, пол-литра кислого молока или кефира (можно взять и жирный творог), 7—8 долек чеснока, одна столовая ложка подсолнечного масла, если есть, 10—12 грецких орехов, пучок укропа, чайная ложка соли, чайная ложка уксуса.

В кислое молоко или тво-



рог добавить растертые дольки чеснока, мелко нарезанный огурец, соль, уксус и растительное масло. Все тщательно смешать и добавить в массу полтора стакана холодной воды. Разлив на отдельные порции, можно посыпать сверху мелко тертыми орехами и укропом.

### СУП ОВОЩНОЙ

Продукты: 2—3 картофелины, три моркови, 3—4 помидора, один небольшой кабачок, 1—2 штуки сладкого перца, головка репчатого лука, 3 столовые ложки подсолнечного масла, одна столовая ложка муки, 400 г молока, одно яйцо, петрушка, соль по вкусу.

Картофель, кабачки, перец и помидоры очистить, помыть, мелко нарезать и варить в кастрюле в соленой



воде. Мелко нарезать лук, протереть на терке морковь и тушить все вместе в масле до смягчения, после чего добавить муку. Потом все хорошо размешать и переложить в кастрюлю. Суп варится еще 10—15 минут, а потом заливается яйцом и молоком. Подавать на стол, посыпав порции мелко нарезанной петрушкой.

## «БОЛГАРСКИЙ ДЕНЬ» НА КУХНЕ

Сейчас лето, самое время разнообразить свой стол овощами, блюда из которых можно приготовить легко и быстро. Почему бы действительно не объявить скажем, «болгарский день» на кухне? Предлагаем несколько рецептов.

### ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Продукты: 500 г мясного фарша, 10—12 штук сладкого перца, полстакана риса, полстакана подсолнечного масла, 2—3 головки репчатого лука, 2—3 помидора, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 200 г кислого молока (можно заменить творогом или сметаной — по вкусу), пол чайной ложки красного молотого перца, петрушка, соль по вкусу.

Мелко нарезанный лук тушить в масле. К нему добавить последовательно: очищенный и вымытый рис, красный молотый перец, протертые на терке помидоры, маленькую чашку теплой воды и, наконец, фарш. Смесь посолить, хорошо перемешать и снять с огня, после чего к ней добавить мелко нарезанную петрушку. Это будет начинка для перца.

Перец вымыть, очистить от



семян и нафаршировать начинкой. Затем стручки поставить вертикально в кастрюлю, залить одним стаканом теплой воды и варить на медленном огне. Если необходимо — доливать понемногу теплую воду. Для удобства, чтобы перцы не разрывались по краям во время варки, можно накрыть тарелкой опущенной в кастрюлю.

Желтки яиц смешать с творогом или сметаной, добавить слегка поджаренной муки и немного сока самой рыбы. Полученный соус подогреть и поливать им перец перед едой. Можно также сняв перец с огня немного раньше, запечь его в духовке, залив предварительно тертыми помидорами.

### КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ

Продукты: 6 кабачков, чуть больше половины стакана риса, полстакана подсолнечного масла, 5—6 головок репчатого лука, 4—5 небольших помидоров, укроп, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очищенные кабачки выдолбить ложкой, полученную массу мелко порубить. Лук тушить в масле, добавить в него рис и выдолбленную часть кабачков, соль и черный молотый перец. Когда рис будет доведен до полуготовности, добавить в массу



помидоры и мелко нарезанный укроп. Кабачки нафаршировать начинкой, уложить в кастрюлю, залить до половины водой и тушить в духовке. Как и фаршированный перец, их можно забеливать яйцом и кислым молоком (творогом или сметаной по вкусу).

Все предлагаемые рецепты рассчитаны на несколько порций — четыре, три или даже две... в зависимости от вашего аппетита.

Р. ИВАНОВ  
Рис Н. ИЛЬИН



## БЕЗ КАПЛИ АЛКОГОЛЯ

В высоких бокалах искрищееся, пенящееся шампанское, конечно, выглядит чрезвычайно красиво. Но не менее празднично и торжественно в тех же бокалах могут пениться и искриться и другие шипучие напитки — безалкогольные.

Для изготовления фруктовых шипучек на 4 л воды вам понадобится: 1 кг абрикосов и 1,5 кг сахара; или 10 яблок и 1 стакан сахара; или 400 г чернослива либо других сухофруктов и 1 стакан сахара; в любом случае потребуются изюм. Свежие фрукты и чернослив, промыв и удалив косточки, пропустите через мясорубку или натрите на терке; яблоки проварите 5 мин. в 1 л воды; сухофрукты мелко нарежьте и варите также в 1 л воды до мягкости. Затем залейте оставшейся водой, предварительно вскипяченной и охлажденной до температуры чуть выше комнатной, накройте марлей и выдержите день на солнце, а на ночь переставьте в какое-нибудь теплое место. На следующий день процедите, добавьте сахар и снова поставьте в тепло. Как только начнет бродить, разлейте по бутылкам, в каждую положите по 2 изюминки, крепко закупорьте и настаивайте не меньше 2 суток.

Еще проще сделать медовую шипучку. Смешайте 3 л воды, 1,5 стакана меда, сок 3 лимонов или чайную ложку лимонной кислоты, 100 г хорошо промытых листьев черной смородины, как следует накройте марлей и поставьте на солнце. Как

только напиток забродит, процедите его, разлейте по бутылкам, в каждую положите по 2 изюминки, выдержите сутки в лежачем положении в холодильнике.

Когда вы готовите фрукты к переработке, то остаются кожура и сердцевина плодов, семечки и другие очистки. Не выбрасывайте их — из них можно приготовить прекрасный квас.

Ведро фруктовых очисток залейте 12 л крутого кипятка и выдержите при комнатной температуре 3 дня. Сварите сироп из 800 г сахара, добавив по возможности 25 г корицы, вылейте его в замоченные очистки, прибавьте туда же 2 стакана жидких дрожжей, тщательно вымешайте и поставьте на 3 дня в погреб или другое холодное место, а потом еще 2 дня продержите при комнатной температуре. Когда квас начнет пениться, осторожно процедите его и дважды прокипятите. Затем снова процедите через полотно или несколько слоев марли, охладите и разлейте по бутылкам, так же, как и в предыдущих рецептах, не забыв положить туда по 1—2 изюминки. Закупорьте, выдержите 1—2 дня при комнатной температуре, а затем вынесите на холод. Через 7 дней квас готов.

Наконец, чрезвычайно полезен для здоровья овощной квас, он так и зовется: «укрепляющий». Смешайте 2 кочана нашинкованной капусты, 1 головку чеснока, 3 луковицы, 5 небольших морковок, 1 свеклу, 2—3 репы, 1—2 корня сельдерея, 2—3 редьки, немного тмина и 2—3 ложки растительного масла. Потушите 3—4 часа в духовке или печи — до полной мягкости. Из всей массы отожмите сок, разлейте в бутылки, закупорьте и храните в прохладном месте. Пить его надо хорошо охлажденным.

Все напитки, с рецептами которых мы вас познакомили, разливать лучше в бутылки из толстого стекла, плотно закупоривать, а хранить — в лежачем положении.

А. ЕФРЕМОВ

Рис В. ПАВЛОВА.

## ВИТАМИНЫ ИЗ СКОРОВАРКИ

Домашняя стерилизация консервов дает возможность заготавливать впрок любые натуральные соки, овощные и фруктовые пюре, овощи и фрукты в собственном соку, которые хороши не только как вкусные и полезные добавки к нашему столу, но и как необходимая часть диетического и лечебного питания.

Идеальная стерилизация — в кастрюле-скороварке, поскольку в ней можно получить температуру 120 градусов и, значит, полностью уничтожить микрофлору. Кроме того, скороварка позволяет приготовить консервы с минимальным количеством соли, уксуса, пряностей (только для вкуса), что немаловажно для диетического, детского, лечебного питания.

Единственный вид посуды для домашнего консервирования в режиме стерилизации — стеклянные банки со стеклянными крышками, резиновыми прокладками и пружинящими стальными зажимами.

Общие условия стерилизации таковы. Банки, предварительно промытые слабым раствором пищевой соды, вытереть и наполнить консервируемым продуктом. Закрывать крышкой с резиновой прокладкой и надеть пружинящий зажим. Поставить банки в скороварку на решетку и налить горячую воду (чуть ниже верхних краев банок). Закрыв скороварку крышкой, ее нагревают до шипения (этот звук означает, что началась стерилизация).

Время стерилизации овощей и фруктов зависит от степени кислотности продуктов.

Закончив стерилизацию, нагрев прекращают. После произвольного остывания открывают крышку скороварки и осторожно, поскольку температура воды в ней высока, достают банки. А в них — уже готовые, вкусные консервы.

Для приготовления натурального сока с мякотью из АБРИКОСОВ, ПЕРСИКОВ, АЙВЫ или ГРУШИ используют зрелые плоды без видимых дефектов.

В двухлитровую кастрюлю положить до самого верха вымытые, без косточек персики или абрикосы, а груши или айву — разрезанные на кусочки, без семян и сердце-

вины. В отдельной кастрюле приготовить сироп (на 0,5 литра воды 50 г сахара). Когда сироп закипит, влить его в кастрюлю с фруктами.

В скороварку налить полстакана воды, положить решетку и поставить на нее открытую кастрюлю с фруктами.

Скороварку закрыть крышкой и поставить на огонь. После начала шипения уменьшить нагрев и через 15 минут выключить огонь. Дать скороварке остыть, вынуть кастрюлю с распаренными фруктами. Протереть их деревянной толкушкой через дуршлаг в эмалированную миску.

Полученным соком с мякотью заполнить пол-литровые банки, оставляя сверху свободное пространство в 10—15 мм. Банки укупорить и стерилизовать 10 минут.

По тому же принципу, что описан выше, можно приготовить и пюре из МОРКОВИ (без добавления сахара). Только кастрюлю с нарезанной морковью держат в скороварке 30 минут (так как морковь тверже по своей консистенции), а время стерилизации банок — 20 минут.

Для приготовления сока с мякотью из ТОМАТОВ берут зрелые плоды. Их нужно тщательно вымыть, положить в дуршлаг и опустить в кастрюлю с горячей водой на 1—2 минуты, а потом на такое же время — в кастрюлю с холодной водой. Снять кожицу и деревянной толкушкой протереть через дуршлаг в эмалированную миску. Протереть через марлю или сито и в полученный сок добавить соль (1 чайную ложку на пол-литра сока). Разлить сок в банки, укупорить и стерилизовать 10 минут.

Для приготовления консервов, в которых практически полностью сохраняются витамины и минеральные соли, вы можете использовать самые разные плоды и овощи. Вот еще несколько рецептов. РЯБИНА КРАСНАЯ. Для





# ЧТОБ БЫЛИ РАЗНОСОЛЫ В ПОГРЕБАХ

Плещется еще за окнами, несет благодатный свет август. «Август крушит, да после тешит», — говаривала моя бабушка. «Август — собери́ха, припаси́думать о пирогах, пока нет разносолов в погребах». Под последними щедрыми лучами солнца наливаются соком овощи на огороде, многие уже поспели. И нам, милые хозяйшкИ, пора серьезно заняться зимними припасами.



консервирования ягод в собственном соку сначала готовят сироп. Для этого ягоды пропускают через мясорубку и в эмалированной посуде смешивают с сахаром (на 1 кг рябины 300—400 г сахара). Полученной смеси дают настояться 5—7 часов, а затем фильтруют через марлю или сито. Банки заполняют целыми ягодами, заливают полученным ранее сиропом и стерилизуют 20 минут.

**РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ.** Для приготовления пюре ягоды пропускают через мясорубку и в эмалированной посуде смешивают с водой и сахаром (на 1 кг рябины 100 г сахара и 0,5 литра воды). Смесь кипятят на слабом огне 20 минут, затем протирают через сито. Полученное горячее пюре раскладывают в банки и стерилизуют в скороварке 20 минут.

Для получения сока пюре фильтруют и стерилизуют в течение 15 минут.

**КАБАЧКИ.** Отобрать молодые плотные некрупные кабачки (кожицу у них можно не срезать), вымыть, нарезать кружочками толщиной 1—1,5 см, опустить в кипяток на 3 минуты, а потом на 3 минуты — в холодную воду. Уложить в банки, залить рассолом (1 чайная ложка соли на литр воды). Укупорить и стерилизовать 15 минут.

**СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ.** Перец вымыть, очистить от плодоножек, перепонки и семян, плотно уложить в банки. В каждую банку положить 1—2 горошины душистого перца. Залить слабым рассолом (1 чайная ложка соли на 2 литра воды), предварительно нагретым до 60—70 градусов. Укупорить и стерилизовать 10 минут.

**ПАТИССОНЫ.** Мелкие консервируют целиком, крупные нарезают на части. Патиссоны тщательно вымыть, особенно ребристые края, отрезать плодоножки. Поместив в дуршлаг, бланшировать в горячей воде 3 минуты. Охладить и плотно уложить в банки. Залить таким же рассолом, что готовят для сладкого перца. Укупорить и стерилизовать 15 минут.

М. САМОЙЛОВ

На сей раз я постараюсь выбрать для вас те рецепты, о которых еще не шла речь и которые отличаются оригинальностью способа приготовления.

**СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ.** Солить на зиму можно различные помидоры — красные, розовые, бурые, зеленые. Для засолки зрелых помидоров подходят лучше всего мелкие плоды.

Прежде всего нам предстоит очистить помидоры от плодоножек, промыть их в прохладной воде и рассортировать по зрелости и размерам. Каждый сорт лучше солить в отдельной посуде.

На 50 кг помидоров кладут 750 г укропа, 300 г листьев хрена, вишни, черной смородины, 6—7 головок чеснока. Хорошо добавить и другие ароматические травы — эстрагон, чабер (по 150 г).

В зависимости от степени зрелости плодов делают рассол. Например, для зеленых и бурых помидоров на 10 литров воды берут 700—800 г соли, лучше крупной, а для красных на то же количество воды — около килограмма соли. Запомним также, что для крупных помидоров нужен более крепкий рассол.

Солить помидоры можно в эмалированной посуде, ведре или кастрюле, но мы чаще предпочитаем деревянную бочку. На дно бочки ровным слоем кладем треть всех специй (причем сначала укроп), затем плотными рядами укладываем помидоры. Заполнив бочку до половины, снова кладем слой специй, одну треть, а сверху опять ряды помидоров. Оставшиеся травы — наверх. Помидоры должны быть полностью покрыты рассолом, иначе они быстро покрываются плесенью и портятся.

**КВАШЕНИЕ СВЕКЛЫ** — дело полезное во многих отношениях. Хотя бы в том, что получаемый при квашении свекольный квас можно использовать и как напиток, и как натуральную кислоту для приготовления различных блюд.

Плоды свеклы надо замочить на несколько часов в

тепловатой воде, затем тщательно обмыть щеткой, сполоснуть, очистить, нарезать тонкими кружками или полосками. Затем свеклу укладывают в банки и заливают теплой кипяченой водой. Банки хорошо поставить в теплое место, вблизи кухонной плиты, печи, а чтобы закисление ускорилось — положить внутрь кусочки хлебной ржаной корочки. Примерно через неделю надо снять с поверхности плесень и квас разлить в чистые бутылки, укупорив их. В банках же следует оставить ровно столько жидкости, чтобы ее хватало покрыть свеклу. И то и другое хранят в прохладном месте.

Разбирая летнюю почту, я несколько раз встречала такой вопрос: как делают МАРИНОВАННЫЙ ЛУК? Совсем несложно. Мелкие луковички — севок или выборки — очищаем, обмываем и обвариваем в подсоленной воде. Когда луковички станут почти мягкими, отцеживаем их аккуратно, укладываем в банки и заливаем маринадом следующего состава: на 1 литр кипяченого холодного 6-процентного уксуса — 50 г сахара и специи — душистый перец, черный перец, лавровый лист, несколько соцветий гвоздики.

Отличное дополнение к гарниру — МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ. На 1 кг недозрелых слив берем стакан уксуса, 250 г сахара, несколько соцветий гвоздики и небольшую палочку корицы. Вымытые и вытертые насухо сливы накалываем и укладываем в банку. Вскипятив 3/4 литра воды, добавляем к ней уксус, сахар, приправы и еще раз кипятим. Этой горячей жидкостью заливаем сливы. На следующий день сливаем маринад, вновь кипятим его в закрытой посуде и снова заливаем сливы. Операцию повторяем как минимум четыре раза. После последней заливки охлаждаем сливы и, закупорив банки полиэтиленовыми крышками, ставим в прохладное место.

Ваша

МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВА



# НЕТ У МАСТЕРА СЕКРЕТОВ

● Кусок полихлорвинило- вой трубки, разрезанной вдоль, может стать удобной ручкой для сумки-авоськи: с таким приспособлением она не будет резать руки (рис. 1).  
● Вырежьте в куске резины отверстия для дужек висячего замка, и в него не будет попадать влага (рис. 2).

● Мелкая наждачная бумага и пробка помогут легко отшлифовать лезвие ножа (рис. 3).

● Не спешите выбрасывать старые валенки. Из них можно сшить тапочки. Предварительно сделайте выкройку из бумаги. Чтобы домашняя обувь стала наряднее, стачай-

те детали тапочек длинными стежками, применив для этого толстые яркие нитки (рис. 4).

● Предлагаем для удаления пыли вот такое нехитрое приспособление: обметайте кусочек фланели цветной ниткой, а на него пришейте «перчатку», выкроенную по

вашей руке из какой-нибудь яркой ткани. Получится забавно и нарядно (рис. 5).  
В. ЛЕСНОВ

Рис П БОЛДИНА

РИС 1

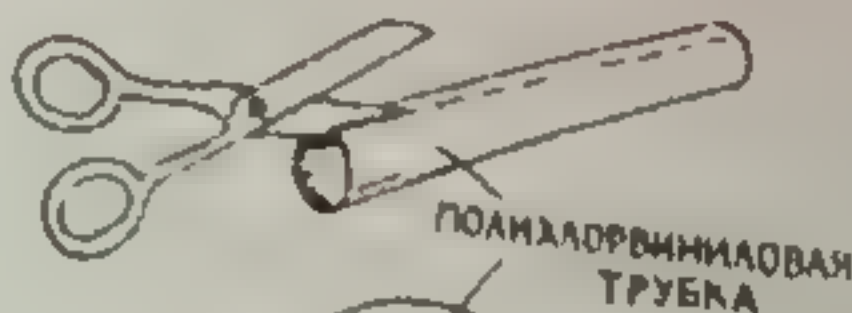


РИС 2

КУСОК РЕЗИНЫ



РИС 4



РИС 3

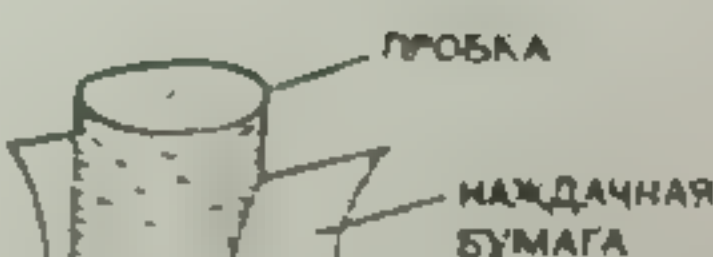
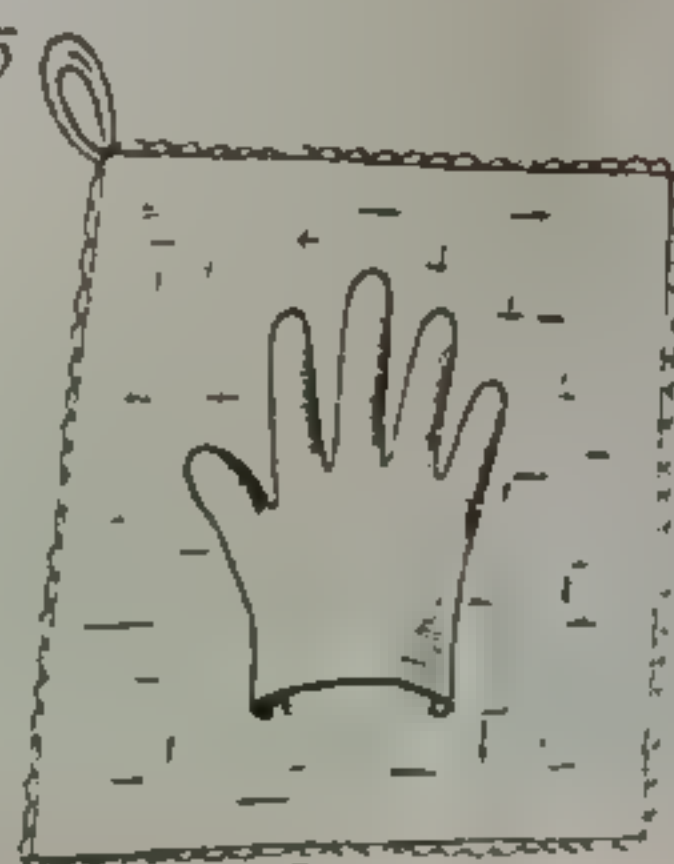


РИС 5



## ШЕСТЬ СОВЕТОВ ЭКОНОМНЫМ ЖЕНАМ

К моим знакомым приехала из соседнего села бабушка-родственница. Погостив немало, она с сожалением заметила однажды:

— Да где ж вы хорошо жить будете, вы ж не починаете...

Надо было видеть, в какое изумление привело это замечание моих знакомых: достаток в их семье неизмеримо выше, чем в скромной бабушкиной. И все же... Рассказывая об этом, хозяйка дома призналась, что ощутила в словах гостя правоту.

Приметой «хорошей жизни» считается не только и не столько имущество. Умение «хорошо жить» заключается в способности поддерживать и повышать определенный уровень достатка. А если попросту, это означает, что в хорошем доме все вовремя покрашено, отремонтировано, убрано. И среди прочего не бывает никогда у «справных» хозяев привычки выкидывать чуть подносившуюся одежду. Не магазин принято смотреть, а на обнаружив дырку, а на собственные руки. И не только из соображений экономии.

Вещи, которым досталось хоть немного нашего труда,

придают дому подлинный уют. Тяга же ко всему новому, «с иголочки», чревата тем, что быт станет холодным, гостиничным, из него уйдет душа. К тому же выбрасывать по собственному хотению сапоги из натуральной кожи, пусть даже старые, или многочисленные детские вещи из столь ценимого ныне хлопка не похозяйски. И потому давайте «починять»!

ВСЕГО ЗА ПОЛЧАСА...

✓...можно увеличить размер курточки или комбинезона, из которых ребенок вырос. Для этого от шерстяных изношенных носков, которые уже трудно заштопать, отрежьте верхнюю часть, как правило, совершенно целую, и крепко пришейте отрезанным концом к обшлаго, резинкой вниз. Получится удобный вязаный манжет: резинка плотно облегает запястье. Так же удлинится низ брючек;

✓...из старого плаща типа «болонья» выйдет важная для малыша вещь — брючки простейшего свободного кроя с резинками на талии и на щиколотках. Надевая их ребенку поверх обычных штанов для гулянья, можно

быть спокойным: ему не страшны сырость и грязь;

✓...из детских колготок с изношенным следом получают- ся отличные трусики. Места среза лучше обработать полосу тонкой яркой ткани;

✓...из ползунков, которые ребенок, конечно же, не успева- ет снашивать, делается практичная одежда для малыша, только научившегося хо- дить, — так называемые «пе- дочники». После того, как вы обрежете ползунки чуть вы- ше колена и украсите срез тесьмой, эти мягкие хлопко- вые штанишки с ляжками или тесемками (в зависимости от того, каким был покрой ползунков) прекрасно послу- жат ребенку еще не один день.

✓...можно выкроить квадрат- ные или овальные заплатки из старой кожаной сумки, перчаток, ботинок. Они хоро- шо смотрятся на вязаных ве- щях — свитерах, пуловерах. Причем поставить их можно еще до того, как локти про- трутся. Заплатки не только продлят срок носки одежды, но даже украсят ее, стоит только пришить их крупными стежками толстой ниткой контрастного цвета или в тон ткани. Современная мода благосклонно относится к по- добного рода декоративным элементам и в детской, и во взрослой одежде. Если у сы- на или дочери прохудились

джинсы на коленках, кожа- ные заплатки тоже сгодятся.

А маленькие кусочки кожи хорошо подложить с изнанки к пальто или костюму, приши- вая пуговицу: ткань не будет вытягиваться и рваться;

✓...можно обновить мужскую рубашку с длинными рукава- ми, у которой сносились во- ротник и манжеты. Отрежьте воротник в том месте, где он переходит в стойку, край ак- куратно заделайте и простро- чите. Рукава тоже отрежьте, подверните, прострочите. По- лучилась летняя рубашка с модной стойкой. Предложите такой вариант своему взрос- лому сыну, мужу или бра- ту — им понравится.

Любая мелочь, которую вы уже готовы выбросить, как старую и ненужную, может на что-то пригодиться. Напри- мер, в футляр от использо- ванной помады вставьте ку- сочек мела, которым вы пользуетесь при раскрасе тка- ни, тогда руки не будут пач- каться. А старую клеенку можно использовать для вы- кроек: они будут гораздо долговечнее бумажных. Так что давайте думать, прежде чем выбрасывать. Уверена: вы можете поделить откры- жеством маленьких откры- тий, которые будут интерес- ны и полезны всем — они рождены вашей умелостью, сметкой и наверняка остро- умием.

О. ПОПОВА





## ЕСЛИ НЕТ ВЕСОВ

«В рецептах часто приводится вес продуктов в граммах, но весы-то есть не у всех. Проще отмерять стаканом, чайной или столовой ложкой. Но как перевести граммы на эту меру?»

М. ОРЛОВА, Красноярский край».

ПРЕДЛАГАЕМ НЕБОЛЬШУЮ ТАБЛИЦУ МЕР:

| Наименование продукта            | Содержание в граммах |                |              |
|----------------------------------|----------------------|----------------|--------------|
|                                  | чайный стакан        | столовая ложка | чайная ложка |
| Мука пшеничная                   | 160                  | 25             | 10           |
| Мука картофельная                | 200                  | 30             | 10           |
| Сахарный песок                   | 200                  | 30             | 12           |
| Соль                             | 325                  | 30             | 11           |
| Уксус                            | 250                  | 15             | 5            |
| Масло сливочное                  | 210                  | 40             | 15           |
| Масло растительное               | 230                  | 20             | 5            |
| Молоко                           | 250                  | 20             | 5            |
| Сметана                          | 250                  | 25             | 10           |
| Кислота лимонная кристаллическая | —                    | 25             | 8            |
| Млк                              | 155                  | 15             | 5            |
| Чеченые орехи                    | 120                  | 20             | 6            |

## ЦВЕТНОЙ КРЕМ

«Иногда хочется украсить торт разноцветным кремом. Как для этого сделать красители?»

Н. УСУБАЛИЕВА, Донецкая область».

**ЖЕЛТУЮ ОКРАСКУ** можно получить с помощью массы, приготовленной из равных частей сливочного масла и растертой моркови, предварительно обжаренной до мягкости и процеженной через марлю.

**ЗЕЛЕНУЮ ОКРАСКУ** получают, подмешивая в крем сок из шпината.

**КОРИЧНЕВУЮ ОКРАСКУ** дает какао-порошок.

**В КРАСНЫЙ или РОЗОВЫЙ ЦВЕТ** крем окрасит сок малины, клюквы, вишни, а также отвар свеклы, которую мелко нарезают, заливают небольшим количеством воды (подкисленной), доводят до кипения и отцеживают.

**ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ** дает смесь компонентов для красной и желтой окраски

или сок из апельсиновой цедры.

Естественные красители быстро портятся от действия света и воздуха, поэтому их надо хранить закрытыми в бутылках из темного стекла в прохладном месте.

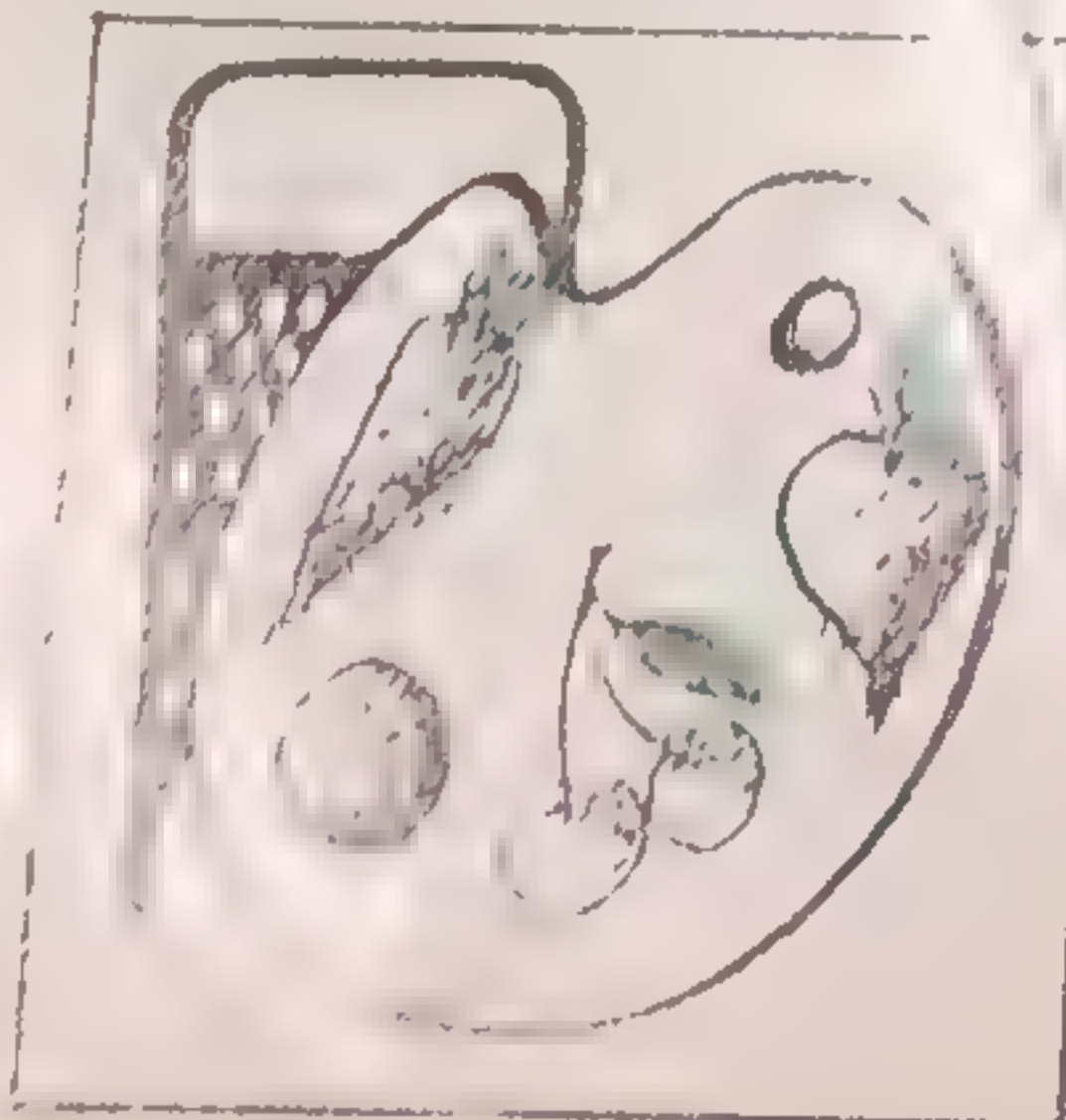


Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ

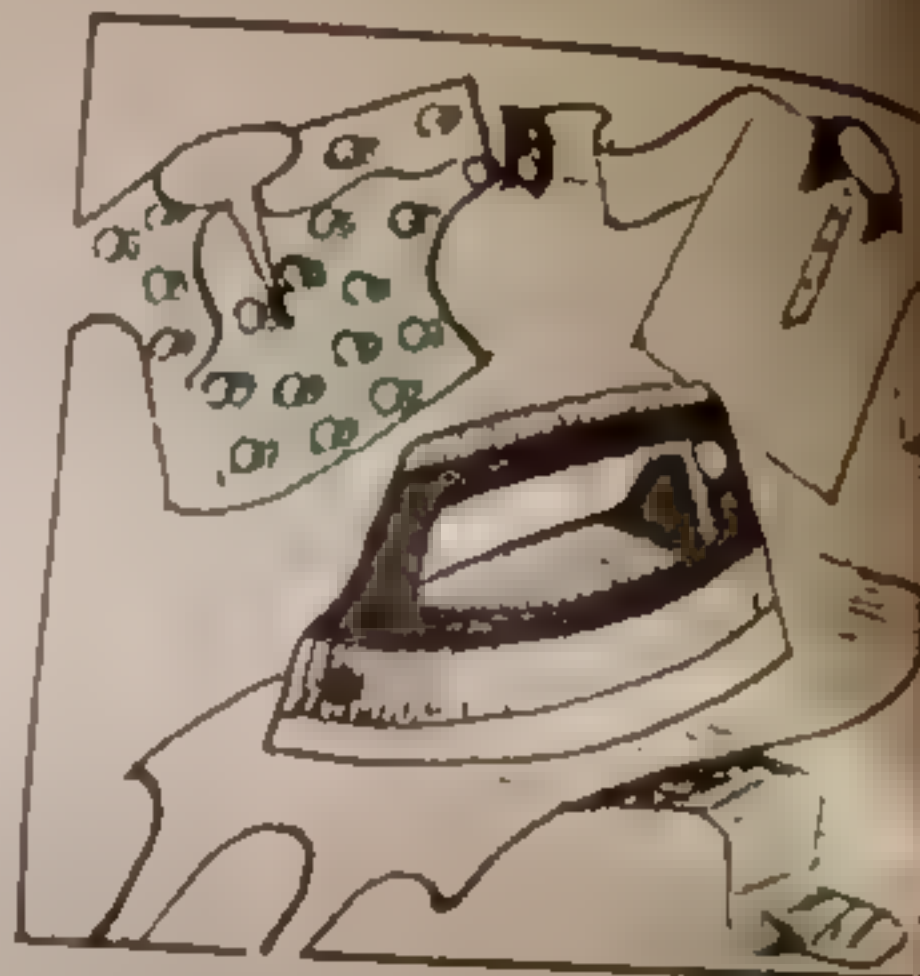
## НЕМНОГО ВНИМАНИЯ УТЮГУ

В первую очередь утюг надо сохранять от падений. После утюжки не спешите обмотать его проводом и спрятать—дайте ему до конца остыть. Провод лучше обмотать вокруг ручки.

Чтобы сэкономить электроэнергию, сначала гладьте вещи, требующие низких температур. Вещи с примесью синтетических волокон лучше гладить влажными.

Проводя утюгом по ткани, старайтесь делать это в одном направлении, не поворачивая резко утюг во все стороны. Такое обычно случается при утюжке больших вещей—пододеяльников, простыней. Провод при этом перекручивается и быстро портится.

Со временем на полотняный налет. Его можно стереть кусочком ваты, смоченным уксусе или в смеси уксуса и нашатырного спирта. Утюг при этом, естественно, должен быть холодным.



## СОЛЬ-ПОМОЩНИЦА

● Если в течение 20 минут прокипятить полотняные мешочки в насыщенном растворе соли, то продукты, которые в них хранятся, не будут повреждены жучками.

● При покраске пола масляной краской долго держится запах. Его можно удалить, поставив баночки с солью в углах комнаты.

● Положите чайную ложку соли в грелку, и вода в ней долго не остынет.

● Высохшие грецкие орехи можно залить, не очищая их, подсоленной водой. Выдержанные таким образом 4—5 дней, они снова станут вкусными и сочными.

● Томатная паста в открытой банке не заплесневевает, если ее присыпать солью и налить сверху немного подсолнечного масла.

● Цветные ткани не полиняют, если их стирать в теплой, чуть подсоленной воде.

В. КАИСИНА  
В. ДЬЯКОВА

## КАК ХРАНИТЬ КРУПУ

«Подскажи, «Хозяюшка», как дольше сохранить крупы, муку?»

Л. ЛЮБИНСКАЯ, г. Днепропетровск».

Хранят крупу в специально приспособленных емкостях или в чистых стеклянных банках, плотно закрытых. Крупы легко впитывают запахи, поэтому их надо держать вдали от остропахучих продуктов. Можно положить в крупу и в муку 2—3 дольки чеснока, чтобы не завелись жучки. Очень долго хранить крупу при комнатной температуре нельзя, так как содержащиеся в ней жиры начинают горчить, вкус портится, питательные качества снижаются.

Если вы хотите проверить доброкачественность крупы, насыпьте ее на ладонь, согрейте дыханием и понюхайте—при запахе плесени употреблять в пищу ее не следует.

Все крупы, кроме, пожалуй, манной и овсяной, перед варкой перебирают и промывают. Особенно тщательно надо промывать пшено, чтобы смягчить часто имеющийся у этой крупы привкус горечи.

Что касается муки, то ее время от времени нужно просеивать и проветривать.



## НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Зимой еда становится довольно пресной. Но чуть-чуть солений на столе — и сразу появляется аппетит, разнообразнее выглядит обед, повышается настроение. Многим, например, нравится такое угощение, как **КВАШЕНЫЙ ЧЕСНОК**. Молочная зрелость — наилучшая стадия для заготовки чеснока квашением, да и головки у него в это время ядреные, крепкие. Чеснок очищают от корневой мочки и шелухи, моют и, выдержав часа три-четыре в воде, ополаскивают под краном. Теперь осталось уложить головки в банки и залить предварительно сваренным и процеженным холодным рассолом. На 10 кг чеснока берут рассол из 6 литров воды, 300 г соли и 300 г 6-процентного уксуса. Чтоб соленье получилось ароматнее, имеет смысл положить сверху пучок укропа вместе со стеблями и соцветиями.

Чеснок надо оставить при комнатной температуре недели на две, а потом вынести в погреб.

**МАРИНОВАННЫЙ СЛАДКИЙ КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ** и вкусен и красив. Выбрав 10 кг лучших перцев, без единой трещинки, помятости, изъяна, запасемся следующими пряностями: горстью вишневых листьев, несколькими корешками и листьями сельдерея, одной связкой зелени петрушки, тремя головками чеснока, 15—20 лавровыми листьями.

Перцы моем холодной водой, бланшируем 3—4 минуты, после чего охлаждаем и укладываем в банки, слегка приминая. При укладке прослаиваем перец пряностями. Наполненные банки заливаем подсолнечным маслом из расчета 20 г на 1 кг перца, а затем предварительно сваренным и охлажденным рассолом (на 10 кг перца — 7 л воды, 630 г соли и 700 г уксуса). После 10—12-дневного брожения укупориваем банки и переносим в холодное место.

Что же касается **ФАРШИРОВАННЫХ ПЕРЦЕВ**, о которых вы, милые хозяйшечки, так настойчиво спрашиваете в своих письмах, то они готовятся несколько иначе. Фаршируют перцы после бланшировки, когда они мягки и эластичны. Состав фарша на 10 кг перца: морковь обжаренная — 7—8 кг, пастернак обжаренный — 400 г, коренья сельдерея обжаренные — 200 г, коренья петрушки обжаренные — 200 г, репчатый

Смотрю на корзины, наполненные овощами, и не могу не любоваться перламутрово-лиловыми баклажанами, нежной зеленью цветной капусты и кабачков, оранжевым пламенем моркови... Для иных заготовка — сложная обязанность, а для меня — всегда радость. Достаточно только представить себе тропку среди сугробов к погребу, а там банки с квашеными, солеными, маринованными плодами, овощами, впитавшими последние лучи уходящего лета...

## ЛЕТО В КОНСЕРВНОЙ БАНКЕ

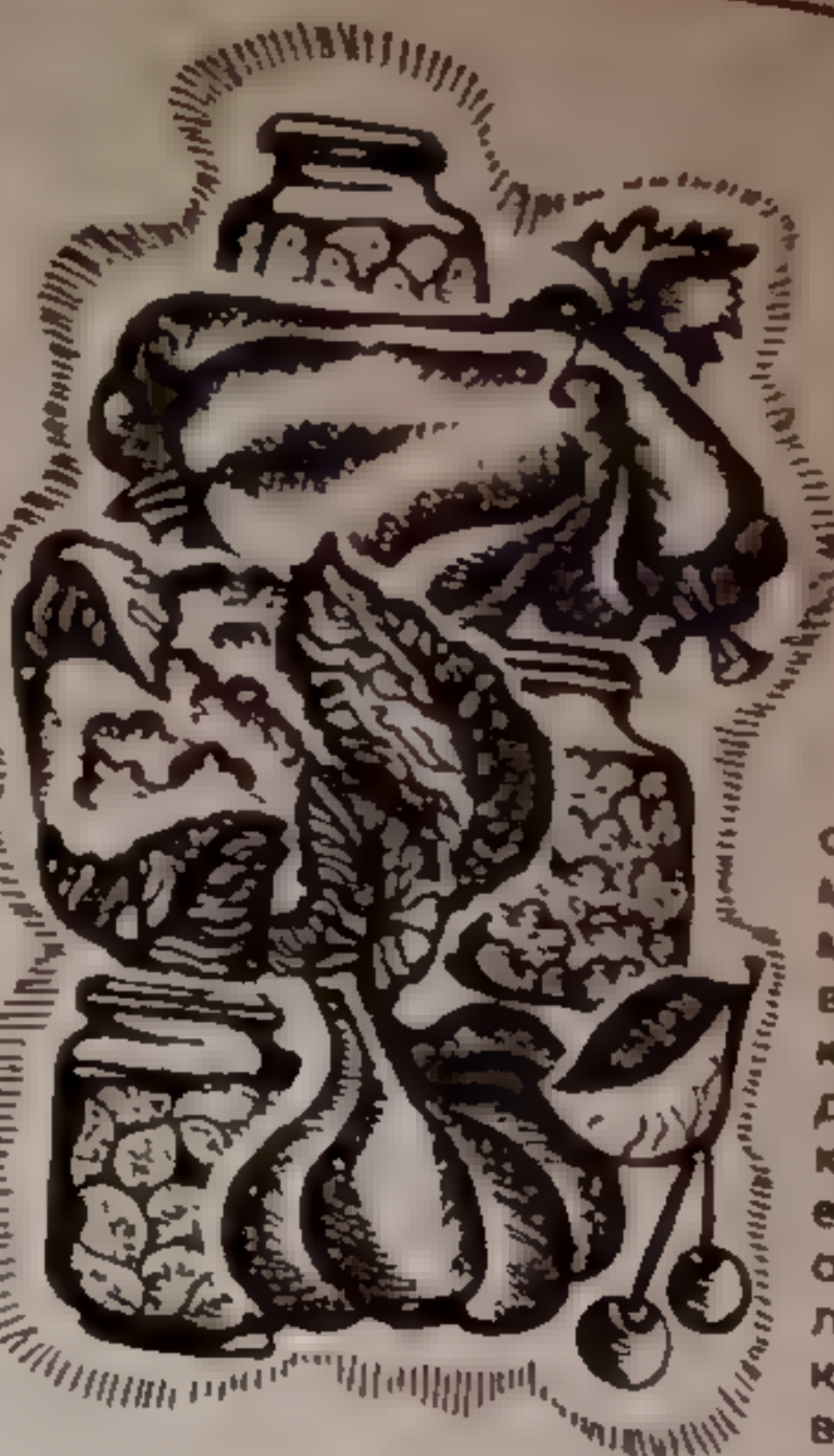
лук обжаренный — 1100 г, зелень — 100 г, соль — 200 г. При обжаривании лук нарезают кольцами, морковь, коренья — мелко.

Нафаршировав перец, раскладываем его в банки, укупориваем и переносим на холод.

**СОЛЕНЬЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ** позволяет использовать замечательный овощ в любое время года. Лучше взять для соленья кочаны осенних сортов и перерабатывать их быстро, пока не начали темнеть. Капусту делят на соцветия, промывают чистой проточной водой, плотно укладывают в банки и заливают переваренным и охлажденным рассолом следующего состава: на 10 кг цветной капусты — 5,5 л воды, 400 г соли и 400 г уксуса. После двухнедельного брожения при комнатной температуре соленье переносят на холод.

А теперь поучимся готовить более сложные зимние припасы. Такие, скажем, как **БАКЛАЖАНЫ ФАРШИРОВАННЫЕ КВАШЕНЫЕ**. На 10 кг баклажанов — кочан капусты, 5 штук моркови, 10 корешков петрушки, 10—15 стеблей сельдерея, десяток болгарских перцев, 3 головки чеснока, несколько стеблей укропа, стакан соли.

Для засолки лучше брать поздние сорта баклажанов. Промываем плоды в теплой воде, освобождаем от плодоножек, бланшируем 5 минут и охлаждаем. Охлажденные баклажаны разрезаем вдоль, но не полностью, так, чтобы у



опускаем в кипяток на 5—8 минут (чем мягче дыня, тем меньше времени на ошпаривание). Затем варим сироп: на килограмм приготовленной дыни — 1,2 кг сахара и 2 стакана воды. Залив дыню, даем ей прокипеть на медленном огне, затем снимаем и оставляем на ночь. Вечером следующего дня снова слегка провариваем дыню и снова снимаем с плиты до утра. На третий день доводим варенье до готовности, добавив в него щепотку ванилина и лимонной кислоты, но можно обойтись и без этих специй. При таком способе варки кусочки нежной дыни остаются целыми. Нужно только оставлять часть сиропа про запас и понемногу добавлять его перед каждой варкой.

### ПОЧТА МАРИНОВАННЫХ

**И. В. АСТАНКИНА** из Рязанской области задает вопрос: «Можно ли в домашних условиях приготовить томатный сок?»

Разумеется, можно. Причем лучше использовать для этого перезрелые сентябрьские помидоры. Разрезав каждый томат на четыре части, уложите их в кастрюлю и нагрейте почти до кипения. Потом протрите через сито и, снова подогрев на сильном огне, тотчас разливайте в банки. Не давайте закипать томатной массе, поскольку она начнет пригорать снизу и у сока окажется неприятный вкус. После 20-минутной стерилизации укупорьте банки и вынесите их на холод.

**ВАЛЕРИЙ БОЛТЫШЕВ** из Сарапульского района Удмуртии спрашивает: «Знаю способ засолки зелени на зиму. А как маринуют зелень?»

Петрушку, сельдерей, укроп и всякую другую зелень, если вы, конечно, подсекали ее летом для осеннего стола, можно мариновать. Делается это так. Зелень промывают и, плотно уложив в банки, заливают маринадом: на 1 л воды 1 стакан 6-процентного уксуса, 50 г соли и столько же сахара. Затем зелень стерилизуют 25—30 минут.

**В. О. ЗАЙЦЕВА** из Бурятии пишет: «Были мы с мужем в

### СЛАДКОЕЖКА

Сладкая и ароматная дыня хороша, конечно, и сама по себе. А вот кто из вас, дорогие сладкоежки, отведывал **ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ**?

Если хотите, попробуем сварить. Берем дыню не полностью созревшую, с плотной и ароматной мякотью. Очистив мякоть, разрезаем дыню на кусочки толщиной 2 см и



1 (0) (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)

отпуске на Украину, угощали нас там мочеными грушами. Очень вкусно. А вот рецепт не записали. Как их готовят?

Груши для мочения используют небольшие, зрелые, сладкие. Их тщательно промывают холодной водой и хорошо обтирают шерстяной тряпочкой, чтоб удалить так называемый «восковой слой». Это необходимо, иначе жидкости трудно будет проникнуть внутрь плодов. Потом груши укладывают в подходящую посуду, лучше всего в большие стеклянные банки с широким горлышком. Груши укладывают пластами, пересыпая их семенами горчицы. Впрочем, можно обойтись и без семян горчицы — они лишь придают грушам своеобразный вкус. Но обязательно добавьте в воду соли (одну чайную ложку на полтора литра воды), чтоб началось брожение. Подержав банки сутки при комнатной температуре, обвяжите их пергаментной бумагой и вынесите на холод. Уже через двадцать — тридцать дней можно снимать пробу.

В очень многих письмах вы, милые хозяйки, спрашиваете меня, какими блюдами из баклажанов можно угостить своих домашних. Я сама люблю

лю баклажаны, так что с удовольствием поделюсь с вами несколькими рецептами.

Все продукты даю в расчете на одну порцию.

**ИКРА БАКЛАЖАННАЯ** (продукты: один маленький баклажан, один-два перца, один средней величины помидор, три-четыре дольки чеснока, петрушка, подсолнечное масло, уксус, соль по вкусу). Выпеченный баклажан очистить от кожуры. Так же испечь и очистить от кожуры, семян и стебельков перец. Со свежего помидора снять кожуру. Снять чеснок в ступке и смешать с протертым баклажаном, добавить мелко нарезанные перец и помидор. Приправить солью, подсолнечным маслом, уксусом и мелко нарезанной петрушкой.

**ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С БАКЛАЖАНАМИ** (продукты: один средней величины баклажан, один помидор, один перец, одна столовая ложка подсолнечного масла, две столовые ложки сметаны или жирного творога, одно яйцо, одна головка репчатого лука, одна столовая ложка риса, красный перец молотый, черный перец молотый, соль).

Потушить мелко нарезанный лук в масле. Добавить нарезанный кольцами перец и рис. Тушить несколько минут и добавить нарезанный ломтиками помидор, красный перец, черный перец и соль. Нарезанный и поджаренный в масле баклажан уложить в кастрюлю, чередуя со слоями смеси, состоящей из лука, ри-

са, перца и помидора. Рассчитать продукты так, чтобы наверху был слой смеси. Залить водой или овощным бульоном и печь в духовке. Когда рис сварится окончательно, приготовить заливку из яйца и сметаны (или творога), залить блюдо и печь до образования золотистой корочки.

**БАКЛАЖАНЫ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ** (продукты: один большой баклажан, большой помидор, одна столовая ложка подсолнечного масла, две-три дольки чеснока, головка репчатого лука, 20 г корня сельдерея, одна морковь, половина перца, петрушка, красный перец молотый, чайная ложка сахара, соль по вкусу). Баклажан помыть, отрезать стебелек и разрезать по длине на две части. Оставить в холодной воде на полчаса, после чего подсушить, слегка поджарить и посолить. В том же жиру потушить мелко нарезанные овощи: лук, морковь, дольки чеснока, сельдерея, петрушку, перец и половину помидора. Приготовленную начинку посолить, поперчить, наложить на одну половинку баклажана и прикрыть второй. Уложить в кастрюлю вместе с половинкой помидора и петрушкой. Долить немного воды с сахаром и печь в духовке. К столу подавать в холодном виде.

**ЖАРЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ** (продукты: один баклажан, одна столовая ложка подсолнечного масла, одна столовая ложка муки, две-три столовые ложки творога, соль,



две-три дольки чеснока, укроп). Баклажан нарезать ломтиками. Держать в холодной воде полчаса, подсушить, посолить, обвалять в муке и жарить в горячем подсолнечном масле. Подавать к столу с приправой из жирного творога, подсолненного и заправленного двумя-тремя потертыми на терке дольками чеснока и мелко нарезанным укропом. Жареные баклажаны можно залить соусом и потушить их в духовке. Соус делается так: 1 помидор, 1—2 дольки чеснока, маленькая луковица обжариваются вместе, соль, сахар и петрушку добавляю по вкусу.

Всего хорошего!  
Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ  
и Е. НОВИКОВОЙ

## ТАКОГО ВЫ НЕ ПРОБОВАЛИ?

Далеко не все из рецептов необычный ооед: из рецептов кухни разных стран возмущают вас своим блюдом. Приготовить их несложно, а необходимые продукты всегда найдутся на вашем огороде, в холодильнике или в погребе.



Краснокочанную капусту многие хозяйки используют сравнительно мало. И совершенно напрасно: она очень вкусна. Вот, например, какой **САЛАТ** делают из нее в Польше. Мелко нашинкуйте 500 г краснокочанной капусты, залейте небольшим количеством кипящей воды, сварите под крышкой до полуготовности, отцедите и охладите. Нарежьте мелкими кубиками 1—2 луковицы, 4—5 яблок натрите на крупной терке, все перемешайте. К 100 г воды добавьте по вкусу соль и сахар, вскипятите, остудите.

влейте 2—3 ложки уксуса, залейте салат и еще раз перемешайте. Украсьте веточками петрушки.

На первое можно приготовить **ИТАЛЬЯНСКУЮ ПОХЛЕБКУ «МИНЕСТРА»**. Мелко нарезанные 2—3 дольки чеснока и головку лука обжарьте в масле, добавьте полстакана сельдерея и стакан моркови, также мелко нарезанных. Все слегка потушите под крышкой на слабом огне, добавьте 5 стаканов бульона, 2 чайные ложки томатной пасты, посолите, поперчите, немного проварите, не увеличивая огонь. Положите по полстакана зеленого горошка и фасоли, 4 столовые ложки риса, 2 лавровых листа и варите по-прежнему на слабом огне, пока овощи не станут мягкими. Тогда прибавьте 2 нарезанных ломтиками крупных по-

мидора, 3 столовые ложки тертого сыра и проварите еще 5 минут.

На второе советуем приготовить **КАРТОФЕЛЬ ПО-САВОЙСКИ**. 500 г картофеля очистите, нарежьте тонкими ломтиками и уложите в чугунок или гусыню. Стакан молока взбейте с 2 сырыми яйцами, добавьте 2—3 ложки тертого сыра, перец, соль, залейте смесью картофель и запеките в духовке.

Это блюдо можно использовать как самостоятельное, а можно и в качестве гарнира — скажем, к **ЗАПЕЧЕННЫМ ПО-ФРАНЦУЗСКИ ГРИБАМ** (если вы за ними сходили). Шляпки крупных грибов (на 4 порции понадобится около 600 г) вытрите мокрым полотенцем, посыпьте солью и разложите на противне, смазанном маслом. Грибы клади-

те шляпкой вниз. Положите в каждую шляпку по кусочку масла или маргарина и на 10 минут поставьте противень в нагретую духовку. Когда грибы начнут подсыхать, добавьте еще понемногу жира.

На десерт хороши **ЯБЛОКИ В ТЕСТЕ ПО-НЕМЕЦКИ**. Замесите тесто из 250 г теплой воды, полчайной ложки дрожжей, 350 г муки, 30 г растительного масла, 20 г сахара и добавьте соли по вкусу. Взбейте 2 белка со 100 г сахара, соедините с тестом и перемешайте. Очищенные, с вынутой сердцевинкой яблоки нарежьте кольцами толщиной около 1 см, вилкой опускайте их в тесто, вынимайте и жарьте во фритюре, пока они не станут слегка желтоватого цвета. Подавайте горячими, посыпав сахаром.

А. ЕФРЕМОВ

приложение к журналу «Крестьянка»



## МУЖ С РЫБАЛКИ ВЕРНУЛСЯ!



У нас в деревне многие так считают: тот не мужчина, кто не охотится или по крайней мере не рыбачит. Однако среди женщин, не считая тех, которые относятся к рыболовным страстям мужей с гордостью и даже готовы идти за ними к далеким берегам, есть и суровые противницы сидения с удочками у воды. А может, все дело в улове, везении? Ведь никто же не против рыбы...

Будем снисходительны и наберемся терпения. Пусть отныне не смущает нас жестянка из-под монпансье с червями, накопанными с вечера, на которую мы то и дело натыкаемся в доме. Пусть рыболовные крючки, найденные в шкатулке с бусами и пуговицами, не вызывают у нас чувства негодования. А удочки на чердаке сарая, которые норовят упасть на голову, да не будут сломаны о колено! В конце концов, каждый имеет право на собственное увлечение.

Лучше соберем мужа в дорогу. Вот он уже стоит на пороге, в резиновых сапогах и штормовке, с сачком и прочими снастями. Улыбнемся ему и пожелаем, как водится, ни хвоста, ни чешуйки! А сами в это время подумаем, как лучше приготовить рыбу.

**ТОМАТНЫЙ СОУС** (на 2 стакана белого соуса — 1 корень петрушки, головка репчатого лука, 3 столовых ложки томат-пюре, лавровый лист, соль, сахар, перец молотый черный, щепотка лимонной кислоты). Петрушку и лук очищаем, слегка обжариваем в масле, добавляем томат-пюре и жарим еще 2—3 минуты. Соединив продукты с белым соусом, добавляем

Соусы готовить сложно. Тут даже не так важно скрупулезно соблюдать рецептуру, как почаще прислушиваться к себе, то и дело пробовать смесь, добавляя компоненты. Я, например, готовлю соусы натошак, когда обостряются вкусовые ощущения. Любовь к своему делу, чувство меры, деликатность и терпение обеспечат вам опыт и принесут успех.



два оригинальных блюда на выбор. **СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ С ОРЕХАМИ** (на 250—300 г сельди — 2 крутых яйца, 1 яблоко, головка репчатого лука, 8—10 ядер грецких орехов, 3 столовые ложки майонеза). Хорошенько вымоченную сельдь освобождаем от кожицы и костей, пропускаем через мясорубку вместе с крутым яйцом, яблоком, очищенным от кожицы, луком и орехами. Все это перемешиваем и заправляем майонезом. Выкладываем смесь на селедочницу в виде рыбки, используя голову и хвост селедки, и украшаем сверху зеленым луком.

А если наш рыбак выловил щуку — отлично! Щучья ИКРА мало в чем уступает паюсной. На 200 г икры — две луковицы, две столовые ложки растительного масла, соль, перец и уксус по вкусу. Свежую икру щуки ошпариваем на мелком сите, удаляем пленки и, мелко нашинковав лук, добавляем его в икру и заправляем маслом и уксусом. Солим, перчим, перемешиваем и тотчас подаем на стол. А к самой щуке мы еще вернемся.

**СУП ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ** (на 800 г свежей рыбы 4—5 картофелин, одна луковица, корень петрушки, соль и сливочное масло по вкусу). Подготовить рыбу и нарезать ее порционными кусками — первое, чем мы должны заняться. При этом головы, освобожденные от жабер, вместе с хвостами, молоками и икрой сложим в посуду, зальем холодной водой. Варим не меньше часа, чтобы пищевые отходы рыбы полностью разварились. Готовый бульон процеживаем, доводим до кипения, опускаем в него кусочки картофеля и рыбы. Через 15—20 минут заправляем суп обжаренным в масле луком и посыпаем зеленью петрушки. Такой суп можно готовить из карпа, сазана, некрупной щуки или сома. Он прекрасен сам по себе, без специй и приправ.

Под стать супу и такое горячее блюдо, как **НАЛИМ ИЛИ СОМ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С БАКЛАЖАНАМИ** (на килограмм ры-

лавровый лист, перец и провариваем еще 10 минут. Сняв с огня, заправим соус солью, сахаром, лимонной кислотой и процедим. Хорош такой соус и для отварной, и для жареной рыбы. Он тоже основа. Варианты могут быть следующие.

**РУССКИЙ СОУС** — к двум стаканам томатного соуса прибавляют по корню нашинкованных и отваренных петрушки и моркови, очищенный от кожицы и семян и отваренный до мягкости соленый огурец и полторы столовых ложки нарезанных помидоров и отваренных в течение 5 минут маринованных грибов. Соус подают к отварной рыбе.

**ТОМАТНЫЙ СОУС С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ** — к полтора стаканам томатного соуса (основного) добавляют 75 г мелко нашинкованных и проваренных с репчатым луком, а затем обжаренных белых грибов. Подают соус к отварной или запеченной рыбе.

Ну, а теперь самое главное — тактично встретить мужа, который вернулся с рыбалки. Наша задача: независимо от улова, как бы не замечая, что, кроме среднего окуня и нескольких тощих плотвичек, в сумке ничего нет, всплеснуть руками и выскриать громкую радость: «Вот это да!» Вздыхать и сетовать на улов при рыбаке не рекомендуется. И вообще, надевая фартуки, вообразим себе символический улов, в котором окажутся и болотно-зеленые щуки, и серебряные лещи, и гибкие судаки, и скользкие налимы, и, может быть, даже сомы — короли рек. Утешимся также и тем, что в мороженом виде различная рыба — не редкость в наших магазинах. За дело!

Увертюрой к нашему рыбному обеду могут послужить

Подавать рыбу старайтесь красиво, на блюде, с различными соусами, которые придают вашему изделию неповторимые оттенки аромата, тонкий вкус и пикантность.

**БЕЛЫЙ СОУС** считается основным. С его помощью готовят другие соусы, с различными добавлениями. На два с половиной стакана рыбного бульона берется по одной столовой ложке пшеничной муки, сливочного или топленого масла, соль по вкусу. Слегка обжарим муку с маслом на хорошо разогретой сковородке, после этого разведем ее рыбным бульоном и процедим, чтобы не было комков. Варится соус чуть больше получаса.



**ЛУКЬЯНОВА**



«Дорогая редакция! Очень хочется поделиться с тобой своим радостным настроением. Семья наша небольшая — муж Николай работает механизатором, я медсестра, а сын Коля-маленький учится в четвертом классе. Муж мой непьющий, душа, как говорится, не принимает, но без гостей не проживешь — то к нам друзья приходят, то мы к кому-нибудь, а на столе без выпивки не бывает.

ля — раздал всем гостям конверты с заданием: решить арифметическую задачу для четвертого класса и придумать слова, которые начинаются и заканчиваются на букву «о», а Нина еще вложила карточки с загадками. И последнее задание — какая команда больше детских считалок знает. По первому заданию победили мужья, по арифметике — жены, они и считалок больше вспомнили,

добавила туда же 2 бутылки минеральной воды. И еще Нина где-то нашла рецепты очень вкусных напитков — томатного и сладкого. Готовили сладкий так: в каждый стакан положили по куску льда и чуть-чуть лимонной кислоты, порезали мелкими кусочками яблоки, груши, сливы, вишни из компотов, налили по столовой ложке вишневого сока, а долили консервированными компотами. А вот



## ОДНА КОМАНДА — ЖЁНЫ,

## ДРУГАЯ — МУЖЬЯ...

Письмо нашей читательницы о веселом празднике без вина



Посмотрели мы как-то по телевизору передачу о свадьбе, на которой было много веселья и шуток безо всякого вина, и захотелось мне эту идею и у нас дома применить. Муж сначала был против, говорил, что я его перед людьми опозорю. Но меня поддержала моя подруга Нина. Готовились мы с ней втайне от других, чтоб был для всех сюрприз. Сначала решили устроить соревнование между семьями, а потом подумали, что это может к обидам привести, поэтому конкурс сделали для двух команд: одна команда — жёны, другая — мужья. Для первого задания мужьям приготовили пакеты с ножницами, нитками, иглами, пуговицами, крючками, кнопками и лоскутками, а для женщин подобрали из детского конструктора винтики, шайбы, маленькие отвертки. Какое задание было каждой команде, вы уже догадываетесь. Следующее соревнование, одинаковое для обеих команд, предложил сын Ко-

а с загадками все оконфузилось.

Тем временем мы с Ниной уже накрыли стол. Надо сказать, гости удивились, когда увидели на нем только кувшины с квасом, морсом и крюшоном. Переглядываясь стали, шутить, напитки пробовать. Квас я приготовила обычный, а вот морс сделала свекольный. 200 граммов свеклы очистила, натерла на мелкой терке, отжала сок. Отжатую свеклу залила литром горячей воды, довела до кипения и проварила минут 15 на слабом огне. В конце варки добавила 100 г сахара и четверть чайной ложки лимонной кислоты. Отвар процедила, остудила и налила в кувшин, положила лед. Туда же добавила отжатый свекольный сок. Крюшон приготовила Нина из красной смородины (у нее она с лета была заморожена). А рецепт такой: полкилограмма ягод промыла, размяла и отжала через марлю сок. Добавила в сок 100 г сахарного песка. Перелила сок в кувшин со льдом и

как сделали томатный напиток: на каждую порцию полбокала томатного сока, по 2 чайных ложки подкисленной лимонной кислотой кипяченой воды, по ползубчика толченого чеснока, соль и перец по вкусу. Мужчинам он очень понравился. А закуски приготовили обычные: салаты разные, заливное с хреном, курицу, ну и, конечно, свое все было на столе — огурцы, помидоры, грибы, капуста.

Перед чаем предложили петь песни про любовь, а очко тому, кто первым запоет куплет. Напелись всласть — про любовь песен много. Потом танцевать начали, гости разохотились — давай, мол, и тут конкурс сделаем, кто лучше вальс, танго исполнит, но решили до следующего раза отложить, чтобы как на фигурном катании оценивать, а пока просто для души плясали, а «Утят» вместе с детьми. Пока были танцы, муж с сыном аттракцион приготовили, его многие знают: на натянутой веревке привязаны на нитках разные сувениры, надо с за-

вязанными глазами с ножницами в руках подойти и за три попытки срезать сувенир. Вроде ничего особенного, а насмеялись вволю.

Потом чай с пирогами и с тортом был, за чаем много говорили и про совхозные дела, и про домашние, и про то, что хорошо бы так собираться, и чтоб соревнование на лучшие пироги устроить, и включить в конкурс, как галстук надо завязывать. Конечно, в письме трудно передать все шутки, описать радость наших детей, как они «боле-ли» за своих родителей.

Не подумайте, что я хвальнось, но гости уходили от нас в хорошем настроении.

Наверное, и поинтереснее все можно было устроить, но ведь это в первый раз. Я вот подумала — а может, у других читателей интересные предложения есть, как веселые вечера дома устраивать, пусть бы написали в «Хозяйку».

С уважением, Г. СЕРКОВА,  
Ростовская область».

Рис. А. МАРТЫНОВА.

## НАЧИНАЯ С ВЕШАЛКИ В ПРИХОЖЕЙ

\*\*\*

Прежде чем приглашать гостей, продумайте, сколько человек может вместить ваша квартира. Гостю, который весь вечер просидел, упираясь коленями в ножку стола, с трудом дотягиваясь до своей тарелки, вряд ли пока-

жется справедливой старинная пословица «в тесноте, да не в обиде».

\*\*\*

Перед приходом гостей не забудьте освободить вешалку в прихожей. Подумайте, можно положить шапки и

Никакие самые вкусные пироги не радуют гостей, когда хозяйка устала и раздражена. Если вы не хотите встретить гостей непричесанной и наспех одетой, за полчаса до назначенного времени прекратите хлопотать на кухне. Пусть на столе будет меньше на одну-две закуски, зато вы

будете веселы и привлекательны.

\*\*\*

Не забывайте, что гости захотят поправить свои прически перед зеркалом и вымыть руки. Повесьте возле умывальника чистое полотенце, в мыльницу положите новый кусок мыла.



# КРАСНЕЕТ ЗА ОКНОМ РЯБИНА

Ноябрьские дни прохладные, как раз подходящие для заготовки мяса. У некоторых из нас в деревне уже и кабанчики подросли, то здесь, то там вьется ароматный дымок — коптят окорока. Пришло время заняться и крольчатинной, птицей. Словом, у настоящей хозяйки всегда в эту пору дел хватает...

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Взгляните на рисунок. Такую копильню соорудить на задах вашей усадьбы — дело простое. Собственно, требуется для этого металлическая бочка с вырезанным днищем, один-два железных прута, несколько кирпичей, а в качестве инструмента — штыковая лопата. Сначала требуется разметить место для очага, траншеи и углубления, над которым будет возвышаться бочка. Затем немного поработать лопатой: вырыть ямку диаметром 700 мм и глубиной 400 мм и на такой же глубине прокопать траншею-дымоход длиной 1,5—2 метра. Очаг хорошо по бокам выложить кирпичами. Бочку тоже устанавливают на кирпичи.

Когда вы начнете коптить, очаг и дымоход надо прикрыть асбоцементными или железными листами, поперек бочки сверху кладут металлические прутья, на которые подвешивают продукты. Верх бочки вы обвязываете мешковиной. Вот, пожалуй, и все.

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ КОПТИТЬ ОКОРОКА**, их надо приготовить. Переднюю и заднюю часть свиной туши натираем посолочной смесью (1 кг соли грубого помола, 40 г сахара, 100 г измельченного чеснока, 45 г селитры, без которой можно вполне обойтись, но она придает мясу приятный розоватый цвет). Окорока укладываем в бочонок кожей вниз, обильно пересыпая смесью, и держим под гнетом. Уже через пять-шесть дней увидим, что появился рассол. Но запасемся рассолом дополнительно (на 10 литров кипяченой воды — 1,5 кг соли) и будем доливать его в бочонок по мере надобности так, чтобы он покрывал мясо. Если каждый из задних окороков весил больше восьми килограммов, выдерживаем их в рассоле полтора месяца, если меньше — месяц.

Накануне копчения вынимаем мясо из бочонка, 2—3 часа вымачиваем его в холодной воде и подвешиваем на ночь для обсушки. Утром можно коптить.

**СУП ФАСОЛЕВЫЙ** (на 300 г копченого мяса — стакан фасоли розовой, луковица, морковь, соль, перец, зелень). Копченую свинину вымачиваем часа полтора, а фасоль лучше с вечера залить холодной водой, чтоб она разбухла. Кусок мяса отвариваем в кастрюле до полуготовности, затем вынимаем его и в той же воде варим фасоль. Когда

другом боками. Когда окорока станут коричневыми и твердыми, можно считать, что они прокопчены, и снимать пробу.

**КОПЧЕННЫЕ ГУСЬ, ИНДЕЙКА, КРУПНАЯ КУРИЦА, КРОЛИК** доставят вам гораздо меньше хлопот. Обработанную для готовки птицу разрезаем пополам, натираем отрубями и оставляем на сутки под гнетом в таком маринаде: на 5 кг мяса — стакан воды, пол столовой ложки соли, 25 г черного молотого перца, 7—8 головок измельченного чеснока. А потом коптим.

Копченую птицу, крольчатину долго хранить нельзя. А вот окорока, если их подвесить к потолку погреба, хранятся почти всю зиму.

она станет мягкой, слегка разбавляем отвар кипяченой водой, солим и перчим по мере надобности. Мелко шинкуем морковь, лук, нарезаем на кубики копченое мясо и, припустив на сковороде, добавляем в суп. Дав супу покипеть еще немного приправляем его зеленью и подаем к столу.

**РУЛЕТКИ ИЗ КОПЧЕНОГО СВИНИНЫ** (на 100 г копченого мяса — 100 г сала, две луковицы,

полстакана риса, столовая ложка консервированного или свежего укропа, соль, перец). Копченое мясо режем на пластинки. Сало нарезаем брусками по числу пластинок. Лук, нашинкованный мелко, обжариваем на сковороде, солим его и перчим. На каждую пластинку копченого мяса кладем брусок сала и фарш — отваренный и хорошо промытый рис, смешанный с обжаренным луком и зеленью. Сворачиваем рулетики, укладываем их на сковороду или противень, перевязав каждый суровой ниткой, и запекаем на сильном огне около получаса.

«Мясо — продукт серьезный, — говаривала моя бабушка. — Да вот только хранить его умеет не каждый».

Хорошо еще, когда в холодильнике. Ну, а если холода не имеется? Тогда можно поступить так...

● Свежее парное и охлажденное мясо зачистить ножом от загрязнений, положить в чистую сухую эмалированную кастрюлю или миску, плотно накрыть крышкой и вынести в подвал или погреб; при температуре плюс 5—7 градусов

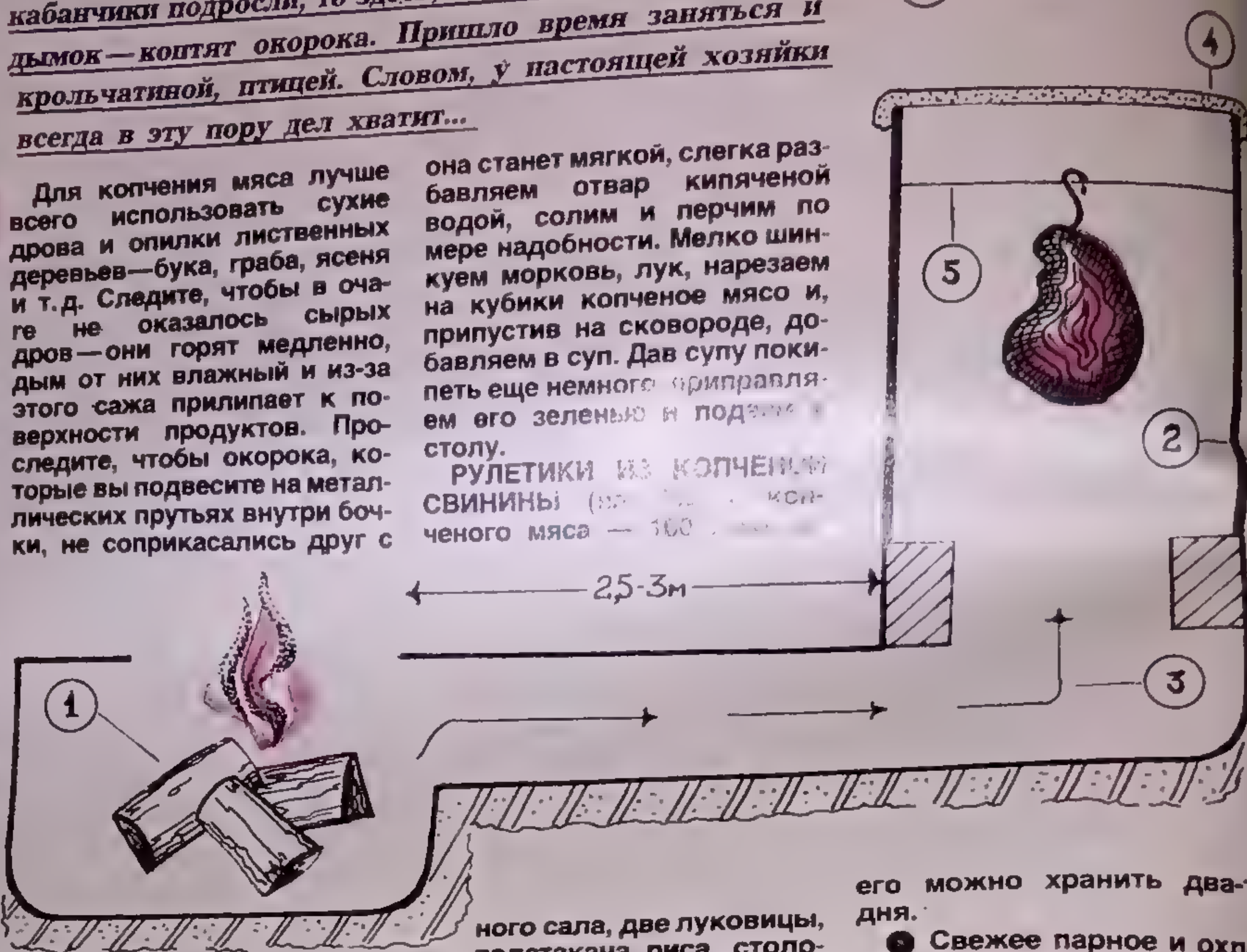
его можно хранить два-три дня.

● Свежее парное и охлажденное мясо можно нарезать кусками, насухо вытереть ветшью, обмазать растопленным свиным или бараньим жиром, завернуть в пергаментную бумагу (только не в полиэтилен, задохнется!) и вынести в подвал, где его можно хранить три-четыре дня.

● Парное и охлажденное мясо, если его нарезать кусками и подсушить каждый над пламенем газовой горелки, пока на поверхности не образуется сухая тонкая корочка, а потом завернуть в чистую марлю, обвязать шпагатом и повесить в погребе, можно хранить до семи дней.

● Зимой при минус 20 градусах мясо можно заморозить кусками до полного промерзания и хранить в неотапливаемом сарае в подвешенном состоянии больше месяца. Однако при потеплении мясо может оттаять. Избежать этого можно так: установить ящик или сундук на деревянную подкладку, выстлать его сухой соломой или опилками, плотно закрыть крышкой. В нем можно хранить мясо всю зиму.

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.  
Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Нарядная по себе украсит и в огоньке. Но, думаю, некоторые скажут, да ма обожаю зыгрыши и мы выпускаем Нового года, стенгазету, дый найдется. Развешиваем лянды. И ес зажигаем ночью; в кося как-то ственно и н.

Одноцвет матерчатым подобранным выделяя данные на с но не боят например, ную скатерть розовые красном от посуда, сте

Уже несклю я на пр дительные рые нравят Хочу и с рецептами.

**МЯТНЫЙ** и неприятный воды бер ложки лим по 2 ст сахара и мятны пе

Воду надо тить вместе монной кис сахаром, за мятую, осту процедить.

стакана хор тереть лимона, по хар, дать е потом осто

питок, пол сочки льда **ТОМАТНЫЙ**

литр томат вая ложка го укропа, вкусу). Вск сок, добави перец по крышкой.

нет — проце кана обмаж ком, обмак лены укро томатный н

**КЛЮКВЕН** (на полтора кан клюквы



Сугробы за окном, лес вдалеке, потрескивающие в печке дрова и ожидание светлого праздника... Все-таки не зря мы так любим встречу Нового года. Готовимся к этому событию задолго и хотим, чтобы все было свежо, необычно. Платье — привлекательным и модным. Подарки — трогательными и немного смешными.

Конечно, на столе у вас будет все самое вкусное из ваших же зимних припасов. Не зря старались вы летом и осенью — щедрые дары земли в морозный праздничный вечер будут особенно приятны. Но давайте еще раз вместе подумаем, как лучше украсить новогодний дом, чем угостить друзей.

## У ЕЛКИ



Нарядная елка уже сама по себе украшение, особенно в огоньках иллюминации. Но, думаю, не помешают и некоторые дополнения. Скажем, друзья нашего дома обожают всяческие розыгрыши и шутки, поэтому мы выпускаем по случаю Нового года домашнюю стенгазету, в которой каждый найдет что-то о себе. Развешиваем шары и гирлянды. И еще ставим свечи, зажигаем их перед полутьмой; в комнате становится как-то особенно торжественно и немного загадочно.

Одноцветная скатерть с матерчатыми салфетками, подобранными в тон, выгодно выделяет посуду и поданные на стол блюда. Можно не бояться ярких цветов: например, постелить красную скатерть и разложить розовые салфетки. На красном отлично смотрится посуда, стекло.

Уже несколько лет готовлю я на праздники прохладительные напитки, которые нравятся нашим гостям. Хочу и с вами поделиться рецептами.

**МЯТНЫЙ НАПИТОК** прост и неприхотлив. На литр воды берем пол чайной ложки лимонной кислоты, по 2 столовые ложки сахара и сушеной мяты перечной. Воду надо вскипятить вместе с лимонной кислотой и сахаром, засыпать мяту, остудить и процедить. Край стакана хорошо натереть ломтиком лимона, погрузить их в сахар, дать ему засохнуть, а потом осторожно влить напиток, положив в него кусочки льда.

**ТОМАТНЫЙ НАПИТОК** (на литр томатного сока столовая ложка мелко рубленого укропа, соль, перец по вкусу). Вскипятив томатный сок, добавить в него соль и перец по вкусу, закрыть крышкой. Когда остынет — процедить. Край стакана обмажем яичным белком, обмакнем в мелко рубленый укроп и, влив в него томатный напиток, подадим гостям.

**КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК** (на полтора литра воды стакан клюквы, полстакана са-

хара). Перебрав и хорошенько промыв клюкву, разомнем ее и через марлю или сито выдавим сок. Выжимки зальем холодной водой, вскипятим, процедим, добавим сахар, сок и остудим. Многие из вас спрашивают, как получить **ЦВЕТНОЙ ЛЕД**. Очень просто. Нужный цвет льду придают фруктовые или ягодные соки, сиропы из варенья, кофе, молоко, свекольный сок.

Ну, а теперь пора взяться за готовку.

Как-то мы с вами еще не говорили о паштетах, а между тем это отличное блюдо. Теплые паштеты можно подавать в корзиночках из теста, начинять ими большой пирог, да и холодные паштеты украсят любой стол.

**МЯСНОЙ ПАШТЕТ** (300 г постной свинины, луковица,

яблоко, 2 столовые ложки полусваренного риса, полстакана воды, столовая ложка жира, соль, перец, сахар по вкусу). Обжарив в жире кусочки мяса и затем лук, мелко на рубленный, пропустим эту смесь через мясорубку дважды. При этом второй раз — вместе с измельченным яблоком. К полученной массе добавляем соль, перец, рис, сахар и воду, потом, помешивая, тушим минут пятнадцать. Наполнив паштетом корзиночки из теста, перед подачей к столу подогреваем их в духовке.

**КОРЗИНОЧКИ** делают так. Порубим 200 г маргарина, смешаем с 300 г пшеничной муки, добавим 3 желтка и соль. Это песочное тесто. Если оно окажется слишком жестким, можно добавить 1—2 столовые ложки сметаны. Тесто тонко раскатываем, вдавливаем в формочки для кекса (диаметром около 5 см), ставим их в духовку. Когда корзиночки станут светло-коричневого цвета,

надо их аккуратно вынуть, остудить и наполнить паштетом. Паштет можно подать не только в корзиночках из теста, но и в розетках или на ломтиках пшеничного хлеба.

**ВЕТЧИНЫЙ ПАШТЕТ** (200 г свежего копченого окорока, возможно, даже жирного, 50 г маринованных грибов, 100 г вареного сельдерея, 50 г сливочного масла, сметана). Окорок и сельдерей пропускаем через мясорубку, грибы мелко рубим ножом, добавляем к взбитому маслу, замешиваем в сметану.

Любят мои домашние **РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ** — несколько трудоемкое, но очень вкусное блюдо. Для него вам придется пожертвовать одной некрупной (и нестарой) курочкой со своего подворья, а также запастись 200 г свежего шпика, 300—400 г белых грибов (свежих зимой нет, но можно хорошенько промыть маринованные), яйцом, солью и перцем.

Теперь предстоит, ошпав куренка, выпотрошив и промыв его, мясо вместе с кожей отделить от костей. Тут надо набраться терпения, отрезать сначала крылышки, сделать вдоль спины надрез и затем, начиная со спины, аккуратно снять мясо.

Грибы вместе с нарезанными кусочками шпика нужно обжарить, остудить и смолоть. К массе добавьте яйцо, соль, перец. Теперь мясо курицы кладем перед собой кожей вниз, солим, перчим, смазываем тонким слоем грибной массы, скатываем мясо рулетом, сшиваем, заворачиваем в марлю или салфетку и перевязываем бечевкой.

Рулет надо положить в сваренный из костей курицы и корней бульон и варить час-полтора, в зависимости от величины и возраста курицы. Готовое мясо вынимаем из бульона и придавливаем каким-либо гру-



НАПИТОК



ПАШТЕТ В КОРЗИНОЧКАХ



РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ



крема: стакан сахара, неполный стакан воды, 3 яйца, 400 г сливочного масла, 50 г какао). Маргарин надо взбить с сахаром, добавляя по одному желтки, затем добавить пропущенные через мясорубку пряники (например, тульские), молоко, толченые орехи и щепотку пищевой соды. Все это переме-

следним из всех блюд, его лучше держать на холоде.

#### ПОЧТА МАРИИ ИВАНОВНЫ

А теперь хотелось бы ответить на ваши письма, дать несколько советов, которые, наверное, помогут вам

тому, который сделан со сгущенкой. Для приготовления такого крема разотрите в небольшой кастрюльке стакан сахарного песка с одним яйцом, прибавьте полстакана молока и, помешивая, проварите смесь на небольшом огне до закипания. После этого снимите кастрюльку с огня и охладите. В другой посуде взбейте добела 200 г сливочного масла и, продолжая сбивать, прибавьте к маслу небольшими порциями охлажденную смесь.

«Моему внуку врачи запретили есть яйца. Иногда очень хочется побаловать его пирогом или тортом, но в рецептах всегда присутствует яйцо. Если можно, дайте какой-нибудь рецепт торта без яйца» — с этой просьбой ко мне обратилась С. Жеренская из Барнаула, да и многие другие читательницы просят о том же. Предлагаю вам рецепт торта «Мишка». Для его приготовления нужны: стакан сметаны, стакан сахара, чайная ложка пищевой соды, погашенная столовой ложкой раствора лимонной кислоты или уксуса, 3 стакана муки, пол чайной ложки соли. Из всех этих компонентов замешиваем тесто и делим его на две равные части. В одну половину добавляем 1,5 столовой ложки какао-порошка и перемешиваем. Затем каждую из двух частей делим на 3 части и раскатываем в тонкие лепешки. Выпекаем на чистом сухом противне 6 коржей одинаковой величины и формы — 3 светлых и 3 коричневых. После выпечки ставим коржи остывать. Тем временем готовим крем для прослойки: полтора стакана сметаны взбиваем со стаканом сахара. Затем укладываем коржи друг на друга, чередуя их по цветам и смазывая верхнюю часть каждого кремом. Крем распределяем так, чтобы на верхний корж осталось совсем немного. Сверху весь торт покрываем глазурью: 3 столовые ложки сахара, столовую ложку молока, 50 г сливочного масла и 2 столовые ложки какао растираем и подогреваем до полного растворения сахарного песка. Этот торт надо приготовить за сутки и держать в холодильнике.

От всего сердца поздравляю вас, милые хозяйки, ваших мужей, близких и друзей с наступающим Новым годом! Будьте здоровы и счастливы! До встречи в 1986 году!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВ



зом. Остается снять марлю, вынуть нитки, нарезать рулет ломтиками и выложить на плоскую тарелку, украсив его солеными огурцами и вареными грибами.

Для любителей традиционного новогоднего блюда даем рецепт ГУСЯ, ФАРШИРОВАННОГО ТУШЕНОЙ КАПУСТОЙ. Кроме гуся, понадобится 50 г сливочного масла, 1 кг квашеной капусты, 150 г копченой грудинки, 2 луковицы, 4 яблока, соль, сахар.

Нарежьте помельче квашеную капусту, отожмите сок, добавьте немного воды, если капуста покажется вам чересчур кислой, и тушите ее до полумякости. Потом к капусте надо добавить нарезанный кусочками и поджаренный вместе с измельченным луком шпик, порезанные кубиками яблоки, подсыпать по вкусу сахар. Гуся натираем солью, фаршируем капустой, зашиваем нитками и кладем на противень или сковороду спинкой вниз, подлив чашку воды.

Примерно через каждые полчаса поглядываем в духовку — как там наш гусь, поливаем его соком. Готовый гусь с аппетитной золотистой корочкой, поданный на блюде, уже вызывает аплодисменты. Но все же, чтобы было удобнее гостям, разрежьте гуся еще на кухне на порционные куски, уложите их, по краям добавьте жареный или отварной картофель.

#### НОВОГОДНИЙ ТОРТ

Пожалуй, редко какой праздник так радует сладкоежек обилием угощений, как Новый год. Сладкие пирожки, булочки, пирожные, пироги... А давайте приготовим лакомкам, и не только им, кулинарный сюрприз.

**НОВОГОДНИЙ ТОРТ** (200 г маргарина, 4 яйца, 300 г пряников, стакан грецких орехов, полстакана сахара, полстакана молока, питьевая сода, виноградный сок. Для

шываем с белками, взбитыми с двумя ложками сахара. Когда тесто станет однородным, выкладываем его в форму, смазанную жиром, и печем при умеренном жаре до готовности.

Остывший торт разрезаем на три пласта, края обрезаем и измельчаем. Один пласт обмазываем кислым вареньем, второй — шоколадным кремом. Чтобы сделать крем, надо сварить сахар с водой, еще горячий сироп, помешивая, подлить к взбитым яйцам, остудить и добавить к взбитому маслу. Крем разделить на две части, к одной из них добавьте побольше какао, к другой — поменьше.

Перед обмазыванием пластов торта их хорошо сбрызнуть виноградным соком. Потом бока торта можно посыпать измельченным орехом или же измельченной карамелью. Верх торта лучше обмазать более светлым шоколадным кремом и насыпать тремя продолговатыми кучками измельченные обрезки. Потом можно через фунтик выдавить более темный крем и украсить верх торта по своему усмотрению, используя и сахарную пудру.

Поскольку новогодний торт придется подать по-

приготовить новогодний стол.

«Дорогая Мария Ивановна! Можно ли в домашних условиях сделать майонез? Если да — расскажите об этом, пожалуйста. А. Ефременко, Краснодарский край». Эта же просьба содержится и во многих других письмах.

Чтобы приготовить майонез, нужно в фаянсовую миску влить сырой яичный желток, добавить четверть чайной ложки готовой горчицы, соль на кончике ножа и все это хорошенько перемешать венчиком. Потом полстакана рафинированного растительного масла осторожно, по чайной ложке, влить в миску, каждый раз тщательно перемешивая. Когда из масла и желтка получится густая однородная масса, то в нее надо добавить одну столовую ложку уксуса. Если соус получился слишком густым, то разведите его чайной ложкой теплой кипяченой воды.

Читательница Л. Коротова из Хабаровского края спрашивает, можно ли чем-нибудь заменить сгущенное молоко, если надо сделать сливочный крем. Есть у меня рецепт крема, который, по-моему, ничем не уступает



Никакие разносолы пирогов за столом не заменят. Особенно любят печеное зытно, весело, ладно!

Денежных затрат пироги требуют немного, продукты для них всегда найдутся. А сколько радости? И хозяйка своим искусством похвасталась, и гости все сыты, не говоря уже о том, что в доме, когда пекут пироги, по-особенному уютно и празднично.

А. Б. В... КУЛИНАРИИ

Опытные хозяйки знают, что в пирогах все зависит от хорошего теста. Многие в письмах своими секретами делятся. Но это уже из области мастерства. А молодым хозяйкам, прежде чем за печеное браться, стоит овладеть азами.

Вот рецепт **ДРОЖЖЕВОГО (КИСЛОГО) ТЕСТА**: пол-литра молока или смеси молока с водой, 25—30 г дрожжей, 2 столовых ложки сахара, четверть чайной ложки соли, 150 г маргарина, 900 г пшеничной муки.

Самые простые виды теста делают **БЕЗОПАРНЫМ СПОСОБОМ**. Его используют, если тесто нужно приготовить не очень сдобное. В миску влить подогретое молоко, дрожжи, предварительно разведенные в небольшом количестве теплого молока, добавить сахар, соль. Все как следует размешать, затем всыпать муку и замесить тесто. Перед окончанием замеса положить размягченный до густоты сметаны маргарин. Он должен полностью соединиться с тестом. Вымешивать тесто нужно до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к миске и ладоням. Теперь его нужно присыпать мукой и поставить часа на три в теплое место подниматься.

**ОПАРНЫЙ СПОСОБ** несколько сложнее, зато сдобнее получается более пышно при выпечке. Итак, сначала делаем опару. Разведенным теплым молоком дрожжи соединим с сахаром, добавим оставшееся теплое молоко и всыпав примерно половину муки, поставим опару в теплое место подходить на два-три часа, до тех пор, пока она не увеличится в 1,5—2 раза.

Как только тесто начнет опадать — опара готова. Теперь можно добавить в нее растворенную соль, оставшуюся муку и хорошенько размешать. Постепенно добавляя размягченный маргарин, будем вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет гладким, блестящим, легко отстающим от рук и посуды.

Чем больше жира и сахара в тесте, тем дольше оно будет подниматься. Но, внимание! Перестоявшее тесто становится жидким, кисловатым на вкус и, скажем, булочки при выпекании из такого теста опадают. Некоторые из вас спрашивают, зачем несколько

шар, накрываем салфеткой и выставляем на холод на полчаса.

Теперь разминаем маргарин, омешиваем его 2—3 столовыми ложками муки, раскатываем в виде квадрата, выносим на холод. При этом надо учитывать, что при приготовлении ранее тесто и наш «квадрат» должны быть одинаковой крутости.

Тесто раскатываем прямо углышком о утолщенной середине и примерно вдвое больше «квадрата». Теперь представьте себе, что наш «квадрат» — это письмо, которое надо запечатать в конверт, то есть — в пласт из та

кого, вымешанного, тиреминого. Главным преимуществом лапшового теста и том, что делаю его при очень низком уровне.

Первый: 300 г муки, наполненный стакан горячей воды, полчайной ложки соли, 60 г маргарина.

Второй: 300 г муки, два стакана горячей воды, полчайной ложки соли, ница, 2 столовых ложки растительного масла.

Муку просеиваем на доску, делаем в муке лунку, куда наливаем теплую воду с солью, растительное масло или разогретый маргарин и ница. Вымешиваем тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным и блестящим, добавляя по мере надобности муку или воду. Скатываем тесто в шар, смазываем его растительным маслом, выкладываем на деревянную доску, которую ставим на полчаса над посудой с горячей водой — мука разбухнет и тесто станет более податливым.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Не пора ли нам теперь, дорогие хозяйки, что-нибудь испечь из тех видов теста, которые мы учились готовить? Думаю, самое время.

**ПИРОГ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ**: 1 кг опарного дрожжевого теста, для начинки — 500 г квашеной капусты, 100 г сала, 20 г жира, луковица, яблоко, 50 г клюквы или мороженой брусники, ница.

Капусту лучше всего потушить в жаренье, добавив в нее мелко порезанные сало, лук, яблоко и ягоду. Тесто разделить на две половины. Одну выложить на противень, ровным слоем размазать начинку, другой накрыть сверху, защипнуть края и обмазать верх пирога яйцом. Выпекать 40—50 минут на умеренном огне. Подавать горячим.

Тот же пирог можно испечь с **НАЧИНКОЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ**: 1 кг капусты, 2—3 яйца, 2—3 столовых ложки маргарина, две луковицы, соль по вкусу. Очистить и нарубить капусту, слегка про- бланшировать ее в соленой воде, откинуть на дуршлаг, потом обжарить на маргарине. Отдельно поджарить нарезанный кубиками лук. Смешать капусту с луком, добавить вареные рубленые яйца — и начинка готова.

Предлагаем вам еще несколько вариантов начинки для пирожков, которые можно испечь из дрожжевого или слоеного теста.

**НАЧИНКА ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ**: 1,5 стакана риса, 3

## ДЕШЕВО И СЕРДИТО

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



ко раз обминают подходящее тесто? Дело в том, что при этой процедуре из него выходит углекислый газ, излишек которого замедляет процесс брожения, тесто обогащается кислородом, благодаря чему увеличивается в объеме. Посмотрите, каково дрожжевое тесто у хорошей хозяйки! Мягкое, эластичное, нажмешь на него пальцем — и углубление быстро исчезнет. Это как раз то, что надо.

А теперь перейдем к изготовлению **ПРЕСНОГО СЛОЕНОГО ТЕСТА**.

**СЛОЕНОЕ ТЕСТО** (основной рецепт): 2 стакана муки, неполный стакан холодной воды, яйцо, четверть чайной ложки соли, щепотка лимонной кислоты или чайная ложка уксуса, 250 г маргарина.

Наберемся терпения: приготовление слоеного теста включает в себя три различных операции.

В кучке просеянной муки сверху делаем углубление, куда вливаем: взбитое яйцо и ницу, добавляем соль, лимонную кислоту и вымешиваем гладкое тесто. Скатав его в

шар. После этого надо раскатать «письмо» и сложить его вчетверо. Оставить минут на 10, потом посыпать мукой и снова раскатать, сложить вчетверо и поставить на холод. Минут через 20 еще дважды повторить эту операцию.

Мне известен также и рецепт **СЛОЕНОГО ТЕСТА НА СКОРУЮ РУКУ**: на 2 стакана муки — 200 г маргарина, полстакана холодной воды, щепотка соли, чайная ложка сахара. В просеянную муку кладут небольшие кусочки маргарина и рубят их ножом. Соль и сахар растворяют в холодной воде, соединяют с мукой и маргарином и быстро вымешивают в гладкое тесто. До выпечки такое тесто имеет смысл подержать минимум 3—4 часа в холодильнике.

Это тесто вполне годится для пирожков, а также для выпечки коржей для «Наполеона».

А слышали ли вы что-нибудь про **ЛАПШОВОЕ ТЕСТО**? Наверняка многие из вас пробовали вкусные рулеты, в которых начинки больше, чем самого теста, — яблоч-



яйца, укроп, соль по вкусу.

Рис промыть в теплой воде, сварить его, откинуть на сито и дать стечь. Сваренный рис положить в миску, прибавить рубленые яйца, соль, укроп.

**НАЧИНКА ИЗ МОРКОВИ:**

1—1,5 кг моркови, 3—4 яйца, 2—3 столовые ложки маргарина, чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками, сложить в кастрюлю, залить 1/2 стакана воды и прибавить ложку маргарина. Протушить морковь до готовности. Готовую морковь мелко изрубить, посолить, прибавить сахар, маргарин и перемешать. Затем положить рубленые яйца.

**НАЧИНКА ИЗ КУРАГИ:** 400 г кураги, полстакана сахара.

Курагу перебрать и промыть в теплой воде, положить в кастрюлю и залить кипятком так, чтобы вода только покрывала ее. Проварить 10—15 минут. После этого курагу откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Курагу разложить на тесто, посыпать сахаром.

Отвар используют для приготовления киселя.

И еще один совет хочу вам дать. Иногда не удается рассчитать хозяйкам, сколько начинки надо для пирожков. И вот начинки не осталось, а тесто лишнее. В этом случае можно испечь несколько вкусных ПЛЮШЕК.

Раскатайте кусочек теста, приготовленный для пирожка, посыпьте его сахаром, сложите вдвое и снова раскатайте. Еще раз посыпьте сахаром, сложите вчетверо и кладите на противень.

Или же так: раскатайте кусочек теста, чуть-чуть смажьте маргарином, посыпьте сахаром и скатайте его в трубочку. Сложите эту трубочку пополам, надрежьте ножом и выверните. Эти плюшки придутся по вкусу вашим детям.

И, наконец, **СТРУДЕЛЬ С ТВОРОГОМ** из лапшового теста. Начинка: 750 г творога, 50 г маргарина, 100 г сахара, 2 яйца, столовая ложка картофельного крахмала.

Размягченный маргарин, сахар и яйца слегка взбиваем, смешиваем с творогом, добавляем крахмал. Тесто раскатываем в очень тонкий пласт, смазываем растопленным маргарином, покрываем начинкой и осторожно сворачиваем в рулет. Концы рулета лучше всего сжать, намазать его поверхность маргарином и выпекать в духовке 40 минут при средней температуре. Перед подачей к столу струдель хорошо бы посыпать сахарной пудрой.

Приятного аппетита!  
ВАША  
МАРИЯ ИВАНОВНА



## «ОТОРВАЛИ МИШКЕ ЛАПУ...»

Жгли в одном селе традиционные осенние костры. Вместе с обрезанными ветвями смородины и малины, палыми листьями и ботвой сжигался всякий мусор. Среди прочего подгребли к костру вылинявшее за лето, истерзанное пластмассовое «воинство»: старых солдатиков, курицу на одном колесе, крокодила Гену, безглазого и безлапного. Их хозяйка, девочка лет трех, деловито бросала в огонь бывших товарищей по играм.

Когда же в костер полетел симпатичный медведь, у которого из-под плюша проглядывала кое-где соломенная начинка, я не выдержала, спросила:

— А тебе не жалко?

— Так мамка другого купит!

Дети, наши дети... И ничего нам для них не жаль. Особенно игрушек — пусть тешатся. Потом приходит пора тешиться вещами подороже — и мы снова идем на встречу. Все больше и больше нужно взрослому человеку, и мы начинаем с замираньем сердца замечать, что голос ребенка становится все требовательнее, а наши робкие возражения значат для него все меньше и меньше.

Вещи — ладно: ну, поднапряглись и купили ребенку модную одежду или магнитофон. Но потребительские амбиции растут и растут, и дети наши страдают от них куда тяжелее, чем семейный бюджет...

Как только ребенок появляется на свет, врачи и психологи говорят родителям — вашим детям нужны лишь одна-две игрушки одновременно, не больше. Но нам не жалко — пусть будет пять погремушек у малыша в манеже. У ребенка рассеивается внимание, он капризничает. Тогда мы достаем шестую игрушку — он на минуту замолкает,

привлеченный новизной, потом снова плачет. А результат? Во-первых, недостаточное развитие, ибо, по выражению психологов, игрушка должна быть «отыграна», иными словами, малыш должен усвоить всю информацию о предмете, которым играет (цвет, форма и т. д.), и лишь тогда может переходить к другому. Во-вторых, приобретаются зачатки «потребительской болезни», когда хочется все нового и нового, а старое, что называется, глотается непереваренным. Один из парадоксов неумеренного потребления: нужно все и в то же время не нужно настоящему ничего, у ребенка ни к чему не возникает сильной привязанности.

Наблюдая, чем играют современные дети, часто вспоминаю фантастический рассказ с поучительным содержанием. Мальчику подарена игровая комната, где все как настоящее — дома, птицы, звери. Рай для малыша! И взрослые никак не могут понять, почему среди этого великолепия ребенок с упоением



играет невестой как попавшей сюда крышечкой от старой консервной банки, которую нашел сам. Хотя что-то сделал сам, хотя бы нашел.

Поверьте, новая игрушка из магазина не так уж нужна малышу. Чаще всего такая покупка нужна нам самим: гораздо легче при нынешнем благосостоянии купить новую мишку, чем потратить час-другой на починку старого. Но ведь наша задача — не откупаться от ребенка, а воспитывать его.

Никогда, ни при каких обстоятельствах не следует выкидывать при детях подпорченную игрушку. Чинить, латать до последнего! Совсем хорошо, когда родители время от времени будут что-то делать своими руками вместе с детьми — такие поделки ребенок никогда не выкинет.

Самое простое — кубики. Но не такие, как в магазине, а побольше размером и числом — столько, чтобы хватало для серьезных построек. Сыну или дочке можно доверить зачистку деревянных брусочков и их хотя бы частичную покраску. Получив такой подарок, ребенок будет занят им подолгу, ведь дети очень любят строить.

А кукольная мебель? Для того, чтобы ее сделать, нужны лишь кусочки фанеры, рейки и маленькие гвоздики. Если самодельные кровать и стулья хорошо ошкурить и покрыть лаком, с ними не сравнится ни один покупной гарнитур.

Из фанеры нетрудно выпилить лобзиком — мальчик или девочка постарше могут сделать это даже без помощи папы — кольца с внутренним диаметром 15—20 сантиметров. Покрасив их масляной краской, попробуйте накрутить их на длинный гвоздь, вбитый где-нибудь во дворе. Вы убедитесь, что игра увлечет и вас, и вашего ребенка.

Когда вы шьете платье, то не выбрасывайте лоскутки — пусть ваша маленькая дочка тут же, рядом с вами, изобретает из них наряд для своей куклы. И пусть не сердят вас подобранные сыном пыльные гвоздики и гайки, из которых он пытается что-нибудь смастерить, — ведь именно так, когда ребенок создает что-то свое из «ненужного», рождается первый навык бережливости. И что не менее важно — первый опыт общения с материалом: тканью, деревом, железом.

Много чудесного можно сделать самим. Но это уже дело нашей фантазии и умения.

О. ПОПОВА

Рис. А. МАРТЫНОВА



«Все зависит от семьи», — часто говорим мы, когда дело касается воспитания человека, его отношения к труду и людям, к общественным, моральным и культурным ценностям.

также наблюдаются все эти циклы, постоянно возобновляемые, переплетающиеся между собой.

Главное, в семье, как и на заводе или на ферме, производится продукция. Это и сваренный обед, и заготовленные впрок соленья, и сшитое платье, и связанный свитер, и сделанная своими руками табуретка для кухни или собранный радиоприемник. Трудовые затраты по ведению домашнего хозяйства составляют 200 миллиардов часов в год, что немногим меньше

ства, составление бюджета семьи — это целая наука, причем более древняя, чем управление общественным производством. Недаром слово «экономика» буквально переводится как умение вести домашнее хозяйство.

Мы поможем вам решить многие вопросы, постараемся научить вас применять методы управления производством у себя дома.

Этих методов разработано очень много, но надо знать важнейшие из них: нормативный, программно-целевой,

раимно-целевой метод. Без цели хозяйство не развивается, а топчется на одном месте, не мы ведем его, а оно нас.

А дома? Хозяйка заглянула в магазин, понравилась ей штора — вот и купила. Когда же во время ремонта наклеили обои, выяснилось, что шторы вместе с ними не сморятся, а деньги уже потрачены. А вот пример программно-целевого подхода к домашнему хозяйству. В семье решили: летом надо сделать ремонт. Заранее стали присматривать те же обои и шторы, сочетающиеся друг с другом. Купили краску и линолеум для кухни, побелку, запаслись инструментами и т. д. В течение зимы и весны откладывали деньги на ремонт, и он не выбил семью из финансового благополучия, хотя

Государство заинтересовано в том, чтобы семья у нас была прочная, дружная, здоровая, чтобы в ней хорошо жилось и детям, и взрослым.

## ТРИ «КИТА» В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

СЕМЕЙНАЯ ЭКОНОМИКА



и молодым, и старым. Государство заинтересовано также и в том, чтобы в каждой семье ресурсы использовались наилучшим образом, чтобы все меньше тратилось сил на утомительную бытовую работу по дому, оставалось больше времени для воспитания детей, общения, отдыха.

Чтобы достичь этого, а значит, эффективнее вести семейное хозяйство, надо изучить его устройство, задачи, резервы. Потому что хозяйство каждой семьи — это частица народного хозяйства, и немаловажная. Достаточно сказать, что, например, личное подсобное хозяйство ведут 46 миллионов семей рабочих, служащих, колхозников, и производится в нем 60% картофеля, 54% плодов и ягод, 32% овощей, 30% молока и яиц, 29% мяса, получаемых в стране.

Домашнее хозяйство развивается в соответствии с объективными экономическими законами, здесь часто действуют те же рычаги и факторы, что и в общественном производстве.

И экономические процессы, которые происходят в семейном хозяйстве, напоминают те, что характерны для «большой экономики».

Производство — распределение — потребление. Вот три «кита», на которых основана хозяйственная жизнь общества. В семейной экономике

ше того времени, которое мы с вами проводим на работе.

Только в общественном хозяйстве распределяются не товары, а деньги (то есть наша зарплата), а в семье — прямо готовая продукция или услуги. Если принцип распределения в обществе по труду, то дома чаще — по потребностям и ресурсам.

Основа управления общественным производством — планирование. Но и дома нельзя не планировать, не считать, не сопоставлять ресурсы и потребности. Плохо посчитал, плохо продумал — вот и не хватает одного, и образовались ненужные запасы другого. В производстве огромную роль играет организация труда. А разве в семье многое не зависит от того, как организован труд, как распределены обязанности?

«Чтобы выпускать высококачественную продукцию, нужны квалифицированные работники. И для ведения домашнего хозяйства необходима определенная подготовка, надо многое знать и уметь. Но если чтобы управлять заводом или колхозом, или даже небольшим участком общественного хозяйства, люди специально учатся, набираются опыта, то для ведения домашнего хозяйства, кажется, нет необходимости в какой-то специальной подготовке. Неверно! Ведение домашнего хозяй-

метод баланса. Не бойтесь этих научных названий, ими несложно овладеть.

Нормативный метод — один из важнейших, без него трудно определить, сколько и каких товаров надо произвести, чтобы удовлетворить разумные потребности людей. Например, по мнению ученых, для сбалансированного питания надо производить сахара не более 38 килограммов на душу населения в год. Значит, и свеклы надо выращивать и заводов по ее переработке строить, исходя из этого количества. Можно ли обойтись без нормативного метода дома? Нет. И вы ежедневно пользуетесь им, даже не подозревая об этом. Сколько купить продуктов для семейного обеда? А если ждете гостей, то на сколько увеличить покупку? Если надумали шить платье, то покупаете определенное количество ткани с учетом фасона, но никак не в два-три раза больше. И такие задачи вы решаете постоянно на основе опыта, чьих-то советов, привычки. Но чтобы рачительно вести свое хозяйство, лучше посоветоваться с наукой. И в этом вам поможет «Семейная экономика».

Завод и колхоз на каждый плановый период ставят себе конкретную цель: увеличить выпуск одних изделий, сократить производство других, реконструировать цех или ферму. Сочетание правильно определенной цели и путей ее осуществления и есть прог-

несколько изменил планы на проведение отпуска: договорились в этом году на неделю съездить в гости к родственникам, а уж в будущем году — к морю.

Так же, как и на производстве, в семье есть траты повторяющиеся, неизбежные. Это расходы на питание, на транспорт, на оплату жилищно-коммунальных услуг, взносы в детские дошкольные учреждения, на завтраки в школу и т. д. Другие возникают периодически: покупка одежды, обуви, посуды и постельного белья, расходы на отдых и зрелища.

А некоторые вообще бывают несколько раз в жизни: строительство дома, покупка машины, приобретение мебели.

Чтобы семья была готова к любым расходам, она должна четко определить сроки и последовательность различных покупок и дел, зависимость между различными тратами.

Сбалансировать доходы и расходы — так это называется в народном хозяйстве.

Если истратить больше денег, чем получено, надо влезать в долги, в будущем отказывать себе в чем-то важном, необходимом. Начинать составлять баланс надо с учета всех доходов. Как это делать, мы расскажем в следующем выпуске «Семейной экономики».

З. БОРИСОВА, экономист.



Благодаря выдумке и народной смекалке из простых и вполне доступных для крестьянского подворья продуктов можно приготовить еду вкусную и своеобразную.

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Мы с удовольствием едим узбекский плов и азу татарски, украинский борщ на нашем столе часто соседствует с кавказским шашлыком.

И все-таки русская кухня каждый раз поражает меня своим разнообразием.

Долгие годы собирал по деревням рецепты уральских блюд мастер-повар Василий Васильевич Турыгин. Я частенько готовлю по его советам. Сегодня, дорогие хозяйки, хотелось бы предложить вам кое-что из его обширной коллекции.

НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Давайте попробуем вместе приготовить уральский обед. Сначала для аппетита сделаем парочку салатов из редьки, которая, несмотря на резкий вкус, в большом почете у уральцев.

**РЕДЬКА С СЫРОМ** (на одну некрупную редьку — 100 г сыра, который вполне можно заменить плавным сыром, полстакана сметаны, соль и чеснок по вкусу). Редьку очистить, промыть, натереть на мелкой терке вместе с сыром. Теперь все положим в кастрюлю или миску, добавим сметану, мелко рубленный чеснок. Такой салат хорошо бы украсить консервированной зеленью петрушки.

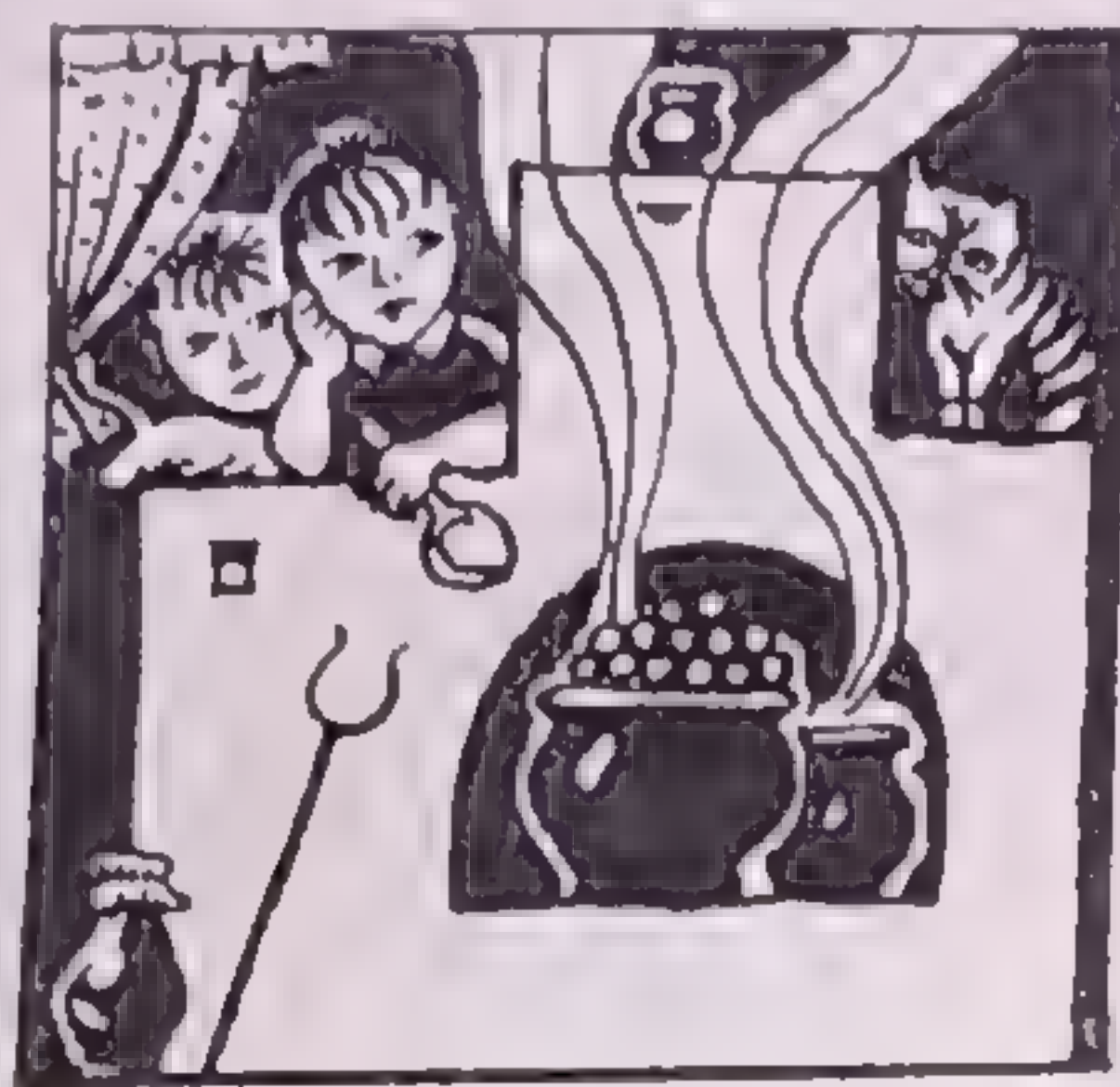
**РЕДЬКА С МЕДОМ.** Это еще проще. Очищенную и промытую редьку натираем на терке, для удаления горечи вымачиваем в молоке, заправляем медом (на 100 г редьки — столовая ложка меда), перемешиваем и подаем в салатнике.

**САЛАТ ПО-УРАЛЬСКИ** можно приурочить к какому-либо

торжеству, ибо для него требуется вареная курица или утка. Вареное мясо мелко шинкуем. Нарезаем овощи мелкими ломтиками и заправляем сметаной. Перемешиваем. Салат укладываем горкой в салатник и украшаем его маринованными фруктами, клюквой, моченой брусничкой (на полкурицы или утки — 3—4 средних вареных картофелины, один соленый огурец, стакан сметаны, соль, перец).

Хороша на первое **УРАЛЬСКАЯ ПОХЛЕБКА**, горячая, проматная. Вот какие продукты нам для нее понадобятся: несколько картофелин, одна средняя морковь, одна лу-

## ПОПРОБУЕМ



ковица, 100 г сушеных грибов, полторы столовых ложки любого животного жира, одна тушка рыбы, два литра воды.

Вымоченные сушеные грибы предварительно отвариваем. Картофель и морковь нарезаем кубиками, репчатый лук шинкуем и обжариваем на жире. Подготовленные продукты кладем в горшочек с кипящим грибным отваром, варим до полной готовности, а перед подачей к столу кладем в наш горшочек кусочки вареной рыбы без костей. Очень вкусно!

**КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ** (на полкило картофеля — 400 г квашеной капусты, 2—3 луковицы, яйцо, две столовых ложки жира, 100 г толченых сухарей, перец и соль по вкусу). Картофель отвариваем «в мундире» и, пока не остыл, очищаем и пропускаем через мясорубку или протираем сквозь сито. Добавляем квашеную капусту, обжаренный репчатый лук, яйцо, солим и перчим. Из смеси формуют котлеты, обваливаем их в сухарях и жарим на разогретом жире до румяной корочки.

**ПАРЕНКИ** — блюда типично уральские. Едят их обычно перед десертом или в качестве десерта; они очень нравятся детишкам.

**ПАРЕНКА ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ** (морковь — 250 г, изюм — 50 г). Лучше подобрать морковки одинаковые по форме и размеру. Промываем их, чистим, укладываем в глиняные горшочки, добавляем немного воды и накрываем крышкой. Ставим горшочки в духовку или в русскую печь на слабый жар, чтобы медленно парились. Через 3—4 часа добавляем промытый изюм и тушим до готовности. Такую паренку можно подавать прямо в горшочке, но лучше она в холодном виде.

**ПАРЕНКА ИЗ РЕПЫ** (репа — 200 г, сахар — 20 г). Репу чистим, моем, нарезаем дольками одинаковой формы, укладываем в горшочки, добавляем немного воды, сахар, накрываем крышкой и так же парим до готовности 4—5 часов. Такие паренки можно делать из брюквы или свеклы. И пусть не пугает вас длительность готовки. Паренка

## УРАЛЬСКУЮ



## ПАРЕНКУ

не требует хлопот. Поставил ее на ночь в нежаркую печь — к утру готова.

КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Вот что касается с вами рецептов из тыквы, которые привнесла в кулинарный фонд. Это старинные русские кушанья.

**ТЫКВЕННОЕ БЛЮДО.** Нарезав тыкву тонкими ломтиками, каждый из ломтей запанировать слегка в муке и посыпать солью, уложить на глубокую сковородку и поджарить в подсолнечном масле на плите. Потом, взяв полторы чашки молока, разбить в

нем ложкою 4 яйца, мешая как можно лучше. Перед тем как подать к столу, вылить эту смесь на сковороду и кипятить два раза, повертывая ломтики вилкой. Подают прямо с пыла.

**ТЫКВЕННАЯ КАША.** Очитив спелую тыкву от кожи и семян, изрезать ломтями и сварить до мягкости. Когда будет готово, откинуть на решето, развести кипяченым молоком, засыпать пшеном не очень густо, опять поставить в печь и подавать с растопленным маслом.

СЛАДКОЕЖКА

Вообще-то, судя по всему, уральцы не любят приторного, хотя сладкие блюда готовят. Такие, например.

**КУЛАГА.** В кипящую воду всыпают просеянную ржаную муку и проваривают до густоты киселя. Потом добавляют кусочек льда (в деревнях кладут чистый снег), закрывают плотно крышкой и ставят в русскую печь на сутки. Готовая кулага — розового цвета. По вкусу заправляют сахаром.

**ЗАВАРУХА-ПОВАЛИХА.** В кипящую подслащенную воду всыпают просеянную пшеничную муку, проваривают до густоты манной каши. На смазанную жиром сковороду выкладывают горкой смесь, делают в середине углубление, наливают туда растопленный маргарин и запекают в духовке или в печи до румяной корочки. Подают с простоквашей.

**ПРЯНИКИ МЕДОВЫЕ** (на полкило муки — 250 г меда, 150 г сахара, полстакана воды, столовая ложка сливочного маргарина, яйцо, щепотка соды. Для сиропа — 100 г сахара, пол столовой ложки воды).

Мед, воду и сахар вскипятим, всыпем просеянную муку и размешаем до получения однородной массы. В центре сделаем углубление, положим яйцо, маргарин и щепотку соды. Тесто раскатаем колбасками, нарежем кусочками и положим на смазанный жиром лист. Выпекаем в не очень горячей духовке.

Сироп варим, как для варенья, пока он не будет тянуться ниточкой. Готовые пряники поливаем этим сиропом.

Напишите, понравились ли вам блюда уральской кухни. А пока разрешите пожелать всем хозяйкам доброго здоровья и кулинарных успехов! До встречи!

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА  
Рис. Л. ДЗЕРЖИНСКОЙ



...капусту, мел  
...ее, положить в  
...карто  
...фени. Туда же добавить пас  
...сереванный ратный лук и  
...томат. Довести до готовности.  
...посолить, поперчить, поло

...той с яйцом, и выпечка в те  
...нагретой духовке в теч  
...ние 10 минут. На 20 штук кали  
...ток требуется для теста:  
250 г молока, яйцо, 50 г марга  
...рина, столовая ложка расти  
...тельного масла, пол чайной

# КУЛИНАРОВ

...уса: 90 г печ  
...ложка жира, чай  
...мента-пасты, пол  
...жки соуса «Южн  
...сметаны, щепотка  
...бульона, пол-луко

...бевъ ПЕНЬКОВА,  
...вар птицефабрики  
...комсомольская»  
...птайского края:

Рецепт нашего фи  
...блюда — КОТЛЕТА  
...СКАЯ» — придумал  
...повар В. И. Почучу  
...выглядит очень  
...так как напомина  
...кедровую шишку  
...его так: вырезае  
...по одному куск  
...вместе с ребер  
...Отбиваем, соли  
...обеих сторон п  
...ем для котлет  
...редчатый мел  
...жариваем на  
...бавляем изм  
...ное яйцо и  
...Фарш нужно  
...дину котле  
...придать ф  
...Панируем к  
...макиваем  
...ни ствый хле  
...ми кубика  
...них котле  
...ки хлеб  
...раноме  
...по форт  
...отис  
...го  
...ховк  
...по  
...166 г  
...марг  
...до по  
...кусок  
...хлеб  
...ку, то



Сегодня, дорогие хозяйюшки, секретами приготовления аппетитных блюд с вами поделаются участники V Всесоюзного конкурса столовых поваров колхозов и совхозов. Надеюсь, что эти кушанья придутся по вкусу и вам. А мы снова встретимся с вами в следующем выпуске.

Ваша Мария Ивановна.

Лидия МАКСИМОВА, повар птицефабрики «Юбилейная» Татарской АССР.

Из блюд татарской национальной кухни я бы предложила хозяйкам два рецепта. Первый — КУРИЦА В СМЕТАНЕ. Отварную курицу очистить от костей, порезать небольшими кусочками, обжарить, посолить, поперчить. Мелко нарезать и пожарить репчатый лук, перемешать его со сметаной и залить этой смесью курицу. Потушить 10 минут в закрытой кастрюле. На 500 г курицы — 300 г сметаны, 200 г лука, соль и перец по вкусу.

И второй рецепт — ТВОРОЖНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ЗЧПОЧ-МАК». Сливочное масло или маргарин размягчить, растереть с творогом, добавить соду, погашенную уксусом, муку замесить тесто. Сделать из него средней величины нетолстые лепешки. Каждую лепешку обжарить в сахарный песок, сложить в стопку и еще раз обжарить. Вилкой и снова сложить. Так чтобы получился торт. Выпекать в духовке при 200 г творога — 200 г масла, 100 г муки, пол чайной ложки соды, 100 г сахара.

Валентина ГОРДОВА, повар совхоза «Волковский» Амурской области.

Отведаете ПЕЛЬМЕНИ «АМУР». Количество продуктов указываю на 1 порцию.

Сначала приготовимпельменное тесто. Затем фарш из мяса говядины и свинины с добавлением лука, чеснока и специй. И, наконец, самое главное — соус дляпельменей. Соус готовим так: печень нарезаем брусочками длиной 3—4 см и обжариваем до полуготовности. Добавляем пассерованный лук, муку, то-

мат-пюре. Все заливаем горячим мясным бульоном и доводим до кипения. Затем добавляем кипящую сметану и заправляем соусом типа «Южный» или «Краснодарский». В горшочек закладываем приготовленные пельмени, заливаем соусом с добавлением бульона, накрываем лепешкой из пельменного теста и ставим в духовой шкаф на 10—15 минут. При подаче лепешку натираем чесноком.

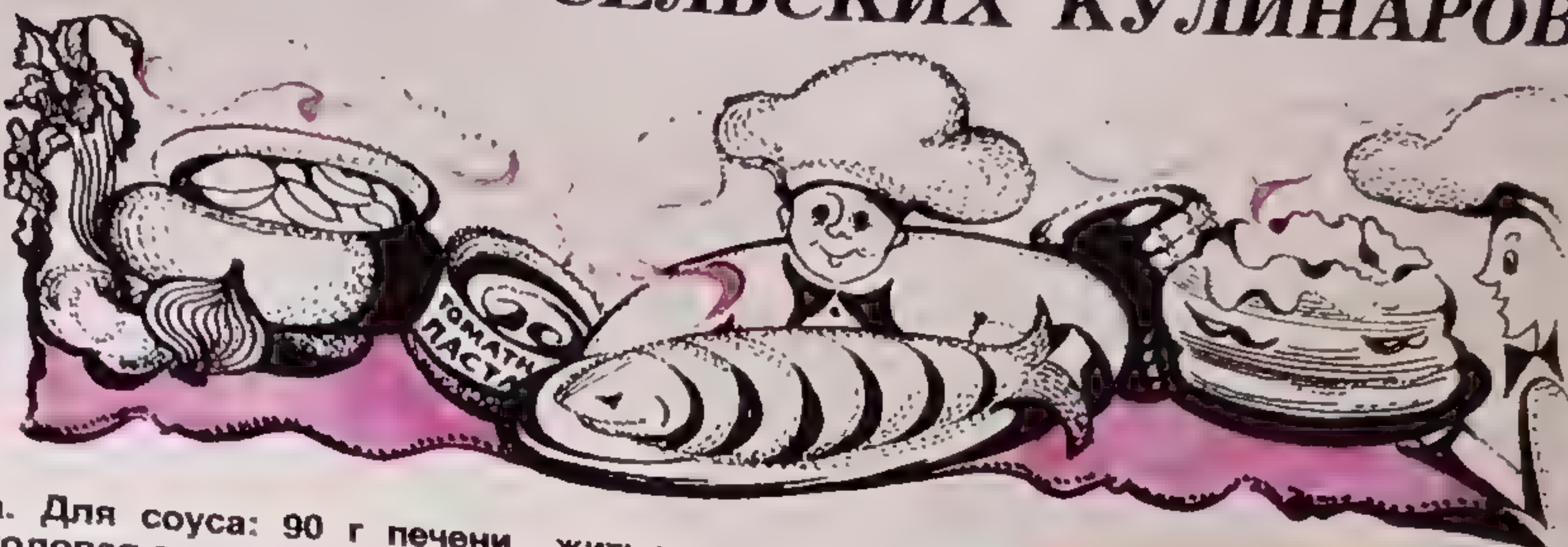
Продукты для фарша: мясо говядины 40 г, свинины 45 г, пол-луковицы, долька чесно-

Сергей КОТЕНЕВ, повар зерносовхоза «Черноерковский» Краснодарского края.

На первое предлагаю несложный рецепт КАПУСТНИКА КУБАНСКОГО. Очистить и нарезать картофель, сварить его вместе с пшеном. Промыть квашеную капусту, мелко порубить ее, положить в кастрюлю, где варится картофель. Туда же добавить пассерованный репчатый лук и томат. Довести до готовности, посолить, поперчить, поло-

месилось крутое тесто. Из него сделать шарики весом по 30 г и тонко раскатать их. Эти лепешки называются сканцы. На каждый сканец положить столовую ложку фарша, ложкой, смоченной в воде, разровнять его и защипить края лепешки. Осталось смазать ее поверхность сметаной, взбитой с яйцом, и выпечь в хорошо нагретой духовке в течение 10 минут. На 20 штук калиток потребуется для теста: 250 г молока, яйцо, 50 г маргарина, столовая ложка растительного масла, пол чайной

## РЕЦЕПТЫ СЕЛЬСКИХ КУЛИНАРОВ



ка. Для соуса: 90 г печени, столовая ложка жира, чайная ложка томата-пасты, пол чайной ложки соуса «Южный», 15 г сметаны, щепотка муки, 25 г бульона, пол-луковицы.

Любовь ПЕНЬКОВА, повар птицефабрики «Комсомольская» Алтайского края.

Рецепт нашего фирменного блюда — КОТЛЕТА «АЛТАЙСКАЯ» — придумал мастер-повар В. И. Почучуев. Блюдо выглядит очень эффектно, так как напоминает большую кедровую шишку. А готовим его так: вырезаем из корейки по одному куску на порцию вместе с реберной костью. Отбиваем, солим, перчим с обеих сторон по вкусу. Делаем для котлеты начинку: лук репчатый мелко рубим и обжариваем на маргарине, добавляем измельченное вареное яйцо и перемешиваем. Фарш нужно уложить на середину котлеты, завернуть и придать форму батончика. Панируем котлету в муке, обмакиваем в яйцо. Белый черствый хлеб нарезаем мелкими кубиками и обваливаем в них котлету так, чтобы кубики хлеба распределились равномерно. Жарим котлету во фритюре до образования золотистой корочки, а до полной готовности доводим в духовке. Для одной котлеты понадобится: свинины — 165 г, пол-луковицы, 10 г маргарина, два яйца, два куска черствого белого хлеба.

жить чеснок и зелень по вкусу. Заправить при подаче сметаной. Продукты: 100 г капусты, 100 г картофеля, 30 г пшена, 20 г томата, 20 г лука, 10 г растительного масла, 20 г сметаны.

Не очень сложно сделать и РУЛЕТ РЫБНЫЙ. Это оригинальная закуска — даже попробовав ее, не каждый догадается, как она приготовлена. Открываю секрет: тщательно перемешиваем томатную пасту, сливочное масло, желатин, специи. На лист целлофана укладываем слой этой пасты, а сверху — слой сырой, отделенной от костей рыбы. Опять слой пасты и рыбное филе и снова слой пасты. Заворачиваем батоном, перевязываем нитками и варим на пару один час. После этого охлаждаем, кладем под пресс. Перед подачей на стол снять целлофан и нарезать рулет кусочками. На 500 г рыбы — 125 г масла, 200 г томата-пасты, 50 г желатина, соль и перец по вкусу.

Тереса КУЦ, повар санатория-профилактория «Черемушки» совхоза имени В. Зайцева Карельской АССР.

В наших краях к чаю часто подают горячие КАРТОФЕЛЬНЫЕ КАЛИТКИ. Делаются они из пресного теста. Яйцо нужно растереть с сахарным песком и солью, добавить молоко, растопленный маргарин, растительное масло. Все хорошо перемешать и добавить столько муки, чтобы за-

ложки сахарного песка, пол чайной ложки соли. А что касается фарша — это то же картофельное пюре, но немного жиже обычного. На 1 кг картофеля потребуется 100 г сливочного масла, 250 г молока, соль по вкусу. Для смазывания калиток — полстакана сметаны и яйцо.

Елена МАСАЛОВА, повар колхоза «Дружба» Ставропольского края.

Очень люблю готовить торт «МЕДОВИК» и думаю, что он приглянется многим хозяйкам. Возьмите кастрюлю, положите в нее стакан сахара, 3 яйца, 2 столовые ложки меда, 200 г маргарина. Все хорошенько перемешайте. В кастрюлю побольше налейте наполовину воды, поставьте на огонь, пусть закипит. Сверху поставьте первую кастрюльку. Постоянно помешивая массу, всыпьте в нее чайную ложку соды. Когда масса увеличится в два-три раза, всыпьте в нее полтора стакана муки, опять же помешивая. Как только тесто заварилось, то есть загустело, снимите кастрюльку с пара, выложите тесто на стол и добавьте 3 стакана муки. Тесто разделите на 5 коржей и испеките их. Крем готовить совсем несложно: нужно полтора стакана сахарного песка взбить с полтора стаканами сметаны. Каждый корж покрывается кремом. Через несколько часов вкусный торт можно есть.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ



У хорошей хозяйки в доме всегда все прибрано, вымыто, начищено. Без чистоты, порядка и уюта нет.

## БЛЕСТИТ КАК ЗЕРКАЛО

● Удалять пыль с полированной и лакированной мебели следует чистым и мягким куском фланели, сукна или бархата. Ни в коем случае нельзя использовать влажную тряпку. От действия влаги мебель потеряет блеск.

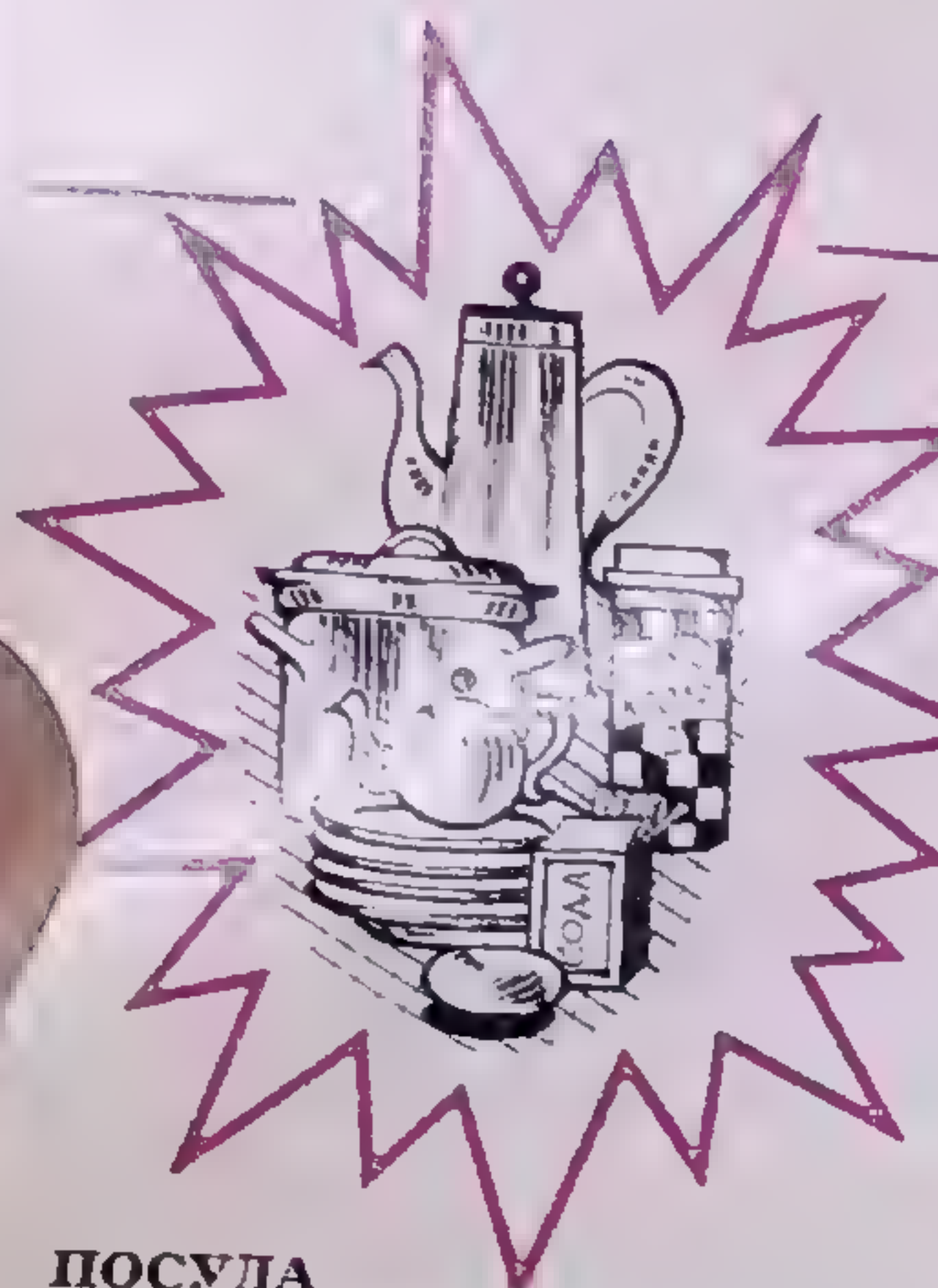
● Если политура на предметах потемнела, ее можно освежить следующим способом. Возьмите кусок фланелевой ткани, сделайте из него

тампон и обверните его куском мягкой хлопчатобумажной ткани. Обмакните тампон в смесь из равных частей уксуса и растительного масла. Натрите до появления блеска.

● Полированную мебель легко чистить, протирая ее куском мягкой ткани, в которую завернута спитая чайная заварка, а затем куском мягкой шерстяной ткани.

● Для удаления пятен с полированной мебели можно использовать смесь соли и растительного масла. На пятно нанести смесь, выдержать 2—3 часа, стереть и протереть мебель чистой сухой тряпкой.

● Лакированную мебель освежают, протирая ее поверхность мягкой тканью, пропитанной керосином. После этого обязательно проветрите помещение.



ПОСУДА ИЗ ОГНЕУПОРНОГО СТЕКЛА

● В нагретую огнеупорную посуду нельзя наливать холодную жидкость или класть холодные продукты.

## ЧТО ЗА КАСТРЮЛИ У ЧИСТЮЛЬ!

● Во время приготовления пищи дно огнеупорной посуды всегда должно быть покрыто слоем жидкости или жира.

● Подогревать еду в огнеупорной посуде следует только на тихом огне, постоянно помешивая.

● Не следует тереть огнеупорную посуду проволочной мочалкой или песком — она от этого портится.

### АЛЮМИНИЕВАЯ ПОСУДА

● Мыть алюминиевую посуду следует водой с мылом. Избегайте тереть ее песком, так как при этом на по-

верхности появляются царапины.

● Алюминий разрушается под действием кислот и щелочей, поэтому избегайте держать в этой посуде горячий соленый раствор, кислое молоко, соленую рыбу, а также кушанья из картофеля и помидоров.

● Не следует варить в алюминиевой посуде неочищенный картофель — от этого посуда темнеет.

● Пятна от пригоревшей пищи на алюминиевой посуде можно удалить, протерев их только что разрезанным яблоком или вскипятив в посуде воду с луком.

### ЭМАЛИРОВАННАЯ ПОСУДА

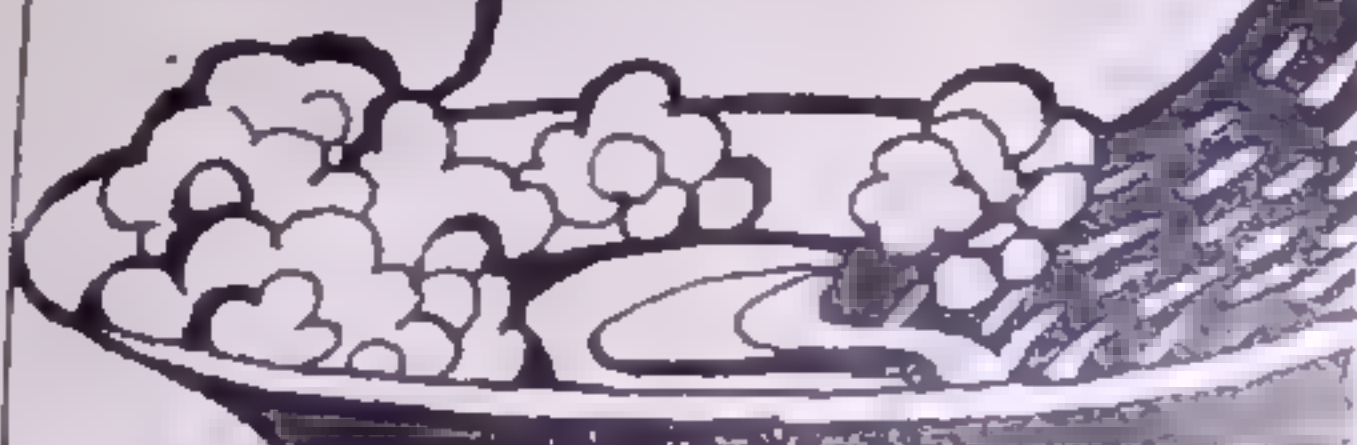
● Эмаль трескается при резком изменении температуры. Поэтому избегайте ставить горячую посуду на холодную подставку или пустую кастрюлю на сильно разогретую плиту.

● Если еда в кастрюле пригорела, не наливайте в освободившуюся кастрюлю сразу холодную воду — эмаль потрескается.

● Загрязненную эмалированную посуду чистят, протирая содой и мылом.

● Эмалированная посуда с пригоревшей едой легко отмывается, если налить в нее воду, добавив чайную ложку питьевой соды.

## стираем...



● Вещи из фланели не советуем натирать мылом. Для их стирки приготовьте мыльный раствор, в который добавьте 1 столовую ложку глицерина на 10 литров воды.

● Перед стиркой юбку с большим количеством складок рекомендуем прометать тонкой ниткой крупными свободными стежками — тогда ее легко будет прогладить.

● Изделия из химических волокон не трите и не выкручивайте. Их следует стирать чаще, не дожидаясь сильного загрязнения вещи.

● Никогда не кипятите изделия из синтетических волокон. При нагревании свыше 60 градусов происходит деформация структуры нити, поэтому на ткани образуются заломы, которые невозможно разгладить.

● Шерстяную вещь перед

стиркой выверните наизнанку. Изделия из шерсти стирайте и полощите в теплой воде. При резкой смене температуры шерстяная пряжа теряет эластичность.

● Изделия из трикотажа не прополощите в воде, в которую добавьте на каждые 10 литров 3 столовые ложки нашатырного спирта, а затем оставьте его в этом растворе на сутки. После этого изделие несколько раз прополощите в теплой воде, заверните в махровое полотенце, а затем сушите, разложив на столе.

● Для стирки изделий из мохера приготовьте теплый раствор моющего средства для шерсти. В раствор добавьте немного глицерина.

● Если вы добавите в воду для полоскания немного питьевой соды, ярко-красные и синие ткани сохраняют свой цвет.

● Тонкое кружевное белье не закрепляйте прищепками — оно может быть повреждено в месте зажима.

● После прополаскивания шерстяные и шелковые вещи заверните в сухую хлопчатобумажную ткань (простыню, полотенце и т.п.), а затем, тщательно расправив, разложите сушить.

● Изделия из штапельных тканей не рекомендуется сушить на солнце — они потеряют цвет.

● Вязаные платки и пуховые шали после стирки раскладывают на столе, подложив мягкую ткань, аккуратно вытягивают зубцы и прикалывают их булавками.



● Прежде чем гладить, обратите внимание на маркировку изделия — многие из них гладить вообще нельзя.

● Чтобы быстро прогладить хлопчатобумажное

платье, его надо на несколько минут завернуть в мохнатое полотенце, намоченное перед этим в горячей воде и хорошо выжатое, или же просто побрызгать перед глаженьем горячей водой.

● Тонкое кружево и места с вышивкой гладят всегда с изнанки.

● Шелковые изделия гладят сухими или немного недосушенными с изнанки или через сухую хлопчатобумажную ткань.

● Подпалину на шелковой ткани сразу же обработайте кашицей из питьевой соды и воды. После высыхания соду удалите щеткой.

● Изделия из искусственного шелка нельзя опрыскивать водой, так как на них остаются пятна.

● Вещи из шелкового трикотажа лучше вообще не гладить.

● Если шерстяные вещи при стирке садятся, то их увлажняют и гладят через тряпку, вытягивая до нужных размеров. При глажении необходимо досушить ткань, иначе она может снова сесть.





Подсчитывать доходы и планировать расходы — это не скучная бухгалтерия, а полезное и интересное занятие. В дружной семье все делают сообща. Поэтому пусть и муж, и старшие дети примут участие в составлении семейного бюджета. Каким образом? Об этом и пойдет речь в сегодняшнем выпуске нашей традиционной рубрики.

## ОТ ЗАРПЛАТЫ

Итак, составляем бюджет на месяц: в свободный час сядем всей семьей за стол, раздадим всем бумагу и карандаши — и начнем.

Начнем с того, что подсчитаем доходы. «А что тут считать? Зарплата мужа и жены. Вот и все!» Нет, не все. Действительно, основу всех доходов составляет оплата труда — заработная плата у рабочих и служащих и денежные поступления из общественного хозяйства у колхозников. Эти доходы постоянно растут и в 1985 году в среднем по стране составили 190 рублей у рабочих и служащих и 150 рублей у колхозников.

Запишем в доходы все заработки членов семьи. Включим сюда различные премии и надбавки. Есть и второй постоянный источник доходов семьи — денежные выплаты из общественных фондов потребления — в среднем они составляют около 20% денежных поступлений в бюджет семьи. Это пенсии по старости и инвалидности, пособия на детей и матерям, имеющим маленьких детей, стипендии и т. д. Нет семьи, которая не получала бы части своих доходов из общественных фондов потребления.

Вот мы и записали самые распространенные денежные доходы. Не забыли ли что-нибудь еще? Может, родители

ли помогают вам деньгами? вспомните все и запишите. Иначе доходная часть бюджета будет неполной.

Часть денежных доходов поступает от реализации продукции личного подсобного хозяйства. Если вы сдадите излишки молока или продадите картофель и овощи потребкооперации, — не забудьте записать эти деньги в доход. Эти средства, как правило, поступают в семейный бюджет не ежемесячно, а только в период сбора урожая, поэтому надо разделить примерную сумму годовой выручки на 12 и записать в доходную часть. Давайте посмотрим, как вы будете распределять свои доходы, что сможете приобрести на них, хватит их только на повседневные траты или можно будет что-то отложить на отдых, на ремонт квартиры, приобретение крупных вещей.

Итак, начнем планировать расходы. Прежде всего надо учесть те траты, которые происходят ежемесячно и размер которых не зависит от наших планов и желаний. Плата за

квартиру, отопление, пользование газом, электричеством, водопроводом и другие коммунальные услуги — постоянные и почти не меняющиеся в течение года. Подсчитайте эти расходы и запишите их.

Ежемесячно надо вносить плату за пользование детским садом, определенную сумму выделить на завтраки детям в школу и т. д. В среднем эти траты должны составить около 10% семейного бюджета.

Очень важная статья расходов — деньги на питание. Сколько же отложить? Как точнее подсчитать расход на месяц? Это сложная наука. Овладеть ею можно только постепенно. Сначала вы, конечно, не сможете учесть все, что-то забудется, возникнут какие-то непредвиденные расходы. Но не пугайтесь — это вполне поправимо.

Прежде всего решите, все ли члены семьи будут питаться в рабочие дни дома. Если нет — подсчитайте, сколько денег надо отложить на питание в столовых. Средняя цена обеда известна, известно и

число рабочих дней. Запишите эту сумму в графу расходов. Прикиньте, сколько денег надо отложить на ежедневные завтраки и ужины, воскресные обеды. Этот расход у вас будет пока приблизительным. Со временем вы уточните эту цифру.

Не забудьте, что часть продуктов вам не надо покупать в магазине: есть домашние заготовки, продукты с подворья и огорода. Все это обязательно надо учесть.

Может быть, в этом месяце кто-то из ваших близких, друзей будет отмечать день рождения, годовщину свадьбы? Тогда не забудьте определенную сумму ассигновать на подарок.

Прежде чем подсчитать

## ДО ЗАРПЛАТЫ

«свободный остаток», отложите небольшую сумму на непредвиденные расходы: может сломаться телевизор, нуждается в ремонте обувь, нужно отнести вещи в химчистку и т. д.

А теперь пусть каждый из членов семьи напишет, как он предлагает израсходовать оставшиеся деньги. Вариантов здесь будет множество:

- купить новую блузку или туфли для мамы,
- съездить всей семьей на два дня на экскурсию,
- отложить деньги на предстоящий ремонт квартиры...

Конечно, на все предложенное денег не хватит. Что же выбрать? Что предпочесть?

Здесь надо подумать вместе. Пусть решение, которое вы примете, будет коллективным. Тогда действительно не будет обиженных, а покупка обрадует всех членов семьи.

Все ли мы учли? Еще нет. Надо оставить немного денег на ежедневные траты каждого члена семьи, так называемые карманные расходы. Сколько их должно быть у каждого? Кто в семье «распоряжается» этими деньгами? Об этом вы прочтете в следующем выпуске «Семейной экономики».

Э. БОРИСОВА,  
экономист.

Рис. В. КОВАЛЯ





Давайте-ка, не теряя времени, высыплем рис на стол, переберем его по зернышку. Хорошенько, до прозрачной воды, промоем. И попробуем для начала сделать «рисовый обед».

## НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Мне кажется, что ХАРЧО ПО-ГРУЗИНСКИ будет очень кстати на первое. Тем более что и писем с вопросом, как приготовить харчо, приходит очень много. Нам потребуются: 400 г говяжьей или бараньей грудинки, стакан риса, столовая ложка жира, луковица, два-три зубка чеснока, столовая ложка томата-пюре, зелень, красный молотый перец по вкусу, лавровый лист. И, если найдется, щепотка хмели-сунели.

Грудинку, удалив кости, нарезаем вместе с хрящами кусочками размером как на шашлык. Заливаем мясо холодной водой и отвариваем до полуготовности, периодически снимая пену. Нашинкованный кольцами репчатый лук обжариваем на жиру, снятом с бульона, добавив томат-пюре. Затем кладем в кастрюлю с бульоном предварительно промытый рис, пассерованный лук из сковородки. После этого суп можно заправить рубленой зеленью, толченым чесноком, перцем, лавровым листом, хмели-сунели, солью и покипятить еще минут пять. Лавровый лист из готового харчо лучше вынуть. Суп должен получиться густым и ароматным. Едят его с поджаренным белым хлебом. Отметим, что харчо рассчитан на здоровый желудок.

Тем же, кто воздерживается от «огненных» блюд, можно предложить суп, я бы сказала, в какой-то степени даже целебный.

**СУП ИЗ РИСА.** Пару очищенных картофелин, морковь, луковицу отвариваем в 600 г воды. Овощи должны быть предварительно измельчены. В процеженном отваре варим полстакана риса. Солим. Перед подачей к столу добавляем прямо в тарелку кусочек сливочного масла или маргарина.

Наметив для второго плов, я оказалась в крайнем затруднении: плов по-самаркандски, с курятиной, яйцом, изюмом, грибами, сомом и даже репой... Более пятидесяти разновидностей этого блюда, в основе которого рис, известно ныне. А мои знакомые гурманы из Узбекистана утверждают, что и этим списком не исчерпаны все варианты.

Вы купили пакет риса и положили его в кладовку подалше — мол, потом пригодится... А рис, право же, заслуживает большего внимания — ведь из него можно приготовить множество вкуснейших блюд. Сегодня, милые хозяйки, я попробую убедить вас в этом.

Давайте попробуем приготовить ПЛОВ ПО-ФЕРГАНСКИ. Для небольшой его порции потребуются: 250 г риса, 150 г баранины или нестарой говядины, 55 г сала, 150 г моркови, 100 г лука, соль, перец. Неплохо, если вместе с вами плов поучится делать и муж — приготовление этого блюда издавна считается мужским делом.

Итак, баранье сало нареза-

до равномерного кипения. Как только и эта вода выпарится, уменьшаем жар, шумовкой собираем плов к середине горкой, в нескольких местах делаем луки палочкой и накрываем крышкой. Пусть теперь плов упревает до тех пор, пока рис не станет достаточно мягким. Это займет около получаса.

Готовый плов подают на керамическом блюде, посы-

## СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

## УДИВИТЕЛЬНЫЙ РИС

ем кубиками, вытапливаем (в утятнице за неимением специального казана), вынимаем шкварки и перекаливаем. Открываем форточку, так как выделится довольно едкий дым. В кипящий жир сначала кладем нашинкованный кольцами лук, который жарим до коричневатого цвета, потом — нарезанное ломтиками мясо. Когда оно покроется румяной корочкой, положим нарезанную тонкой соломкой морковь. Все это жарим до полуготовности.

После этого наливаем осторожно воду так, чтобы она покрывала содержимое утятницы, как говорят узбеки, «на черпак», то есть на 7—8 см. Когда вода закипит, добавляем специи, соль, убавляем огонь и тушим на медленном огне около часа. Но это еще не плов — это так называемый зирвак. Когда он будет готов, засыпаем ровным слоем хорошо промытый рис, усиливаем пламя, сразу же накрываем воду, чтобы она покрывала рисовый слой на два пальца, и доводим



толстостенную форму, обсыпая внутри молотыми сухарями, выкладываем массу и запекаем пудинг в духовке. Готовый десерт можно полить сверху вареньем.

## БАБУШКИНЫ СЕКРЕТЫ

Моя бабушка была истинной мастерицей по части приготовления блюд из риса. Но больше всего меня удивляло вот что: как это у нее получалось, что рис после варки становится рассыпчатым, ароматным, вкусным?

«Прежде всего, — говорила бабушка, — рис хорошенько, в нескольких водах, моют. Только при мойке его нужно протирать обеими руками. Потом всыпать рис в кипящую воду. Пусть ее будет побольше, например, на кило крупы шесть литров воды. Когда увидишь, что рис наполовину готов, переложи его в металлическое сито, на дне которого уложено влажное полотенце. А сито укрепи над кастрюлей с бурно кипящей водой. И вари на пару до готовности. Это, конечно, не единственный, но очень хороший способ варки».

## СЛАДКОЕЖКА

Как правило, привередливые лакомки редко связывают рис со сладким. И тем не менее есть возможность попробовать такое кондитерское «произведение», как ПИРОЖНОЕ РИСОВОЕ.

Надо взять 400 г риса, литр молока, 100 г масла, 4 столовые ложки сахарного песка, четыре яйца, 100 г орехов. Хорошо промытый рис распариваем в кипятке и варим в молоке так, чтобы разопрел. Кладем масло, сахар, перемешиваем и даем массе остыть. В это время взбиваем яйца, смешиваем их с истолченными орехами и сахаром. После этого обе массы смешиваем в одну, раскатываем ее в лист и нарезаем пластинки величиной с шоколадные плитки. Каждую такую плитку смазываем яйцом, обваливаем в толченых сухарях и обжариваем на сковороде, пока плитки не подрумянятся.

Одну плитку кладем на пергаментную бумагу, намазываем сверху густым вишневым вареньем и накрываем другой плиткой, присыпав ее сахарной пудрой.

На этом разрешите поздравить вас, дорогие хозяйки, больших кулинарных успехов!

До встречи!  
Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВА

пают сверху рубленой зеленью, к нему — какой-нибудь острый салат.

Ну и, наконец, **РИСОВЫЙ ПУДИНГ**. На один стакан риса — 2 стакана молока, 4 яйца, 3 столовые ложки сахарного песка, 150 г изюма без косточек, пол чайной ложки соли, 3 столовые ложки масла, столовая ложка молотых сухарей.

Из хорошо промытого риса варим молочную кашу, немного охлаждаем. В отдельной кастрюльке добела растираем сливочное масло с сахаром, добавляем в эту массу желтки, все это смешиваем с готовой кашей. Одновременно кладем в кашу промытый изюм, добавляем в массу взбитые яичные белки. Затем, смазав жиром сковороду или



Пройдемся по огороду: все зеленеет. Давно уже окрепли ростки озимого чеснока, перышки юного лука, веточки петрушки и укропа тянутся к солнцу, на подходе редиска, салат...

А.Б.В... КУЛИНАРИИ

Бесспорно, наиболее ценная зелень, которая только что снята с грядки. Но чтобы она не утратила полезных качеств, надо знать некоторые правила.

Для размельчения зелени и овощей лучше применять острые, из нержавеющей стали ножи (обычные или пилотные). Мелкие терки используют для натирания репчатого лука, чеснока, хрена, кожуры фруктов, пряностей. Крупные — для овощей: в измельченной массе остается больше сока.

Кочанный салат обычно разделяют на листья, промывают в нескольких водах, подсушивают в специальном сите и крупно нарезают нержавеющей ножом. Иногда кочанный салат слегка отваривают в подсоленной воде и используют для приготовления салатов. Что же до молодой моркови, то весной, неокрепшую морковку можно употреблять и неочищенной, но, разумеется, тщательно промытой.

Добавляют в салаты и различные сорта репчатого лука — зимний, летний, лук-скороду, пахучий. Нарезать его старайтесь мелко, а потом обдайте кипятком, чтоб стал нежнее. Но лучше для весенних салатов лук-порей. Свежий сельдерей натирают на крупной овощной терке. Чтобы он не потемнел, его слегка смачивают лимонной кислотой или каким-либо светлым фруктовым соком.

Вот таков минимум «технических» советов.

## НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Предварим наш весенний обед парадом салатов.

**САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ** (на 200 г лука-порея понадобятся яблоко, крутое яйцо, 4 столовые ложки соуса из растительного масла, зелень).

Очищенные и вымытые морковь и петрушку натираем на средней овощной терке, перемешиваем и заправляем

тмином. Прежде всего заправим мясной фарш мелко нарезанным луком, яйцом, солью, перцем и тмином, без которого

## НАКРОЕМ СТОЛ ПО-ВЕСЕННЕМУ!

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

тального масла, порей нарезаем кружочками, яблоко натираем на крупной овощной терке, яйцо нарезаем ломтиками. Выкладываем в салатницу, заливаем соусом, украшаем зеленью.

**Соус** делаем так. Полстакана растительного масла, две столовые ложки уксуса, пол чайной ложки сахара, измельченную зелень и щепотку перца тщательно взбиваем. Чтоб соус стал прозрачнее, добавим в растительное масло немного грубой соли. Солить салат следует в последнюю

**САЛАТ СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ** (на 100 г сельдерея — 2 яблока, пара веточек лука-порея, крутое яйцо, 3 столовые ложки сметанного соуса, зелень). Яблоки очищаем от кожуры, нарезаем кубиками по 0,5 см. Сельдерей измельчаем на терке, лук-порей режем кружочками, как и крутое яйцо. Выкладываем в салатницу, заливаем соусом.

**Основной сметанный соус:** полстакана сметаны, пол чайной ложки соли, чайную ложку сахара, немного горчицы и перца перемешиваем. Если сметана недостаточно кислая, можно добавить чуточку уксуса или консервированного яблочного сока.

**СЕЛЬДЕРЕЙ С ОРЕХАМИ** (на 200 г зелени сельдерея — одно некрупное яблоко, 50 г орехов, полстакана сметаны, сахар по вкусу). Сельдерей натираем на мелкой, а яблоко — на крупной овощных терках. Заправляем сметаной с сахаром, выкладываем в салатницу и посыпаем сверху измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковородке.

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ПЕТРУШКИ** (на 200 г моркови — 50 г кореньев петрушки, 3 столовые ложки сметанного соуса, столовая ложка соуса из растительного масла, зелень).

Очищенные и вымытые морковь и петрушку натираем на средней овощной терке, перемешиваем и заправляем



го, впрочем, можно обойтись. Подготовленные овощи мелко нарезаем, укладываем в кастрюлю попеременно с нарезанными кружочками картофеля и фаршем. Слои пересыпаем солью и тмином. Добавляем кипящую воду, покрываем сверху тонкими кусочками маргарина или масла и тушим 40 минут в закрытой кастрюле. Готовое блюдо посыпаем сверху измельченной зеленью.

КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Из рецептов старинной русской кухни рекомендую приготовить такие блюда:

**САЛАТ ДЕРЕВЕНСКИЙ.** Взять на тарелку сколько нужно сметаны (то есть одну треть от объема салата), нарезать мелко укропу и луку (лучше шестипроцентного) столько, чтобы кислота была ощутительна, облить этим салат и перемешать хорошенько. Салат должен быть уже спелый.

**КИСЛАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ.** Разварить кислую капусту в жирном бульоне с несколькими луковицами и, сделав соус из муки и масла, проварить еще раз. Кто хочет, может прибавить ложку сметаны. Нужно только заметить, что кислую капусту нужно разваривать по крайней мере часа два, чтобы она была мягкой. К этому гарниру подавать отварную солонину.

СЛАДКОЕЖКАМ

Любителям сладостей к чаю советую приготовить вкусную тянучку (на 0,5 л сливок — 400 г сахара, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка картофельной муки). Все компоненты тщательно перемешиваем и начинаем варить на умеренном огне. С начала до конца приготовления тянучку непрерывно помешивают деревянной ложкой и следят, чтобы не пригорела. Огонь уменьшать нельзя.

Как узнать, готова ли тянучка? Капнуть смесь из кастрюли в стакан с холодной водой. Если сахар застынет до твердости хлебного мякиша — готова! Теперь надо перелить горячую массу в «пенал» из деревянных планок, смазанных маслом. Когда застынет, планки снять, а тянучку разрезать на конфеты.

Приятного аппетита!

ВАША МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ



Весенняя уборка начинается обычно с окон. Первым делом моем рамы, их деревянные части. Только теплой водой с мылом, ни соды, ни щелока не добавляем — они разъедают масляную краску! Стекла протираем жидкой кашицей из воды и мела, даем подсохнуть и затем вытираем

дочиста газетной бумагой. Если за зиму стекла уж очень запылились, можно предварительно протереть их сухой и просеянной древесной золой. Хороши и специальные

средства для мытья стекол, которые предлагает бытовая химия, — «Нитхинол» и другие.

Двери, крашенные полы моем теплой водой с мылом, в

воздух, выбить, высушить, почистить веником или щеткой.

Зеркала хорошо протереть тряпкой, смоченной в одеколоне. Уголки рамки можно прочистить, нагнув на спичку немного ваты. Сильно загрязненное зеркало протирается таким составом: нашатырный спирт смешиваем с зубным порошком до образования жидкой кашицы и наносим на поверхность. Когда высохнет, зеркало надо отчистить мягкой бумагой. Можно промыть зеркало холодной водой с синькой — оно будет блестящее. Чтобы летом на него не садились мухи, протрите зеркало сырой луковичей, разрезанной пополам, а потом влажной чистой тряпкой.

Н. ЧЕПУРОВА

## ОТКРЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ РАМА...



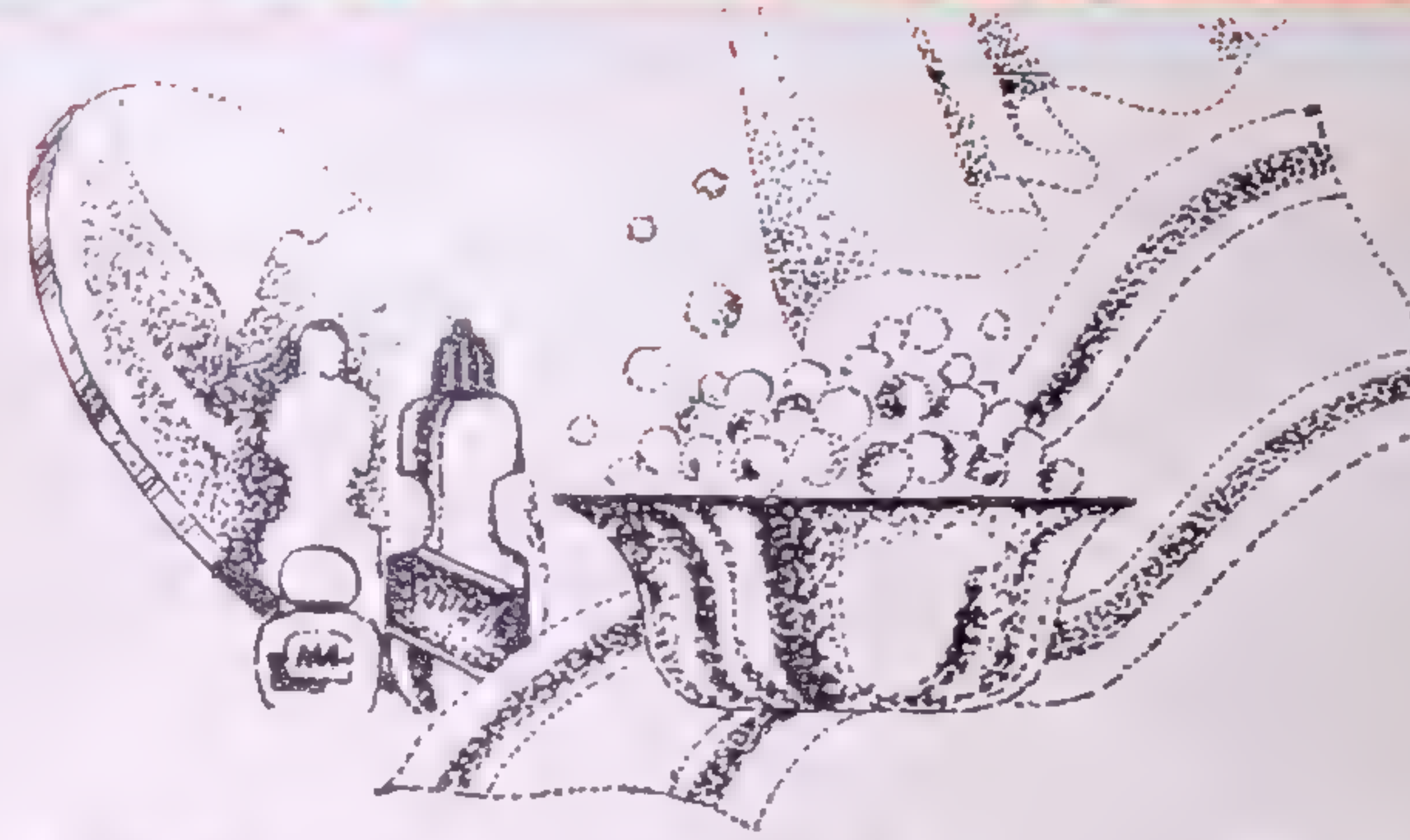
которую неплохо добавить 1—2 ложки нашатырного спирта для блеска.

Мягкую мебель и матрасы можно выбить, не вынося их из комнаты: покрыть влажной тряпкой и выбить пыль деревянной палкой. Тряпку придется несколько раз полоскать, чтобы все время накладывать чистой. А ковры, дорожки лучше вынести на

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

## ЧТОБЫ В ДОМЕ БЫЛО СВЕТЛО

Чтобы в доме было светлее и веселее, пора освежить шторы, портьеры, занавески на окнах. Тяжелые портьеры лучше, конечно, сдать в химчистку. Если такой возможности нет, можно, хорошо вытряхнув, замочить их на 3 часа в холодной воде с небольшим количеством пищевой соды или соли, затем прополоскать в холодной воде и снова замочить на 2—3 часа в теплой воде с порошком для стирки шелка, легкого трикотажа. После этого простирать в чи-



стой воде с добавлением жидких моющих средств — «Детол», «Калитан», «Березка». Только не тереть, не выжимать, чтобы не повредить форму. Прополаскивать несколько раз в теплой, затем в холодной воде. Немного хлопотно, но результат будет стоить трудов!

Портьеры и занавеси из хлопка или льна можно после стирки накрахмалить и подсинить.

Ситцевые шторы стирают в холодной подсоленной воде, прополаскивают в воде с уксусом и крахмалят.

Нейлон и тюль нередко желтеют от времени. Прежде чем стирать, их надо отбелить

порошками «Персоль», «Лилия-2», «Уральский» (2 столовые ложки на ведро воды). Затем простирать в порошке или мыльной стружке, прополоскать и, не выжимая, развесить. Крахмалить, выжимать, гладить нейлон не нужно.

Тюль можно освежить с помощью такого состава: крахмал развести водой до консистенции густой пасты, добавить немного талька, хорошо размешать, влить в кастрюлю с теплой водой и, помешивая, довести на огне до кипения. Когда состав остынет, в него опускают тюлевые занавески на 3—5 минут и затем развешивают для просушки.

Если на ваших шторах есть вышивка, прогладьте ее с изнанки — рисунок будет рельефнее.

Р. ВОЗНИЧЕНКО

Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ.

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

## ЕСЛИ ПОТРУДИТЬСЯ...

Сколько полезных и красивых вещей можно сделать своими руками, если приложить труд и фантазию! И никаких затрат не нужно: в нашей семье лоскут ткани, обрывок пряжи не пропадает, идет в дело.

Вот уже лет пятнадцать, как увлеклась я рукоделием. В семье пятеро детей, времени лишнего нет, но все-таки успеваем: очень хочется как-то украсить свой быт, жилье, сделать его индивидуальным, непохожим на другие. Много делаем сами: салфетки на журнальный столик, под телевизор, под чайник,



панно на стену, аппликации на детскую одежду, всевозможные поделки для детей... Даже обычный носовой платок, детская рубашечка, если их обвязать крючком, как те, что вы видите на снимках, приобретают своеобразную прелесть. А попробуйте раскроить из старого платья блузку, вышить ее гладью или отделать тесьмой — вещь будет смотреться как новая! Во всяком случае, так кажется мне и моим детям. Буду очень рада, если сумею увлечь кого-то своим примером!

З. РОМАШИНА,  
Бурятская АССР.



И действительно, какая пища сравнится с молоком по полезности, сытности, вкусу! Ведь недаром в раннем детстве только его и пьют малыши: оно заменяет все продукты.



Жил когда-то в Москве знаменитый врач Федор Иванович Иноземцев. Говорили, что он открыл новое, могучее лекарство от всех болезней. А лекарством этим было... молоко.

## «ЛЕКАРСТВО» ДЛЯ ВСЕХ

ное — поставить плотно закрытую посуду с молоком в погреб на ледник или в обычный холодильник.

### НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Ну, а теперь давайте попробуем быстренько приготовить летний обед с использованием молока. Причем выберем такие блюда, на которые не уходит много времени.



**СУП ИЗ КИСЛОГО МОЛОКА** (400—500 г картофеля, соль, тмин, литр кислого молока, 40 г муки, яичный желток, 2—4 столовые ложки свежего укропа, уксус, сахар). Вымытый, очищенный и нарезанный кубиками картофель отвариваем в подсоленной воде, куда хорошо добавить также щепотку тмина. Затем, не сливая отвара, загустим суп заправкой из кислого молока, муки, желтка. Перемешиваем осторожно, чтобы картофельные кубики не развалились. Суп заправляем укропом, приправляем уксусом и сахаром по мере надобности.

**СЫРНЫЙ СУП** (40 г сливочного масла или маргарина, 40 г муки, литр молока, 50—60 г макарон, 100 г сыра, можно плавленого, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец). Муку пассеруем на жире до желтого цвета, добавляем чуточку молока и кипятим. Через минуту вливаем остальное молоко. Тут же кладем предварительно отваренные в воде макароны кусочками не более двух сантиметров, потертый сыр, мелко нарезанный зеленый лук и зелень. Приправляем солью и перцем по вкусу и тотчас подаем к столу.

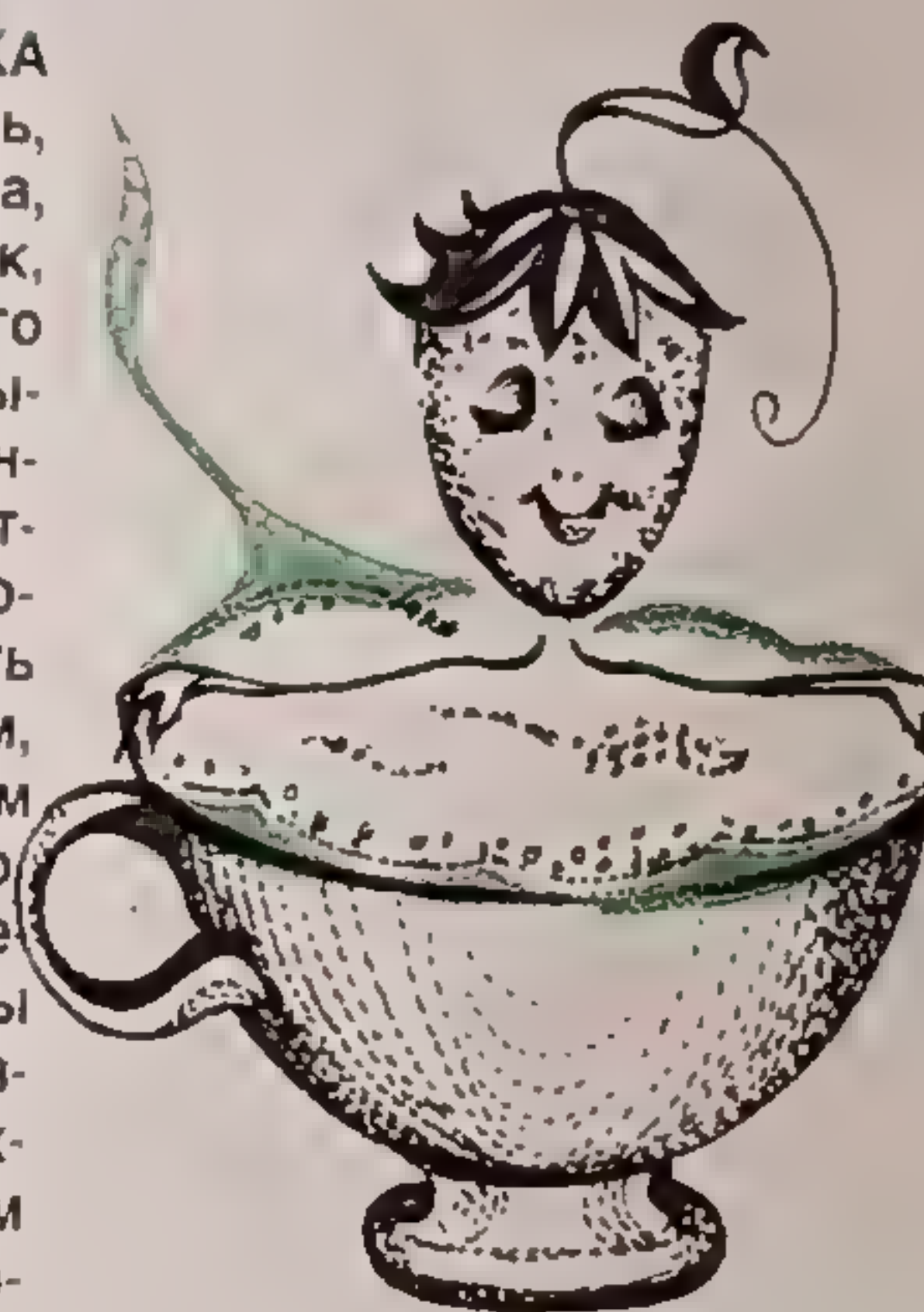
**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ** (на два кочана цветной капусты — пол-литра молока или сливок, 50 г жира,

40 г муки, соль, перец, зелень). Цветную капусту промываем, делим на соцветия и отвариваем в подсоленной воде до готовности. Затем обжариваем слегка, обваливая каждый кусочек в панировочных сухарях. Из молока или сливок, муки, жира делаем загущенную заправку, солим ее, перчим и по мере надобности разбавляем отваром капусты, чтобы придать соусу вид крема.

Капуста под соусом хороша и без гарнира, однако можно в каждую порцию положить столовую ложку холодного рассыпчатого риса.

А вот совсем простое чешское крестьянское блюдо, которое почему-то называется «БАБУШКА».

Из отварного картофеля готовим пюре, смешиваем его с



кипяченым молоком, примешиваем пшеничную кашу и запекаем в форме, смазанной маслом (на 5—6 средних картофелин — стакан молока, 150 г пшеничной каши, соль, 40 г масла).

Несколько холодных молочных напитков, которые особенно хороши в жаркую погоду, дополнят наш обед.

**КЛУБНИЧНЫЙ НАПИТОК** (3 стакана простокваши, стакан молока, 200 г протертой свежей клубники, 2 столовые ложки сахара). Молоко с простоквашей хорошенько взбиваем, добавляем протертую клубнику, сахар и снова взбиваем, после чего напиток

можно разливать по стаканам.

**«БРУСНИЧНОЕ МОЛОКО»** (2 стакана простокваши, пол-литра молока, 150 г брусничного варенья, щепотка ванилина). Простоквашу хорошенько перемешиваем с молоком, а затем, добавив брусничного варенья и ванилина, взбиваем миксером или венчиком до однородной, слегка пенистой массы.

**ЧЕРЕШНЕВЫЙ КОКТЕЙЛЬ** (пол-литра сливок, 250 г черешни или вишни, сахар по вкусу). Черешню или вишню освобождаем от косточек, пропускаем через мясорубку, собирая в миску весь сок. Сливки взбиваем с сахаром, пока не станут пышными, как снежный сугроб, прибавляем к ним черешневую или вишневую массу и снова слегка взбиваем.

### КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Многие национальные блюда не только русского, но и других славянских народов были постными. Однако наши предки умели из муки, картофеля, сметаны, творога готовить немало вкусных блюд. Например, вот таких:

**«БОБЫ НА МОЛОКЕ»**. Положить в кастрюлю кусок масла (мы можем его заменить маргарином. — М.И.), немного муки, замешать соус и потом развести его молоком. Положить в соус сваренные в воде бобы, вскипятить, выложить на блюдо, посыпать мелко изрубленной петрушкой и подавать.

**«ПИРОЖНОЕ ИЗ МОЛОКА И КАРТОФЕЛЯ»**. Вскипятить три четверти литра молока. Взять четыре лота картофельной муки (то есть 60 г. — М.И.), размешать ее в нескольких ложках холодного молока, взять 4 лота сахара, на котором истерта кожа одного лимона, и все это соединить с кипящим молоком. После этого сбить 6 яичных желтков и влить туда же, мешая молоко беспрестанно и не давая уже кипеть, а только пузыриться. Все это вылить на блюдо, которое пойдет на стол, и гарнировать безе.

Готовить безе так: сбить 6 яичных белков в пену и, вскипятив в кастрюле молоко пополам с водой, отделять ложкой, смоченной водой, от взбитой яичной массы белки и опускать в кипяток. Вынув оттуда, безе выложить на опрокинутое сито для стока воды.

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ.



# Домоводство

Вы уже убрали на лето зимние вещи? Если нет, поспешите, июнь — крайний срок!

Выстирайте или почистите шапочки, варежки, свитера, шубу. Несколько часов прокалите их на солнышке, проветрите, вытряхните. Шерстяные и трикотажные платья, костюмы, свитера, шарфы, шапки и т. п. подготовьте к летнему хранению: что возможно — положите в полиэтиленовые пакеты; в карманы, под воротники, отвороты разложите марлевые мешочки с нафталином.

Теперь можно убирать вещи в шкаф. На верхних полках его хорошо разложить пакетики с нафталином, таблетки «Антимолы» или «Протопана», вынутые из целлофана и

завернутые в марлю. Можно также обработать внутренние поверхности шкафа аэрозолями типа «Дихлофос», «Антимоль-контакт», «Супро-

нался. Лучше всего зашить на лето шубу в чистую простыню. Нафталин хорошо упаковать в марлевые мешочки и подвесить их под воротник,

разложить в карманы — мех он попадать не должен.  
И. СТЕПАНЧОНОВ  
Москва

## ДО СЛЕДУЮЩЕЙ ЗИМЫ

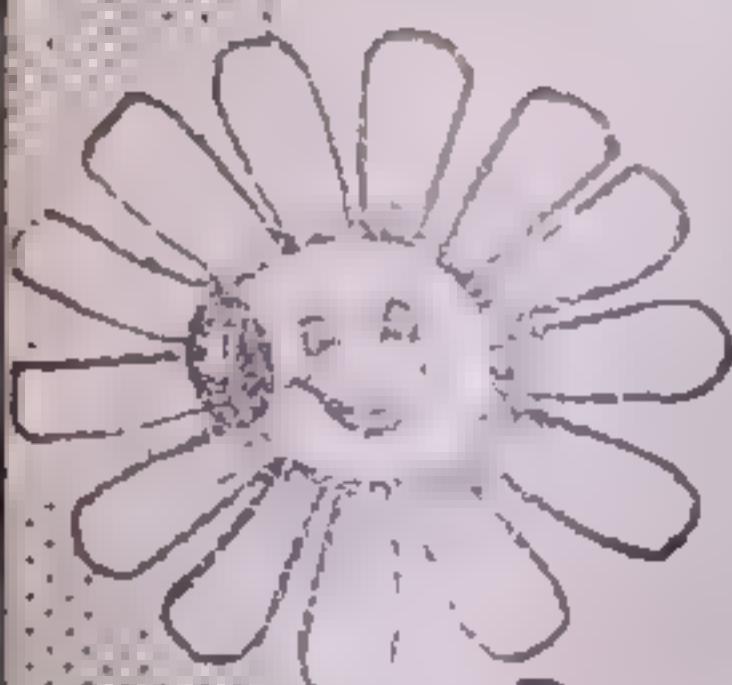
мит», «Неозоль»... Дверцы шкафа или тумбочки, куда вы спрятали на лето шерстяные и меховые вещи, плотно прикройте и держите закрытыми.

Особая забота о шубе. Ее нельзя укладывать в сундук или на полку, она должна храниться только в висячем положении, но при этом в шкафу ей должно быть свободно, чтобы ворс не прими-

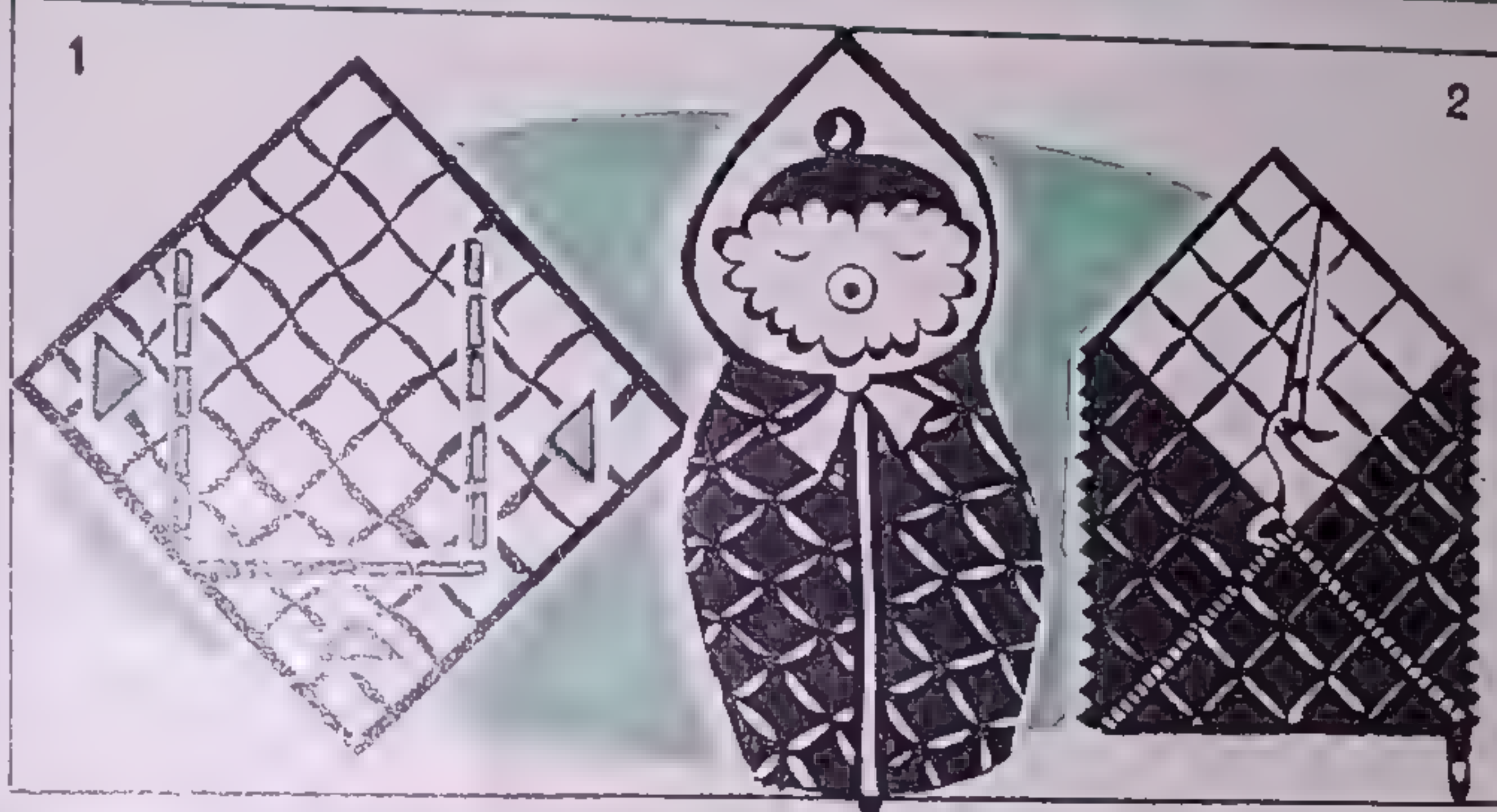


МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

## ТЕПЛЫЙ КОНВЕРТ



В свежую погоду вашему малышу будет тепло и удобно во время прогулки, если вместо обычного детского одеяльца вы сделаете ему конверт. Шьется он просто. Одеяло — стеганое, шерстя-



ное или байковое — сворачиваем в виде конверта (рис. 1). Один из углов отгибаем, тришиваем по двум боковым швам (рис. 2). Разрезаем конверт по боковой стороне (для большего удобства можно и с обеих сторон) и вставляем разъемную «молнию». Готово! Отделать, украсить конверт можно по собственному усмотрению.

Р. АХМЕТЗЯНОВА,  
Нижневартовск.

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ • МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

Чтобы летом в комнате легко дышалось, воздух был чистым, придется «объявить войну» пыли. Особенно быстро пылится мебель с мягкой обивкой. Раньше ее обычно укрывали на лето чехлами, но чехлы теперь не в моде.

Самое простое, конечно, раз в неделю прочистить диван, кресла, тахту пылесосом. Однако многие современные ткани, которыми обивают ме-

бель — бархат, велюр и т. п., — не рекомендуется часто чистить не только пылесосом, но и щеткой, чтобы не вылез ворс. Поэтому такую обивку лучше просто почаще вытирать чистой сухой тряпкой по направлению ворса.

Мебель с кожаной обивкой протирайте также сухой и чистой тряпкой: от влаги кожа портится.

Крашенные рамы, подокон-

ники и двери моют или протирают губкой, слегка смоченной в мыльной воде. А радиаторы отопления, расположенные под подоконниками, удобно мыть обычным ершиком, обмакивая его в мыльную пену.

Когда вы дойдете до люстр, абажуров, торшеров, обязательно выключите свет и выньте штепсели из розеток. Пластмассовые, хрустальные, стеклянные плафоны

набирается на листьях комнатных растений? Обычно ее стирают влажной тряпкой, но время от времени нужно мыть растения более тщательно. Для этого налейте в большой таз теплую воду, приготовьте мыло. Моем листья мягкой тряпочкой, губкой или щеточкой, кисточкой. Кисточка особенно пригодится для чистки кактусов, если вы их разводите. Листья сложного строения прочистите зубной щеткой. Отщипните или состригите отсохшие, увядшие ветви, листья, цветы. Поставьте горшок в таз и вымойте растение, поливая его потихоньку теплой водой. Ополоснуть надо чистой водой комнатной температуры. Только остерегайтесь, чтобы мыльная пена не попала с листьев на землю, корни — их лучше защитить во время процедуры куском полиэтиленовой пленки. Затем полейте растения, дайте воде впитаться и снова выставьте на обычные места.

Н. СТАРИКОВА  
Ленинградская область  
Рис. Н. ИЛЬИНОЙ

## ...И ДЫШИТСЯ ЛЕГКО

можно вымыть теплой водой, насухо вытереть; если это сделать трудно, достаточно почаще, через день-два, протирать их чистой сухой тряпкой, чтобы не собиралась пыль. Абажуры из ткани можно почистить щеткой. Если они очень загрязнились, вымойте теплой водой, ополосните, погружая абажур в большую емкость с водой. Только предварительно проверьте, не полиняет ли он. Вы заметили, сколько пыли





Давно известно, что вкусная, аппетитная еда прибавляет сил, повышает настроение. А в страду они от как нужны!

## ПОБЫСТРЕЕ, ПОВКУСНЕЕ

Вот какое письмо я получила недавно: «Уважаемая Мария Ивановна! Нынче во время уборки урожая поручили мне готовить для механизаторов на полевом стане. Стряпать мне—дело привычное, но накормить свою семью из четырех человек проще, чем 12 механизаторов! А ведь хочется приготовить и побыстрее, и повкуснее... Т. Г. Павленко, Тимашевский район, Краснодарский край».

Прежде всего не поленились узнать, какие блюда больше нравятся механизаторам, и, если не слишком трудно, приготовьте их. Будьте терпеливы и внимательны. Букетик полевых цветов на столе, улыбка, шутка, доброе слово—тут все важно, а люди отзывчивы на заботу. Пить в поле иногда хочется даже больше, чем есть, поэтому надо, чтобы было в досталь холодной питьевой воды, кваса, компота, чая.

На мой взгляд, меню на полевом стане должно быть простым и по-крестьянски сытным. Не мудрствуйте: жатва—не свадьба, тут людям главное—вкусно, плотно и быстро поесть. В этом смысле лучшее «украшение» полевого стола—овощи, зелень. Зеленый лук и молодой чеснок предложите наряду с пучками петрушки, сельдерея, подайте толченый чеснок с солью, обычную соль, молотый перец, уксус, растительное масло, горчицу, хрен.

Если у вас достаточно кулинарного опыта, то, чтобы дело шло быстрее, старайтесь готовить первое и второе блюдо одновременно. Перед готовкой мысленно прикиньте, что вам следует сделать сначала, а что потом. Не суетитесь, не бегайте от кастрюли к кастрюле и обратно, не пытайтесь «ускорить» приготовление обеда сильным жаром. Напротив, готовка на среднем и малом огне позволит вам все успеть и даст относительную гарантию того, что бульон, скажем, не выкипит, а мясо не пригорит.

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

### НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Начнем с кваса, на основе которого можно делать всевозможные окрошки.

**КВАС ИЗ РЖАНЫХ СУХАРЕЙ** (3 кг сухарей, кипятка—30 л, сахар—600 г, дрожжи—15 г). Нарезав хлеб кусочками, высушим его в духовке, уложим в кастрюлю или ведро, зальем крутым кипятком. Через сутки настой процедим. Добавим разведенные дрожжи, сахар, накроем посуду крышкой и дадим постоять сутки-двое, пока не появится белая пена. После этого квас надо держать в холоде.

Если есть квас, то приготовление **ОКРОШКИ** для обеда не займет и десяти минут. Надо только порезать мелкими кубиками отварное мясо (можно и кусочки вареного филе рыбы), соломкой—снежное огурцы, кубиками—вареной картофель, помидоры в мундире, мелко порезать зеленый лук, петрушку. Продукты: 700 г вареной говядины, 6 огурцов, 12—15 картофелин, 500 г зеленого лука, 100 г зелени петрушки, 500 г сметаны, соль, перец (здесь и дальше при расчете на 12 едоков).

Измельченные продукты лучше заранее положить в тарелки, залить квасом и добавить сметаны по вкусу.

**ПОХЛЕБКА С ПШЕНОМ И ПОМИДОРАМИ**, конечно, сытнее, чем окрошка, и готовится тоже быстро. Продукты: 240 г лука, 120 г масла или маргарина, 360 г пшена, 5—6 некрупных морковок, чуть больше 1 кг картофеля, 700 г помидоров, 360 г сметаны, зелень, соль по вкусу.

В глубокой сковороде обжарим на масле мелкошинкованный лук, когда он начнет румяниться—очищенные и нарезанные коренья, помидоры; накрываем крышкой и тушим. Когда овощи станут готовы наполовину, наливаем в кастрюлю 6 литров мясного бульона, солим, даем вскипеть, опускаем туда же



картофель, соломкой картофель и хорошо промытое пшено. Дальнейшая варка занимает меньше получаса. Когда продукты будут готовы, добавляем в похлебку сметану, посыпаем рубленым укропом или петрушкой, разливаем по тарелкам и тотчас подаем к столу. Гарниры ко вторым блюдам могут быть разными, но лучше все-таки картофель—вареный или жареный, он служит отличным дополнением к горячим блюдам. Картофель сытен и всегда желанен.

**ГОВЯДИНА РУБЛЕНАЯ, ТУШЕННАЯ С ХРЕНОМ** не требует больших хлопот. Из говяжьего фарша, соленого, перченого и слегка разведенного водой, формуем зразы (продолговатые котлеты). Тертый хрен смешиваем с горчицей и молотыми белыми сухарями, в этой смеси обваливаем со всех сторон каж-

дую зразу, обжариваем их на сковороде, а потом, добавив чуточку бульона, накрываем крышкой и доводим до готовности. Гарнир—жареный картофель.

Продукты: 1,8 кг говядины, 120 г сала на обжарку, 150 г хрена, 60 г горчицы столовой, 300 г хлеба, 120 г сливочного масла или маргарина, 1,5 кг картофеля для гарнира.

Время приготовления—50—55 минут.

**ЦЫПЛЯТА ТУШЕНЫЕ** тоже не отнимут много времени. Подготовленных цыплят надо разрезать на две части каждого, слегка обжарить на жиру и сложить в кастрюлю, перекладывая кружочками нарезанных помидоров. Отдельно жарим мелкошинкованный лук на жире с добавлением пшеничной муки и поливаем этой подливой цыплят. Время тушения—30 минут.

«Полевой» десерт тоже, по моему мнению, должен быть разнообразен и незатейлив.

**КИСЕЛЬ ИЗ ЩАВЕЛЯ** (2,4 кг щавеля, 6 литров воды, 2 стакана сахара, 150 г крахмала, соль по вкусу). Щавель хорошенько моем—к этой процедуре надо отнестись со всей серьезностью, ибо щавель, салат и грибы мыть труднее всего.—измельчаем и тушим в небольшом количестве воды. Затем протираем через сито, добавляем остальную воду, сахар и варим 3 минуты. После этого добавляем крахмал, разведенный холодной водой, и снова доводим до кипения.

**КОМПОТ ИЗ СЛИВ** (1 кг слив, 400 г сахара, 3,5 литра воды, пряности).

Сливы кладем в кипяток и греем, пока не лопнет кожица. Затем откидываем их на сито, очищаем от кожицы, разрезаем пополам и вынимаем косточки. Из сливового отвара и сахара варим сироп и затем кладем туда сливы. Процесс этот можно значительно упростить, если нет времени возиться, освобождая сливы от косточек. В этом случае надо добиться такого соотношения сахара и воды, чтобы компот получился кисло-сладким.

На полевых станах в страду очень редко варят крепкий кофе. А зря! Он придает бодрости, восстанавливает силы. За неимением кофе можно подать крепкий чай, заваренный так, чтобы было не стыдно перед людьми.

Хорошо также иметь под рукой всевозможные охлажденные соки—яблочный, виноградный, сливовый и т. п.

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.  
Рис. А. МАРТЫНОВА.





## «ЭТИ НЕПОНЯТНЫЕ ЦИФРЫ»

«Всегда покупала для себя вещи 48-го размера III роста. А теперь на ярлыках стоят только непонятные цифры...»

М. КАЛУГИНА,  
Тульская область».

Указатели на швейных и трикотажных изделиях — они введены уже несколько лет назад — способствуют более точному определению размера, роста, других измерений фигуры. Ориентироваться в цифрах на таком ярлыке не трудно. 3 цифры, которые стоят на ярлыках к женским платьям, костюмам, пальто, означают: рост — обхват груди — обхват бедер. Например, 164-96-104 «переводятся» так: рост — 164 см, обхват груди — 96 см (разделив эту цифру на 2, вы легко определите свой привычный размер 48), обхват бедер — 104.

На трикотажных жакетах, свитерах, джемперах, кофтах стоят 2 размера — рост и обхват груди.

На брюках, юбках, шортах, сшитых и трикотажных, тоже 2 размера, означающие рост и обхват бедер. Вы хотите соот-

нести новую маркировку с привычными цифрами размеров? Вычитите из цифры, определяющей обхват бедер, 8 и разделите на 2. Вот пример этого несложного арифметического действия: на ярлыке женских брюк стоят цифры 158-108. От 108 отнимаем 8, 100 делим на 2, получаем 50. Вот и ваша «привычная» цифра!

На ярлыках к мужским костюмам стоят обозначения роста — обхвата груди — обхвата талии, на брюках — рост и обхват талии.

Несколько сложнее ориентироваться в цифрах, указанных на ярлыках к женскому белью, в частности, на лифчиках. Здесь надо запомнить, что размеры их теперь определяются в сантиметрах таким образом: 0—68 см, I—72, II—76, III—80, IV—84, V—88 и т. д. Кроме того, различаются три полноты, которые указаны на ярлыке вслед за размером через черточку. К примеру, цифры 72-2 означают, что изделие второго размера, средней полноты.

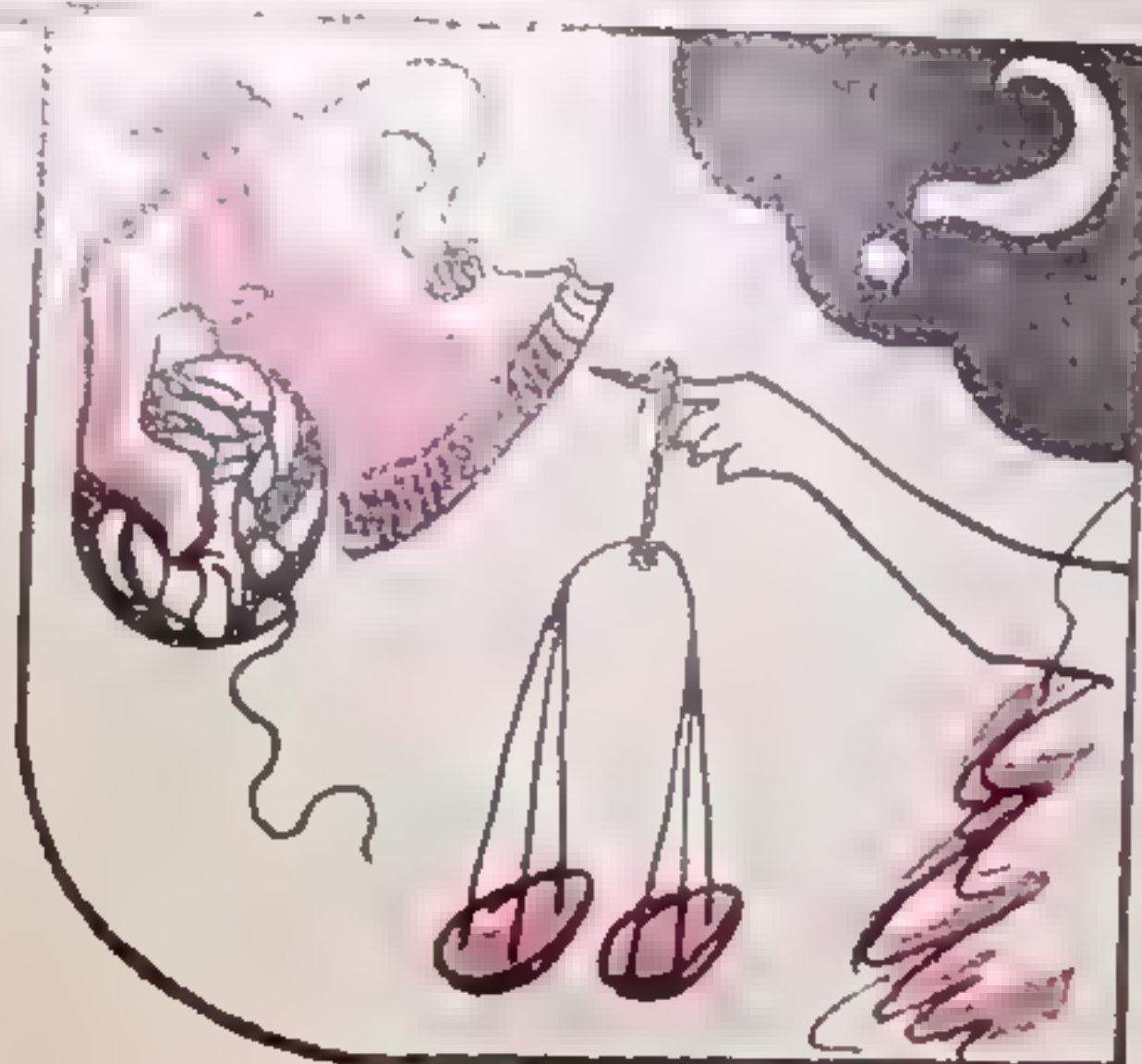
Т. БОБКОВА,  
товаровед.

## ГРАММЫ, МОТКИ, МЕТРЫ...

«Купила два мотка шерсти, разных, чтобы свитер был интереснее по фактуре, а дома заметила, что ниток в клубках, равных по весу, разное количество: на одном написано «1600 м», на другом — «781 м». Сколько же еще мне купить шерсти, как высчитать, сколько каких мотков пойдет на свитер, костюм?»

Т. ПЕТРИКЕЕВА,  
Новосибирская область».

Рассчитать количество шерсти, которая потребуется, чтобы связать ту или иную вещь, несложно: на платье, костюме — в среднем 1 кг (еще точнее — от 800 г до 1,2 кг в зависимости от размера и плотности вязки), на кофту,



свитер, джемпер — приблизительно 500 г.

Вес стандартного мотка шерсти — 100 г, следовательно, для костюма понадобится 10 мотков, для свитера — 5. (Расчет для машинной и ручной вязки один и тот же.)

Длина нити в мотках действительно бывает разной, от 500 м до 1600 м, но пусть это вас не смущает: чем тоньше нить, тем больше ее пойдет на 100 г; изделие вам придется вязать из тонкой нити в 2—3 сложения, так что ниток потребуется больше.

Г. ТАРБЕЕВА, мастер  
машинного вязания.

## ОБНОВЛЯЕМ БАРХАТ

«Не так давно сшила себе бархатный пиджак, а выглядит он уже неновым: залоснился воротник, ворс кое-где примялся, есть пятна... Можно ли его обновить?»

Н. АГАФОНОВА,  
Минская область».

Бархатный пиджак, конечно, лучше всего отдать в химчистку. Но если такой возможности нет, можно почистить его и дома.

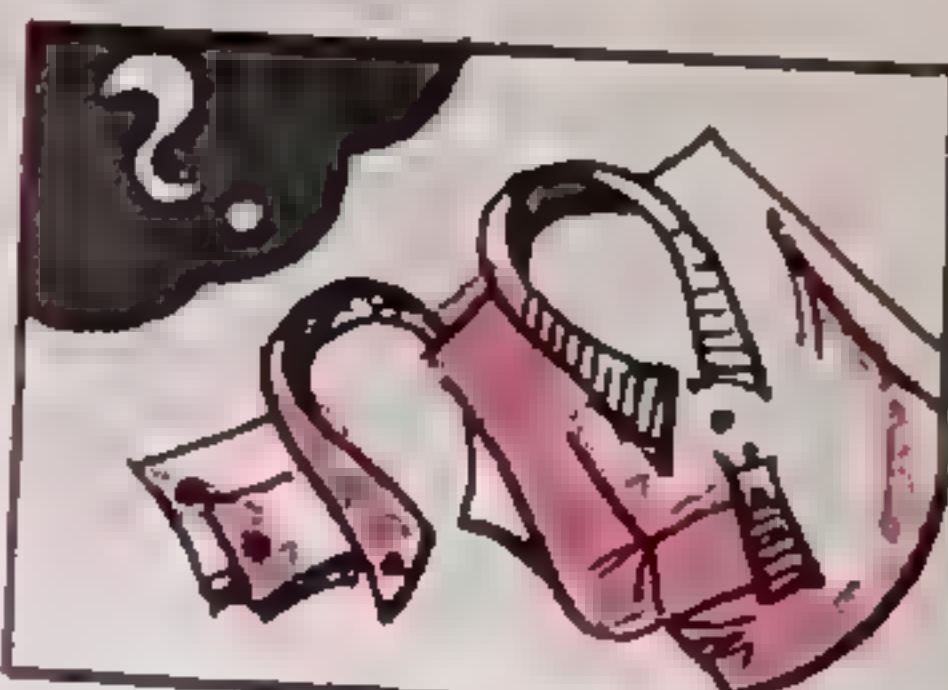
Для начала вычистите ткань сухой мягкой щеткой, затем протрите мягкой шерстяной тряпочкой, смоченной в бензине, и высушите. Если следы от пятен останутся,



протрите их чистой тряпочкой, смоченной денатуратом.

Примятые места также смочите денатуратом и подержите над паром 3—4 минуты — на таком расстоянии, чтобы пар хорошо пропитал ткань и в то же время никаких брызг влаги на нее не попало. Отпаренные места протрите жесткой щеткой против ворса несколько раз. Хорошо просушите и прогладьте слабо нагретым утюгом на весу с изнанки. Одновременно мягкой щеткой «пройдитесь» по ворсу с лицевой стороны и поднимите его.

А. СТЕПАНОВА



## ГДЕ ЗАПАСНОЙ ВОРОТНИЧОК?

Прочла в 1-м номере «Крестьянки», как читательница из Ленинграда И. Орлова использует поношенные мужские рубашки («Ненужной вещи не бывает»). Конечно, можно скроить из них вещи, меньшие по размеру, особенно если в доме один мужчина. А вот у меня их четверо — отец, муж и два взрослых сына. Каждая хозяйка знает, что снашивают мужчины в основном воротники и манжеты, именно в этих местах рубашки протираются, а

вся остальная часть остается еще долго целой.

Я обычно в заношенной рубашке отпарываю воротнички и манжеты и пришиваю их нижней стороной — срок носки удлинится вдвое. Но можно поступить и еще разумнее: пусть швейные фабрики прикладывают к готовой рубашке еще один, запасной воротник, можно и манжеты. Так и делалось когда-то! Если цена рубашки и станет чуть выше, вещь себя оправдает.

М. КОВБЕНЬ,  
Закарпатская область».

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУХ

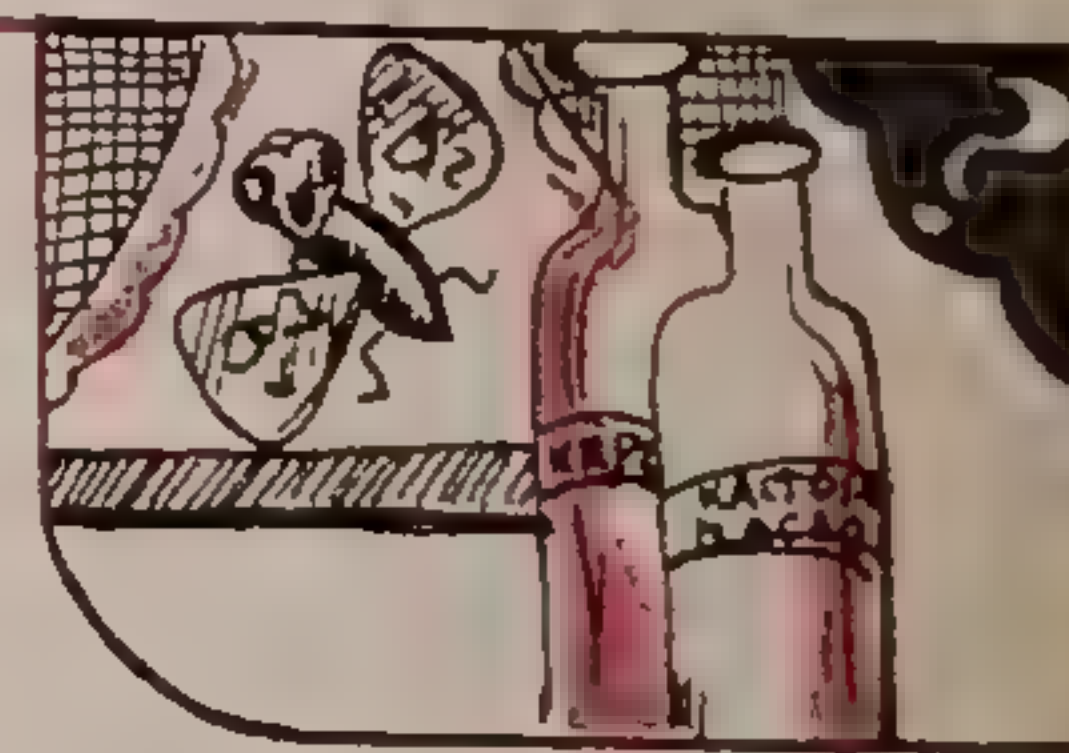
«Живем в сельском доме и в жаркую пору очень страдаем от мух... Не посоветуете ли какого-нибудь средства от них?»

В. и Р. ТРЕБНИКОВЫ,  
Белгородская область».

Мухи не переносят запаха воска, скипидара, касторового масла, а больше всего — керосина. Поэтому, когда моете окна и полы, добавляйте в воду немного керосина. В жаркое время года хорошо затянуть окна марлей в два слоя или повесить бумагу, нарезанную полосками.

Помогут избавиться от мух и средства бытовой химии, только ими нужно правильно пользоваться. Закройте окна и двери, завяжите себе нос и рот двойным слоем марли. В течение 5—7 секунд распылите в комнате аэрозоли «Гексахлоран», «Хлорофос», «Дихлофос». Через четверть часа проветрите помещение. Только не забудьте на время обработки вынести из комнаты все продукты, вывести домашних животных. Излишне напоминать, что дети в это время должны находиться на воздухе, подальше от помещения.

Н. СИДОРЦЕВА





Трудно в августовскую пору выкроить для дома свободную минутку. А надо! Уже многие овощи созрели, ягоды отходят, фрукты наливаются соком...

## ЗАБОТЫ СВЕТЛОГО АВГУСТА

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



## Домоводство 8

### А. Б. В... КУЛИНАРИИ

Какой же инвентарь нам надо иметь в сезон заготовок? Прежде всего закаточную машинку и нужное количество жестяных или специальных пластмассовых крышек. Разнообразные ножи из нержавеющей стали для нарезания плодов. Тазы, различные по размеру и глубине, — для очистки, мойки и сортировки плодов, овощей, ягод. Мясорубку, дуршлаг или сито для приготовления соков, пюре.

Технология стерилизации имеет общие правила и подразделяется на операции.

**ОЧИСТКА И НАРЕЗКА ОВОЩЕЙ.** Удаляются плодоножки, листья, некоторые овощи и фрукты нарезают кусочками. Медлить с использованием нарезанных продуктов нельзя: они быстро портятся, вянут и через несколько часов становятся непригодными для переработки.

**МОЙКА.** Очень важное дело! Отнесемся к нему со всей серьезностью. Сперва овощи и фрукты замачивают в холодной воде, а потом тщательно промывают проточной водой в тазах или кастрюлях.

**БЛАНШИРОВАНИЕ.** Сначала овощи обдают кипятком, а затем быстро погружают в холодную воду, пригодную для питья. Для чего это? После бланширования овощи и фрукты размягчаются, уничтожаются микробы на поверхности. Сохраняется естественный цвет плодов.

**ПОДГОТОВКА ТАРЫ.** Банки надо мыть перед самой стерилизацией ершиками, щетками с применением питьевой соды. После этого банки ополаскивают кипятком для дезинфекции и, наконец, снова теплой питьевой водой. Прогреть банки лучше заранее.

**УКЛАДКА ОВОЩЕЙ И ЗАЛИВКА.** Когда вы закладываете овощи в банки, старайтесь сделать это не только аккуратно, но и красиво.

Заливку нагревают до 80 градусов и покрывают ею

овощи, уложенные в банку. Заполнить банку так, чтобы между горловиной и крышкой вообще не было воздуха, невозможно. Полтора-два сантиметра от верхнего края банки — вполне достаточное пространство, чтобы консервы хранились нормально.

**СТЕРИЛИЗАЦИЯ.** На дно кастрюли лучше уложить плотную хлопчатобумажную ткань в два-три слоя, чтобы тара не разбилась. Когда вода в кастрюле закипит, слегка убавьте огонь. Жестяные крышки перед работой промойте в растворе соды — 1 чайная ложка на литр воды, — ошпарьте кипятком для надежности. Банки, заполненные продуктами, ставят на дно так, чтобы кипящая вода ни в коем случае не попала внутрь. После стерилизации банки быстро вынимают из кастрюли, закатывают крышками и переворачивают вверх дном.

### НАДЕВАЕМ... УКИ

**КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ.** Малина, особенно поздняя, — ягода нежная и требует деликатного обращения. Ее можно залить сахарным сиропом (1,5 кг сахара на литр воды) или засыпать в каждую банку 0,8 л 180 г сахара и залить кипятком. Если малину долго стерилизовать, то ягоды могут развариться. Подходящий срок — 10—12 минут с момента закипания воды.

**КОМПОТ ИЗ ГРУШ.** Освобожденные от кожицы и нарезанные на кусочки груши быстро темнеют. Этого можно избежать, если сразу погружать кусочки груш в слабый раствор лимонной кислоты, но не более чем на полчаса. Если мякоть груш плотная, как, например, у сорта бере, то сначала их надо бланшировать, а потом возможно более плотно уложить в банку ровными рядами. Вообще чем более зрелые плоды вы выберете для консервирования, тем меньше сахара потребуется для сиропа. Лучше

взять среднее соотношение: 670 г сахара на литр воды. Этого количества хватит, чтобы залить 5 банок емкостью 0,8 л. Жесткие груши стерилизуем полчаса, мягкие — 20—25 минут с момента закипания воды.

Поскольку многие из вас, милые хозяйки, хорошо знают варенье, мы, пожалуй, не станем останавливаться на рецептах варенья из вишни, малины, яблок, слив. Тут у каждого свои «секреты». Вместо этого приведем лучший рецепт варенья, которое варят довольно редко.

**ВАРЕНЬЕ ИЗ МЕЛКИХ ЗЕЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ.** 60—70 мелких зеленых помидоров продолговатой формы, у которых обрезаны плодоножки и шпилькой удалена часть семени, вывариваем в трех водах по несколько минут, чтобы овощи не горчили. После каждой варки тщательно моем их холодной водой. Кожица помидоров за это время сморщится, и ее можно будет без труда снять ножом. Такие помидоры без кожицы варим в сахарном сиропе (из расчета 1 кг сахара на литр воды) до сгущения, ставим на ночь охладиться и разливаем по банкам.

**ЦУКАТЫ** — это не что иное, как засахаренная твердая мякоть плодов, ягод, апельсиновых, арбузных корочек. Сразу после варки варенья плоды или ягоды вынимают, откидывают на дуршлаг и дают обсохнуть пару часов. Потом их посыпают сахарным песком или сахарной пудрой (которая, как я уже говорила, отлично получается, если пропустить сахар через кофемолку). При этом цукаты слегка встряхивают. Не говоря уже о том, что цукатами любят полакомиться детишки, это отличное украшение для пирогов, тортов, пудингов.

**МАРИНОВАННЫЕ ОГУРЧИКИ.** Август — самое время подобрать с грядки огурчики, плотные, хрустящие, с мелкими семенами внутри. Их тщательно моют, обрезают кончики (у самых мелких можно не обрезать). На дно каждой бан-

ки укладывают маринад, состоящий из 10 л воды, 1,5 л 3%-ного уксуса (или винного уксуса той же концентрации), 200 г соли, 200 г сахара. 20 г советский укропа. Помидоры, можно положить по кусочку кореньев хрена. Вся мариновка стерилизуют с момента закипания воды — от 3 до 12 минут.

**МАРИНОВАННЫЙ ЛУК.** Лук в наших деревнях маринуют редко. А зря! Севок или выдерок, луковицы диаметром 2—3 см прекрасно подходит для маринования. Очищенные луковицы бланшируем и укладываем в банки. При этом лучше не пользоваться — лук хорош и сам по себе. Состав маринада такой же, как и для огурцов. Время стерилизации — 25 минут с момента закипания воды.

**ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНЫ.** Подготовленные овощи надо прежде всего хорошенько вымочить в подсоленной воде, чтобы пропала горечь. Потом промыть холодной водой и слегка обжарить на растительном масле, заполнить фаршем. Для 10 кг фарша требуется 8 кг нарезанной соломкой и обжаренной моркови, 400 г нашинкованного и обжаренного сельдерея, 400 г мелко нарезанных и обжаренных корней петрушки, 1 кг нарезанного кольцами и обжаренного лука, 200 г соли. На каждом баклажане делается продольный разрез, куда заталкивают фарш. Потом баклажаны укладывают в банки.

Заливку лучше сделать из томатного сока или томатного пюре, разбавленного водой, которые уваривают до консистенции соуса. Можно приправить заливку красным перцем, на любителя. Время стерилизации с момента кипения воды — 1 час 20 минут. После охлаждения и укупок банки выносят на холод.

ВАША  
МАРИЯ ИВАНОВНА



Рис. Н. БЕШЕНКОВСКОЙ



Вот и пришла золотая пора, когда плоды долгих наших трудов, дары сада и огорода, собраны — вот они, крепкие, ядреные, всех цветов радуги, ароматные, сочные, сами просятся к нам на стол...

## СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ СЕНТЯБРЬСКИЙ ОБЕД — ИЗ ОВОЩЕЙ



### А. Б. В КУЛИНАРИИ

Свекла — овощ капризный, при длительной обработке она теряет свой яркомалиновый цвет, придающий особую прелесть блюдам из нее. Чтобы этого не случилось, свеклу варят или тушат с добавлением уксуса или лимонной кислоты.

Картофель в борще или любом другом супе с добавлением свеклы и томатов вскоре приобретает неаппетитный бурый цвет. Поэтому моя бабушка клала его в суп целиком, а перед окончанием варки вынимала шумовкой и растирала толкушкой. Потом снова клала в суп и давала хорошо прокипеть. Так и я поступаю.

Будьте осторожнее с солью! Любое овощное блюдо, а особенно салаты с зеленью, лучше недосолить, чем пересолить.

### НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Как всегда, начинаем с салатов. Для них сейчас годится все, на что упадет ваш взгляд в огороде. Свекла, морковь, репа, брюква, любая зелень, которая еще растет на грядках...

Хорош САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ. Вариантов тут — не перечислить. Можно нашинковать и перетереть с солью. Можно добавить тертую морковь, яблоко (лучше кисло-сладкое). Можно и из одной шинкованной капусты приготовить отличный салат, тут весь секрет будет в заправке. Я, например, любую такую: в тонкий стакан кладу 3—4 полных столовых ложки майонеза, наливаю 2—3 таких же ложки растительного масла, добавляю чайную ложечку горчицы, 2—3 чайных ложки (без верха) сахарного песка и доливаю стакан доверху холодной кипяченой водой. Хорошо размешав, заливаю шинкованную капусту

минут за 10—15 до подачи на стол.

Отличный получится САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ, натертых на крупной терке; особенно он вкусен сейчас, когда в сырых овощах еще так много сока. Если готов отварной картофель, можно добавить 2—3 штуки и обязательно — мелко порезанный лук. Заправляют такой салат майонезом.

А вот САЛАТ-ВИНЕГРЕТ ПО-БОЛГАРСКИ. Отваренные свеклу, морковь, картофель режут кубиками, добавляют соленые или малосоленные огурцы, мелко порезанную головку репчатого лука, зеленый горошек, квашеную капусту. Солят по вкусу, заправляют маслом и уксусом.

Что же приготовить на первое? Не знаю, как у вас, а мои всем супам предпочитают борщ. Судя по вашим письмам, дорогие хозяйки, вы тоже любите и прекрасно умеете готовить это блюдо. А вот рецепт очень вкусного ХОЛДИКА ИЗ СВЕКЛЫ. Это блюдо, которое готовят в каких-либо торжественных случаях. Спелые, зрелые помидоры вымыть, разрезать, посолить, дать немного постоять и отжать сок. Столько же сырой свеклы натереть на терке и также отжать сок. Кожуцу помидоров и свекольные отжимки залить водой и варить 10—15 минут, затем отвар процедить, охладить, соединить с отжатым соком. Нарезать тонкими кружками отварные картофель, морковь, брюкву, свежие очищенные огурцы, крутые яйца, нашинковать любую зелень (петрушка, сельдерей, кинза, укроп и т.п.), разложить в тарелки, залить овощным отваром, смешанным с соком, заправить сметаной.

ВТОРОЕ БЛЮДО приготовим ИЗ ТЫКВЫ — ее нередко незаслуженно забывают, а между тем это вкусная и полезная культура. Постараемся же максимально использовать ее плоды в нашем сентябрьском обеде.

Тыкву очищаем от кожицы, зерен, нарезаем кусочками,

отвариваем в подсоленной воде под крышкой и подаем со сметаной. Или обваливаем кусочки в муке и обжариваем на сковороде. Если приготовленную таким образом тыкву не успели съесть за обедом — уложим обжаренные ломтики на сковороду, зальем молочным соусом, посыплем толчеными сухарями, смажем маслом и запечем в духовке. На 1 кг тыквы — стакан молока, столовая ложка муки, 2 чайные ложки сухарей, 2 столовые ложки масла.

Молочный соус готовят так: столовую ложку муки обжарить со столовой ложкой масла, развести полтора стаканами горячего молока, подливая его постепенно, варить, помешивая, 10 минут, посолить по вкусу. Этот соус можно подать к любым овощным котлетам, запеканкам.

Очень вкусна ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ. Варят ее так: 750 г тыквы очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить тремя стаканами воды или молока и варить 10 минут. Затем всыпать полтора стакана промытого пшена и, помешивая, варить еще 15—20 минут, добавить соль и сахар по вкусу, после чего накрыть крышкой и поставить упревать на полчаса. Отдельно подать масло.

### КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

Вот как в старину готовили БЛИНЫ ИЗ ТЫКВЫ: тыкву весом с килограмм подготавливали, как обычно, варили до мягкости, протирали сквозь сито. Вливали литр молока и подогревали до температуры парного. Затем добавляли 15 г разведенных дрожжей, вбивали 3 яйца, размешивали, добавляли 2—2,5 стакана муки. Полученное тесто требовалось хорошо выбить, поставить на 2 часа для подъема в теплое место, затем положить столовую ложку разогретого масла, полстакана сахара, соли по вкусу, еще раз хорошо выбить и опять поставить в тепло. Дать хорошо подняться и печь блины, как обычно.

### К ЗИМНЕМУ СТОЛУ

Надо нам с вами сейчас позаботиться и о том, что мы зимой подадим к столу со своего огорода. Есть у вас неприхотливый овощ ПАТИС-СОН? Если да — за работу!

Отберите белые или желтые патиссоны, молодые, здоровые, без повреждений, с мелкими семенами. Мелкие овощи консервируют целиком, крупные режут на дольки. Отрежьте плодоножки и чуть-чуть мякоти — около 1 см. Опустите в кипящую воду на 3—5 минут и немедленно погрузите в холодную на такое же время — для быстрого охлаждения. Разложите в банки, добавьте пряности и пряные травы — хрен, сельдерей, мяту, укроп, зелень петрушки, чеснок, а также перец черный и красный, лавровый лист; залейте маринадом: на литр воды — 70 г соли, 12—13 г уксусной эссенции. Стерилизуют патиссоны в кипящей воде, в банках 0,5 л и 1 л — 10 мин., в трехлитровых банках — 20—25 минут.

### СЛАДКОЕЖКАМ...

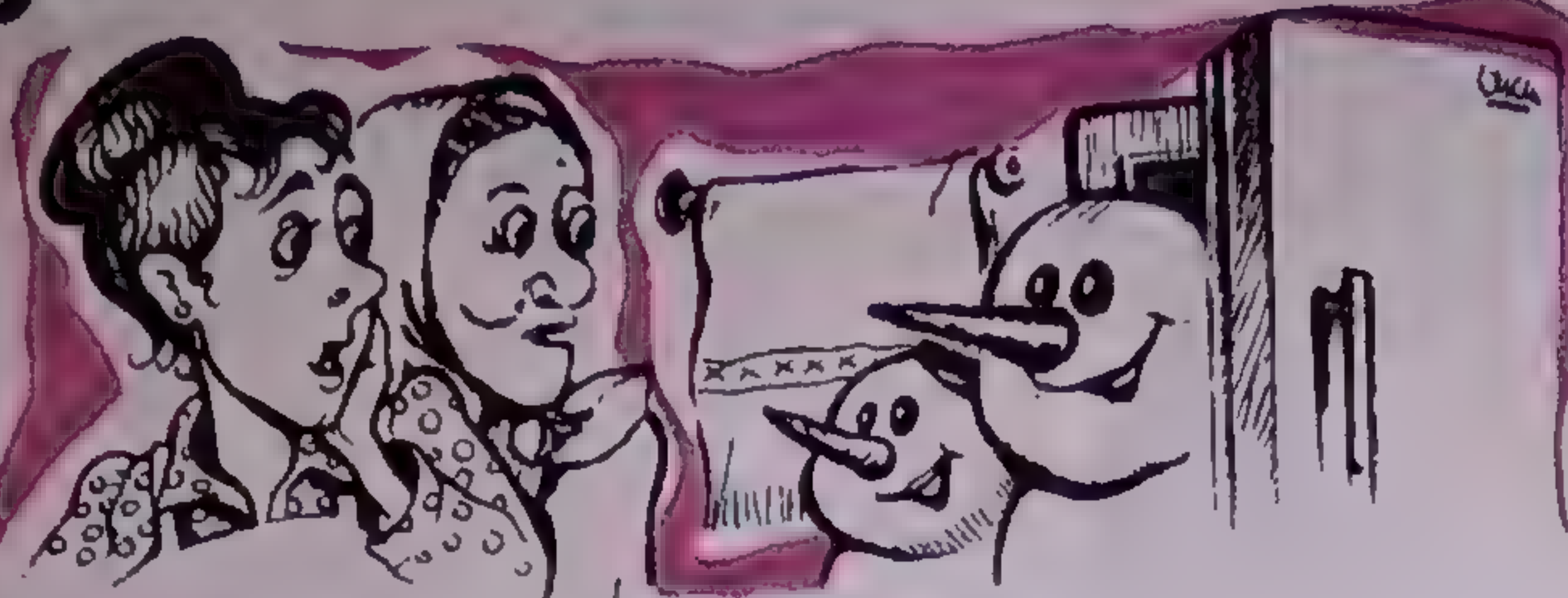
Расскажу, как приготовить ПИРОГ ОСОБЫЙ С ГРУШАМИ. 4 желтка в течение 10—15 минут сбивать с сахарной пудрой или мелким сахарным песком (3/4 стакана). Прибавить 3/4 стакана подсолнечного масла, кофейную чашечку молока или воды, стакан просеянной муки, в которую добавлено полчайной ложки соды. Хорошо размешать, выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму или чудо-печку и выпекать до светло-золотистого цвета. Вынуть из духовки, поверхность пирога плотно покрыть тонкими ломтиками груш, сверху выложить взбитые в крепкую пену белки (от четырех яиц) с 4—5 ложками сахара. Снова поставить в духовку до образования румяной корочки.

Приятного аппетита!

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.  
Рис. С. СИТНИКОВА.



Начинаем разговор о бережном, рациональном потреблении электроэнергии в нашем доме.



СЕМЕЙНАЯ ЭКОНОМИКА

## 18 РУБЛЕЙ ИЗ ВАШЕГО БЮДЖЕТА...

Один средней мощности холодильник ежегодно потребляет 450 киловатт-часов электроэнергии, за что из семейного бюджета выплачивается 18 рублей. Вроде бы немного, но если учесть, что в стране около 70 миллионов холодильников и что этот агрегат занимает в быту по энергопотреблению второе место после электроплиты... Вспомним теперь, что одного сэкономленного киловатт-часа достаточно для выработки 5 килограммов растительного масла, 14 кг муки, 30 кг хлебобулочных изделий, и задумаемся, что же сделать, чтобы

холодильники меньше «ели» электричества?

Прежде всего вспомним, своевременно ли мы освобождаем холодильник от «снежной шубы»? Долго ли держим дверцу открытой, когда достаём продукты? Меняли ли хоть раз со времени покупки резиновые уплотнители? А ведь правильная эксплуатация холодильника

помогает сократить потребление энергии на 15—20 процентов.

Наиболее энергоемкими среди бытовых потребителей электроэнергии являются электроплиты, которых сегодня в стране около 4 миллионов. Такие плиты устанавливают и в сельской местности, там, где природный газ далеко. Вот несколько прак-

тических советов по их экономной эксплуатации.

● Готовить лучше в чугунной или стальной штампованной посуде, покрытой эмалью по всей поверхности, кроме наружной стороны дна, которое, кстати говоря, должно быть утолщенным: 5—7 мм, а диаметр дна — равным диаметру конфорки. Экономия энергии при пользовании такой посудой составит 10—20 процентов.

● Дно посуды должно быть идеально ровным, чистым и сухим, иначе потери энергии составят 40—60 процентов. Крышки тяжелые, лежат плотно.

● Поскольку электродиск нагревается медленно и еще медленнее остывает, плиту нужно включить раньше, чем ставить кастрюлю, выключить же ее можно до окончания готовки — конфорка еще долго будет хранить тепло.

(Эти полезные советы нам подсказали авторы книги «Уроки экономии в быту». М., «Экономика», 1985.)

## ПОМОЖЕТ АНТИСТАТИК

Наступает осень, и мы вынимаем из шкафов теплые костюмы, трикотажные платья, шерстяные юбки. Большинство из них сделано с добавлением синтетических материалов: акрила, полиэстера и т.д. Именно эти материалы делают вещь износостойчивой, помогают ей сохранить форму, придают яркость, сочность краскам.

Но уже после нескольких стирок изделия с применением синтетических волокон начинают «прилипать» к телу, становятся жесткими, плохо впитывают влагу: значит, антиэлектростатическая фабричная отделка ткани смылась и ее необходимо нанести вновь, но уже в домашних условиях.

Самый простой способ — обработать изделие антистатиком из аэрозольного баллона, для этого обычно используют средство «Лана». Однако действие «Ланы» — местное и краткосрочное, обработку ею надо повторять каждый раз, как вы надеваете вещь.

Более долговечен другой способ: пропитка изделия антистатическими препаратами

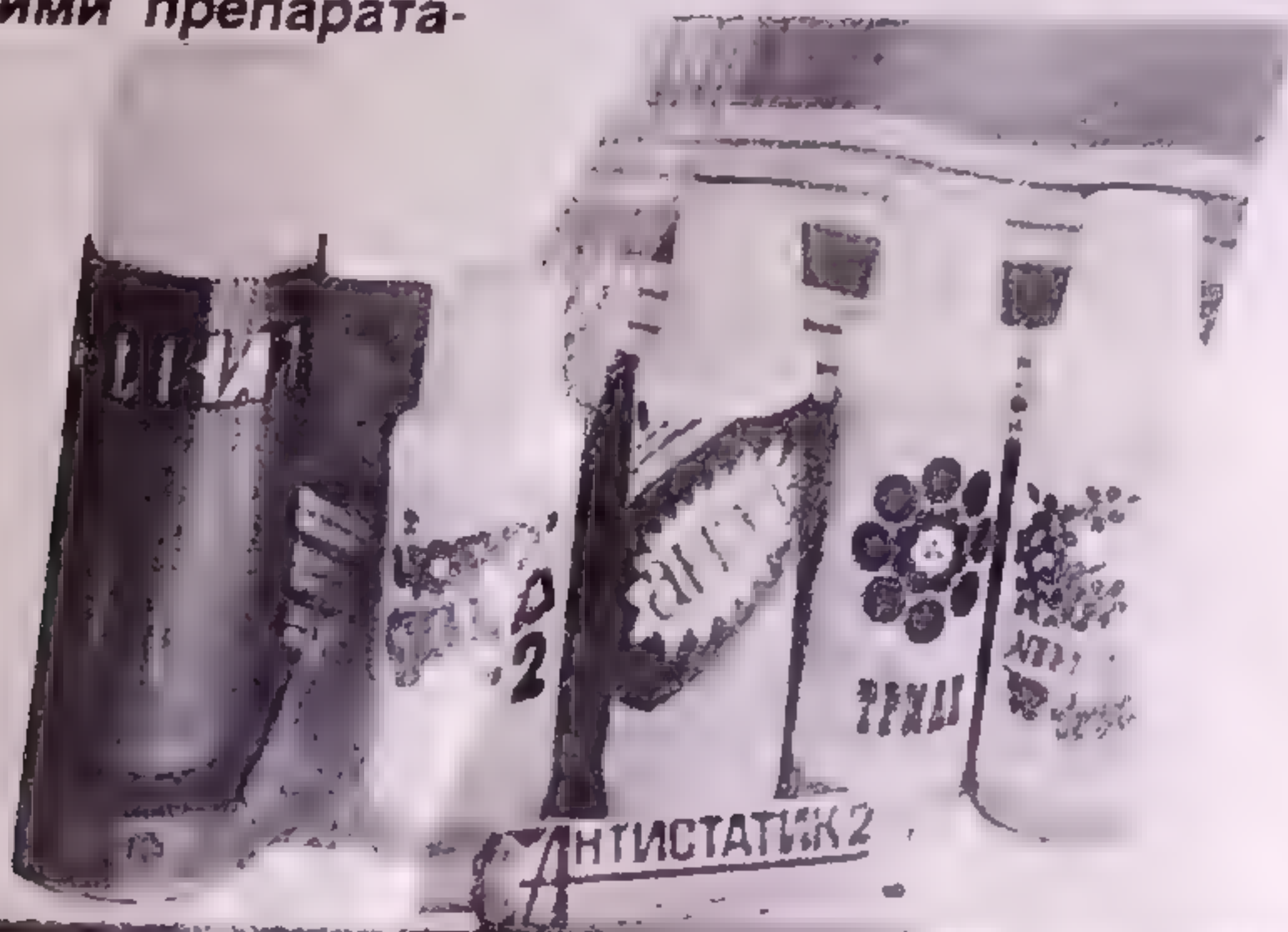
ми в процессе стирки, при последнем полоскании. Используют его, разумеется, только для тех вещей, которые не боятся домашней стирки. Готовят раствор «Антистатика-2», «Чародейки-2», «Триана», «Анэла» или «Аппретана», как указано на этикетке, и в этом растворе выдерживают 10 минут выстиранные и отполосканные изделия.

После такой обработки вещи приобретают мягкость, пушистость, свежесть окраски, не электризуются. Эффект сохраняется до следующей стирки.

А как обработать антистатиком ковер, шубу? Приготовьте водный раствор антистатика, намочите в нем щетку и обработайте вещь с изнанки или распылите раствор с помощью пульверизатора. Брюки или юбку можно прогладить через марлю, смоченную в растворе антистатика.

Л. ГЕРБУЛОВА,  
ст. научный сотрудник  
Уральского филиала  
ВНИИхимпроекта.

Фото В. ВАВИЛОВА.



## ЧТО ОЗНАЧАЕТ «А» В КРУЖОЧКЕ?

III — не выжимать, сушить, повесив на вешалку;

I — не выжимая, разложить на плоской поверхности.

Сложнее значки, обозначающие способы химической чистки:

А — возможна любая чистка;

Р — возможна чистка с применением бензина, перхлорэтила, обычным способом обработки;

Р — возможна чистка теми же средствами, но с ограниченным применением воды;

Ф — чистить вещь только бензином или трифтортрихлорэтаном;

Ф — чистить теми же средствами, но осторожно, с ограниченным применением воды;

⊗ — химическая чистка изделию противопоказана.

Как гладить вещь?

— температура утюга — не более 200 градусов;

— не более 150 градусов;

— не более 110 градусов;

— не гладить!

Рис. С. СИТНИКОВА

«Часто, купив в магазине новую вещь, начинаешь гадать над условными значками, которые стоят на ярлыке вместо памятки. Некоторые можно расшифровать — такие, как температура стирки, глажения. А что означает «А» в кружочке? Или треугольник, три параллельных черточки и другие?

Т. Шабанова,  
Архангельская область».

Условные обозначения на ярлыках — это указания, как стирать, сушить, чистить, гладить вещь, к которой они прилагаются.

Значки, обозначающие условия стирки, вероятно, не затруднят читателей — указанная цифра означает, в воде какой температуры можно стирать эту вещь в машине. Если на рисунке изображен газик с опущенной в него рукой — стирать вещь нужно только вручную при температуре не более 40 градусов, быстро. Если газик на рисунке перечеркнут — стирать вещь вообще нельзя.

А значки, обозначающие условия сушки после стирки:



Наверное, почти в каждой семье рубят капусту на зиму. Кажется, дело это всем знакомо, никаких советов не требуется. Но верно говорится в поговорке: «Век живи — век учи!» Вот и я научилась новым способам заготовки капусты и хочу рассказать вам о них — может, понравятся.

## К ЗИМНЕМУ СТОЛУ

Запасемся прежде всего несколькими большими (можно 5-литровыми) банками с широким горлом, простерилизуем их, как обычно, и заполним рубленой или шинкованной капустой, смешанной с тертой морковью и солью в обычных пропорциях. Утрамбовывать капусту не нужно, она должна свободно улечься до «плечиков» банки. Теперь заливаем банку холодной кипяченой водой таким образом, чтобы вода на 4—6 см была выше уровня капусты. Накрываем банку чистой марлей и ставим в эмалированный тазик — по мере закисания сок может «убегать» из банки.

Оставляем банку в кухне на трое суток, за это время раз 6—8 протыкаем капусту чистой деревянной палочкой с заостренным концом, чтобы выпустить газ, образовавшийся в результате брожения, «убежавший» сок сливаем обратно в банку.

Через трое суток выцеживаем сок, собравшийся в банке, с помощью марли. Растворяем в нем стакан сахарного песка, тут же вливаем снова в капусту и прячем банку в холодильник. Через 8—10 часов капуста готова. А вкусна! Хрустящая, белая, чуть сладковатая, и заправлять не нужно ничем.

А вот еще один способ заготовки капусты, о котором я недавно услышала: подготовленную как обычно капусту раскладывают в простерилизованные банки и тут же закатывают крышками. Стерилизовать не надо, хранить в прохладном месте, открывать по мере надобности.

Думается, эти рецепты пригодятся тем, у кого нет хорошего погреба, где можно с удобством разместить кадушки, бочонки.

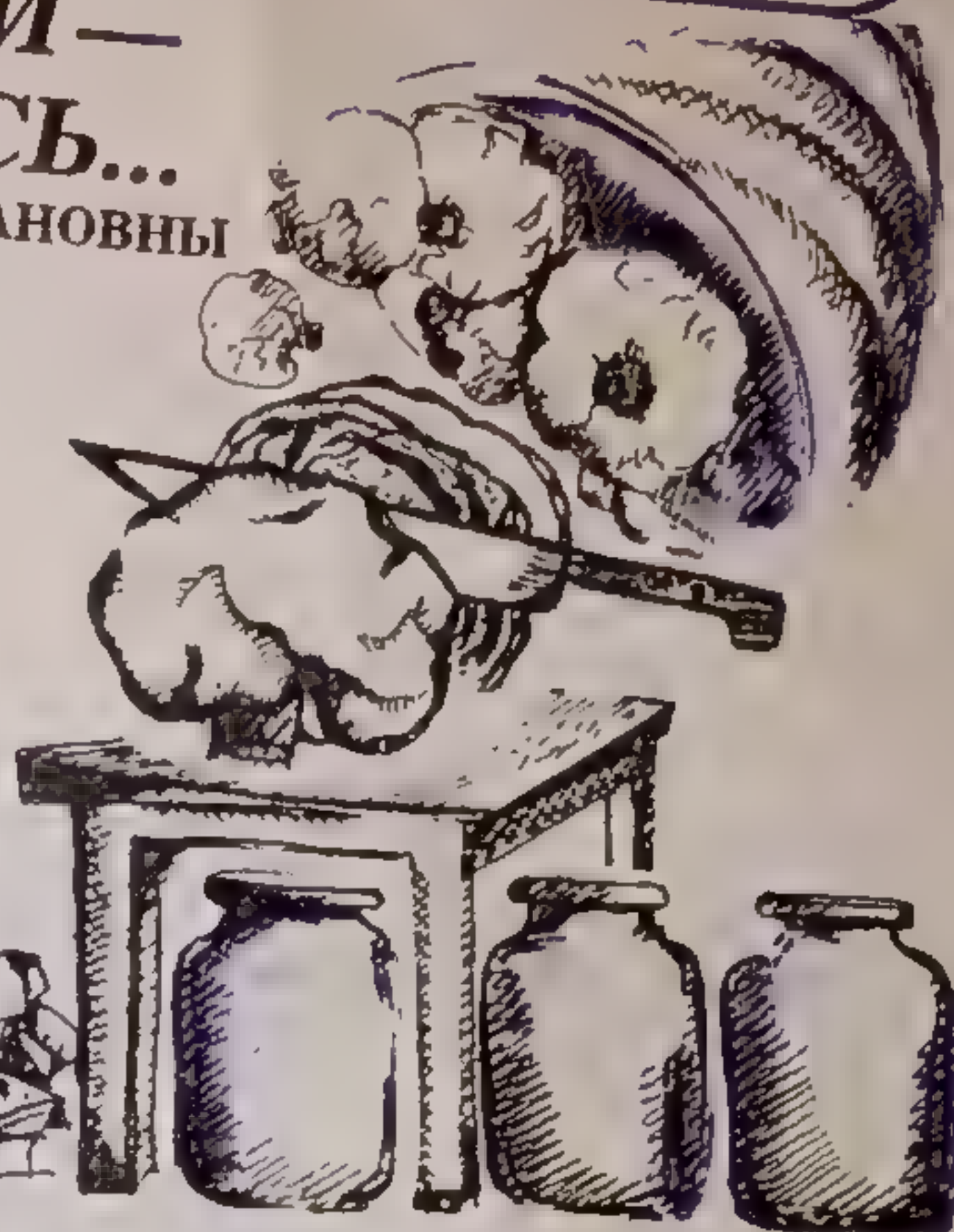
В октябре — пора сбора поздних яблок. Особенно вкусны, полезны и хороши в лежке, конечно, антоновские. Ни с чем не сравнимый вкус у моченой антоновки. Готовят ее так.

Яблоки перебрать, крепкие и здоровые тщательно вымыть, обтереть. На дно кадушки уложить слой листьев черной смородины и вишни (разумеется, тоже тщательно

Вот и подходит к концу наша с вами домашняя осенняя «страда», дорогие хозяйки. В октябре у нас осталось два главных дела: засолить капусту и сделать заготовки из поздних сортов яблок.

## ВЕК ЖИВИ — ВЕК УЧИСЬ...

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



вымытых в проточной воде), затем — слой яблок, уложенных плодоножкой вверх, снова слой листьев и опять слой яблок. Так, чередуя слои, заполним кадушку доверху.

Теперь приготовим сладкую воду для заливки яблок: кипятим воду с сахаром и солью (на 10 л воды — 400 г сахара и 3 столовые ложки соли), охлаждаем, заливаем яблоки, накрываем кадушку деревянным кружком и кладем гнет таким образом, чтобы уровень воды был на 3—4 см выше деревянного кружка. В первые дни придется доливать воду, чтобы уровень этот оставался неизменным — яблоки сначала жаждут влаги. Кадушку выносим в прохладное помещение. Через 30—40 дней яблоки готовы.

Но заготовки заготовками, а пришла пора готовить обед. Давайте попробуем использовать для него что-либо из уже запасенных припасов, хотя бы засоленные на зиму огурцы.

## НАДЕВАЕМ ФАТУКИ

Готовим на первое РАССОЛЬНИК. Нам потребуется 500 г мяса — в том числе часть почек говяжьих или потрохов домашней птицы; 2—3 соленых огурца, 1 луковица, 4 картофелины, 2 столовые ложки масла, зелень петрушки и сельдерея.

С почек (или потрохов) снять жир, разрезать каждую на 3—4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить хо-

лодной водой и вскипятить. Воду слить, почки еще раз обмыть, добавить к ним подготовленное мясо, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1—1,5 часа. Очищенные корни и лук нашинковать соломкой, обжарить на масле, сложить в кастрюлю. Туда же положить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, залить процеженным бульоном и поставить варить на 25—30 минут. За несколько минут до окончания варки добавить для остроты немного процеженного огуречного рассола и соль (по вкусу).

При подаче к столу положить в рассольник нарезанные ломтиками почки, потроха, мясо, сметану и зелень петрушки.

Рассольник можно приготовить не на мясном бульоне, а на рыбном, подавать с отварной рыбой.

Соленые огурцы потребуются и для приготовления вкусного и красивого блюда — СБОРНОЙ СОЛЯНКИ: на 500 г мяса — 300 г мясных продуктов, 4 соленых огурца, 2 головки лука, столовая ложка томатной пасты, 3 столовые ложки масла, 100 г сметаны, если есть под рукой — ломтик лимона, несколько маслин или каперсов, но и без них хороша солянка.

Сварить бульон из мяса. Репчатый лук нашинковать, обжарить и тушить с томатной пастой и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить, разрезать на две части, каждую порезать ломтиками.

Мясные продукты — сваренное в бульоне мясо, колбасу, сосиски, вареную или копченую свинину и т. п. — нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю вместе с жареным луком, добавить огурцы, соль, лавровый лист, залить готовым бульоном и варить 5—10 минут. При подаче к столу положить сметану, можно добавить кусочек лимона, пару маслин, немного рубленой зелени.

Рассольник, солянка — блюда наваристые, сытные, плотные, поэтому на второе к ним лучше приготовить что-нибудь легкое, из овощей, например, ОВОЩНЫЕ ГОЛУБЦЫ. Для них потребуется: капуста — килограмм, 3—4 моркови, 2—3 головки лука, петрушка и сельдерей, 2 помидора или 2 ложки томатной пасты, стакан сметаны, немного масла.

Кочан очистить, вырезать кочерыжку, опустить в подсоленный кипяток и варить 10—20 минут. Выложить на сито, дать стечь воде, разорвать на листья, разложить их на столе, стебли срезать ножом. На каждый лист положить овощной фарш, завернуть, придав листу продолговатую форму, обжарить в масле, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану и томат-пасту, накрыть крышкой и поставить в духовку на 30—40 минут.

Фарш готовят так: овощи нарезать соломкой, обжарить на масле до готовности, добавить резаную зелень, томат-пасту, соль, перец.

## СЛАДКОЕЖКАМ

Любители сладкого часто спрашивают в своих письмах, чем можно прослоить готовые вафельные листы, которые продают как полуфабрикаты?

Рекомендую рецепт изготовления вафельного торта из таких листов.

ТОРТ С КРЕМОМ. Взбить яйцо, добавить стакан сахара, растереть, залить половиной стакана холодного молока, размешать, поставить на маленький огонь. Взбивая массу венчиком или вилкой, довести до кипения. Охладить. Добавить 300 г мягкого масла или маргарина, снова взбить. Всыпать 2 столовые ложки какао, пакетик ванильного сахара, взбить, поставить на 20—30 минут в холодильник. 6—7 вафель слоями промазать кремом, поставить на сутки пропитаться.

Приятного аппетита!

ВАША  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Рис. Е. НОВИКОВОЙ



Продолжаем разговор об экономии электроэнергии в быту, начатый в прошлом выпуске «Хозяюшки».



### СЕМЕЙНАЯ ЭКОНОМИКА СВЕТЛО, УЮТНО, ВЫГОДНО...

Октябрьские сумерки спускаются рано, светлеет утром поздно. И люстры в вашем доме, несомненно, горят всеми рожками. А свету все равно мало...

Казалось бы, мелочь — лишняя лампочка. А в целом посмотрите: только на освещение в наших квартирах расходуется ежегодно 30 миллиардов киловатт-часов электроэнергии, добрая треть бытового потребления ее!

Где же резервы экономии? А вот они: в удачном размещении бра и торшеров, настольных ламп и люстр в вашем жилище. Это поможет

сократить расход электроэнергии в быту на 200—400 миллионов киловатт-часов в год. И еще проще: регулярно протирать электролампочки в квартире: загрязненность ламп или плафонов снижает освещенность (и увеличивает расход энергии) на 10—15 процентов!

Учеными установлено, что для современных квартир

наиболее рационален зональный метод освещения. Выделены зоны: для занятий, отдыха и чтения; обеденная; рабочее место на кухне — и другие в зависимости от вашей квартиры, обстановки ее и т. п. Если использовать при освещении этих зон лампы направленного света (торшеры, бра, настольные лампы), предназначенные для ме-

стного освещения, то в квартире станет уютнее, освещенность каждой зоны лучше. В этом случае лампочки вам потребуются в 1,5—2 раза меньшей мощности, чем в подвесных светильниках, их можно будет включать не все одновременно. В результате расход энергии на комнату в среднем 18—20 квадратных метров уменьшится до 200 киловатт-часов в год.

Еще экономичнее ввести в домашний люминесцентные лампы — они имеют в 4—6 раз более высокую световую отдачу и в 3—4 раза меньше потребляют энергии при том, что служат в 5—10 раз дольше. Если в трехкомнатной квартире площадью 45—50 квадратных метров заменить в светильниках обычные лампочки на люминесцентные, экономия энергии составит 1500 киловатт-часов в год. А это, помимо всего прочего, плюс 60 рублей к семейному бюджету!

Эти советы, как и в предыдущем выпуске, нам дают авторы книги «Уроки экономии в быту». М., «Экономика», 1985 г.)

### КАК СОХРАНИТЬ МЯСО?

«...Держим кабаничку, кроликов, птицу, так что за мясом в город не ездим. Но вот вопрос — как сберечь мясо впрок? Очень хочется научиться закатывать дома мясные консервы...

Н. и В. КОВАЛЕНКО,  
Херсонская область».



Скажем сразу: консервировать мясо в домашних условиях нельзя ни в коем случае! И вот почему.

Для стерилизации мясных продуктов — такой, которая бы гарантировала гибель микробов, бактерий и полную безопасность употребления консервов в пищу, — необходима высокая температура, выше той, что можно добиться в домашних условиях.

Невозможно добиться дома и полной герметизации банок, следовательно, мясные домашние консервы не могут быть стойкими в процессе хранения.

Напомню, что есть немало других способов хранения мяса в домашних условиях: копчение, соление. К ним и рекомендуется прибегнуть, чтобы заготовить мясо впрок.

Г. ЧУБАРОВА,  
сотрудник отдела  
производства консервов  
ВНИИМП.

### КУПАЕМ МИШЕК

«...Сын таскает своих «мишек» и «чебурашек» по всему дому и на улицу, а младшая дочка все тянет в рот... Как почистить игрушки, особенно пушистые?

В. АЛАДИНА,  
г. Петрозаводск».

почистить смесью равных частей бензина и крахмала. Смесь смазывают смесью, а затем чистят щеткой. Горшки проветривают.

Целлулоидные, резиновые, пенопластовые игрушки моют тряпкой, смоченной в теплой воде с туалетным мылом, затем протирают тряпкой, смоченной в холодной воде



и хорошо отжатой. Следите только, чтобы вода не набралась внутрь игрушек.

И. ВОЛКОВА

### ВРОДЕ БЫ МЕЛОЧЬ...

«Не успею постелить на кухонный стол свежую клеенку — она уже в трещинах, рисунок размыт. Вроде бы мелочь, а ведь в кухне сразу становится какой-то неоп-

рятный. Может быть, неправильно ухаживаю за ней?

А. ВАСИЛЬЕВА,  
Рязанская область».



Клеенка «не любит» сильной влаги, не выносит никаких химических моющих препаратов, трескается от холодной воды, становится клейкой от горячей...

Протирать ее нужно влажной, хорошо отжатой тряпкой, а затем чистой мягкой тряпкой вытереть досуха.

Хорошо промывается клеенка теплой водой, в которой варился картофель, после этого ее надо протереть тряпкой, смоченной чистой водой, и вытереть насухо.

Чтобы удалить с клеенки чернильное пятно, смочите его водой и потрите спичечной головкой, если пятно не исчезнет — повторите эту сложную операцию.

В. МАКРОВА

Рис. Н. ИЛЬИНС



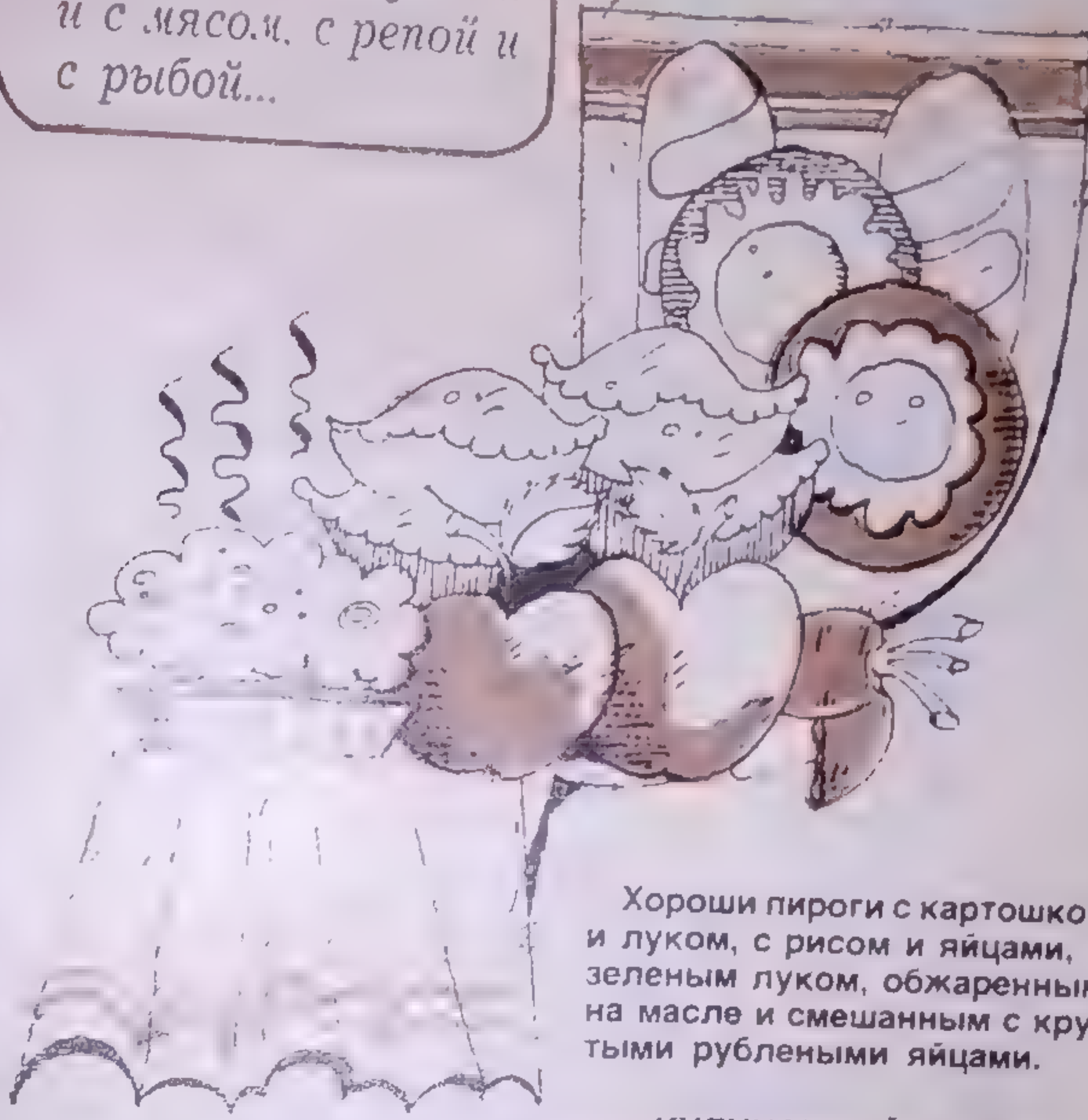
Летом, что ни говори, не идут они. Уж на что у меня дома все охотники до пирога, и то не вспоминают. Ну гов. и то не вспоминают. Ну там сладкий пирог на скорую руку с ягодами или с яблоками — это пеку, конечно. Но нами — это пеку, конечно. Но на стоящие русские пироги да пышки из кислого — так еще его называют — теста на дрожжах хороши с морозцу. Как говорится, всему свое время...

Так давайте, дорогие хозяйки, достанем квашню и за-творим тесто.

Приспела пора за-водить квашню, печь румяные да пышные пироги с грибами и с картошкой, с капустой и с мясом, с репой и с рыбой...

## ХОРОШИ ПИРОГИ С МОРОЗЦУ...

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



Хороши пироги с картошкой и луком, с рисом и яйцами, с зеленым луком, обжаренным на масле и смешанным с крутыми рублеными яйцами.

### КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

А в старину готовили еще пироги с морковью, с репой, с тыквой. Овощи тушили в масле в небольшом количестве воды, затем мелко рубили, добавляли сахар, соль, масло по вкусу, рубленые крутые яйца.

Особенно популярны были РАССТЕГАИ — продолговатой формы пироги с открытой серединой и защипанными краями. Тесто — обычное дрожжевое, как и для пирогов, а начинка чаще всего бывала рыбная, причем не из перемолотой рыбы, а прямо куском, только рыба, конечно, годилась тут мягкая и без костей. Если расстегаи шли с мясной начинкой, то сверху нужно было положить дольку вареного яйца, если с грибной — целую шляпку обжаренного в масле гриба.

Бывали расстегаи в форме круглой ватрушки, крупные, граммов по 250 — они назывались московские, подавались горячими, как самостоятельное второе блюдо, перед подачей в середину московского расстегаи вливали немного горячего бульона с рубленой зеленью.

Знаменитые РЫБНИКИ делали также из обычного дрожжевого теста. Его раскатывали в пласт толщиной полсантиметра, укладывали на смазанный маслом противень, накрывали толстым слоем отварной или сырой

рыбы, очищенной от костей, порезанной на кусочки и смешанной с обжаренным луком, закрывали вторым пластом теста. Когда расстоится, смазывали яйцом, выпекали в духовке, в готовом виде смазывали маслом и укрывали чистым полотенцем, пока не остынет.

Из того же теста можно сделать ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ. Круглые лепешки уложить на противень и, когда немного подойдут, сделать в каждой углубление дном маленького стаканчика, это углубление заполнить начинкой, смазать яйцом и выпекать в горячей духовке 15—20 минут. Творог для ватрушек нужно перемолоть в мясорубке или протереть через сито, добавить яйцо на 500 г творога, сахар и соль по вкусу, хорошо промытый и обсушенный изюм, если есть под рукой.

Вкусна и БАБКА МОРКОВНАЯ. Делают ее так. В половине стакана теплого молока развести 20 г дрожжей, положить 250 г натертой моркови, 3 яйца, стакан муки. Когда поднимется, всыпать остальную муку (всего должно пойти 500 г), 150 г масла, стакан сахара, пол чайной ложки соли, вымесить, дать подняться и выпекать в форме, смазанной маслом, в нежаркой духовке, примерно час. Бабка получится ярко-желтая, аппетитная, с приятным запахом.

### А. Б. В... КУЛИНАРИИ

Прежде чем ставить тесто, муку обязательно просейте, чтобы удалить примеси, комочки, а также ввести воздух — лучше будет подниматься тесто.

Заводя опару или тесто, не муку насыпайте в жидкость, а, наоборот, разводите муку молоком или водой, все время тщательно размешивая, чтобы не было комков.

Не давайте тесту переставать — пироги станут кисловатыми на вкус. Достаточно постоять 3 часа, но обязательно в тепле.

Чтобы рис для начинки получился белым и рассыпчатым, за 5 минут до готовности добавьте в воду, где он варится, чуть-чуть уксуса. Откиньте на дуршлаг, хорошо промойте холодной водой.

Почти всегда в начинку для пирогов требуется положить крутые яйца. Варите их в подсоленной воде, чтобы не вытекли, если скорлупа надтреснута, при бурном кипении, тогда белок будет твердым.

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА. Рис. А. МАРТЫНОВА.

### НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Можно сначала поставить опару: растворить дрожжи, положить половину нужного количества муки, влить всю необходимую жидкость (молоко или воду), размешать, поставить на час-полтора в теплое место, чтобы поднялась, затем положить сдобу, посолить по вкусу, вбить остальную муку, вымесить до гладкости, снова дать подняться в тепле. Когда начнет оседать — тесто готово.

Конечно, опарный способ надежный, моя бабушка только его и признавала.

А нам-то все некогда, все спешим! Я вот теперь прилагала замешивать тесто сразу, в один прием. Пропорции те же: на 1 кг муки 30—40 г дрожжей, 2 стакана воды или молока, можно кислого, 150—200 г маргарина или масла, 2 яйца, столовая ложка сахара, чайная ложка соли.

Даю тесту подойти, обминаю, — когда снова подойдет, пора печь.

ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ делаю так. Выкладываю тесто на доску, подпыленную мукой, делю на кусочки, формую из них шарики, даю подойти немного (5—10 минут), раскатываю в круглую лепешку толщиной в 1 см, на середину кладу начинку, края соединяю и защипываю, придаю пирожку овальную форму. Укладываю на смазанный маслом противень, ставлю в теплое место на 15—20 минут для расстойки, смазываю взбитым яйцом, выпекаю в духовке. Когда готовы, снимаю с листа, смазываю сверху маслом, укрываю чистым полотенцем.

Если делаю пироги с двумя видами начинки — к примеру, с капустой и с мясом, — то одни укладываю на противень для выпечки защипанной стороной вниз, а другие вверх. Очень удобно: каждый может выбрать пирожок по вкусу!

Вот теперь поговорим о начинках. Сейчас все больше пекут пироги со свежей

капустой. Капусту рубят, ошпаривают кипятком, откидывают на сито, обдают холодной водой, чтобы ушла горечь, хорошо отжимают, обжаривают на масле, добавляют вареные рубленые яйца, соль по вкусу, чайную ложку сахару.

Можно использовать для начинки и квашеную капусту, еще вкуснее будет, если добавить к ней грибы. Капусту надо промыть, если очень кислая, обдать кипятком, отжать, потушить на масле под крышкой до готовности, добавить обжаренный лук, мелко нарезанные отваренные грибы, соль, перец по вкусу.

Грибы для пирогов идут и соленые, и сушеные. Соленые нужно хорошо промыть, откинуть на сито, мелко изрубить, пожарить на масле, добавить обжаренный лук. Сушеные — сварить, так же мелко изрубить, добавить обжаренный лук и смешать с отварным рисом (на 50 г сухих грибов — стакан риса, 1—2 головки репчатого лука), доложить по вкусу соль и перец.

Вкусную начинку готовлю из жареной говядины: пропускаю через мясорубку, обжариваю, снова промалываю, добавляю обжаренный лук, крутые яйца, соль, измельченную зелень. Использую и отварное мясо, только тогда в фарш нужно добавить немного бульона для сочности.



Сделать свое жилище уютным, комфортабельным, непохожим на другие, придать ему индивидуальность — такая хозяйка не мечтает об этом! А ведь преобразить интерьер могут и комнатные цветы.

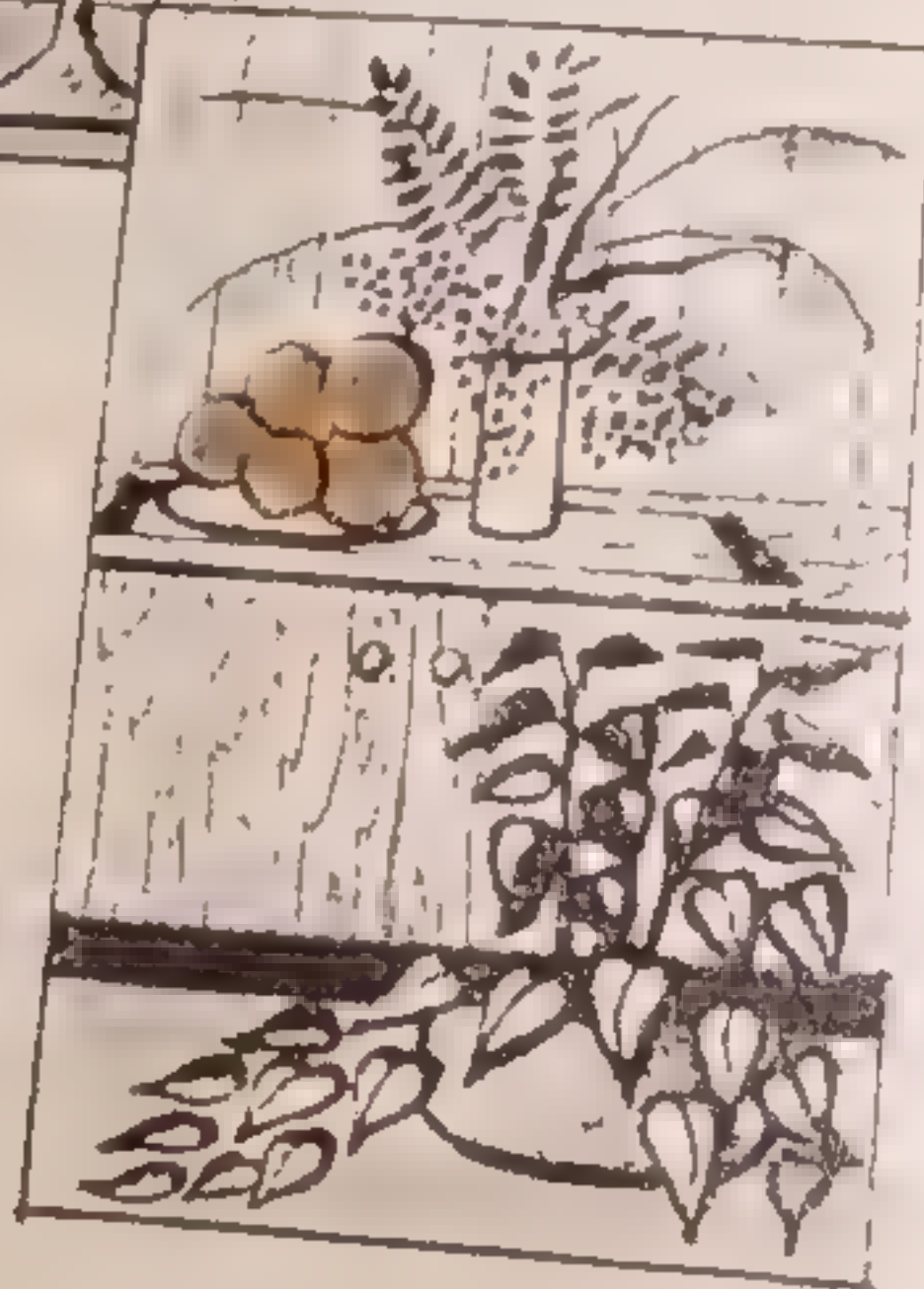
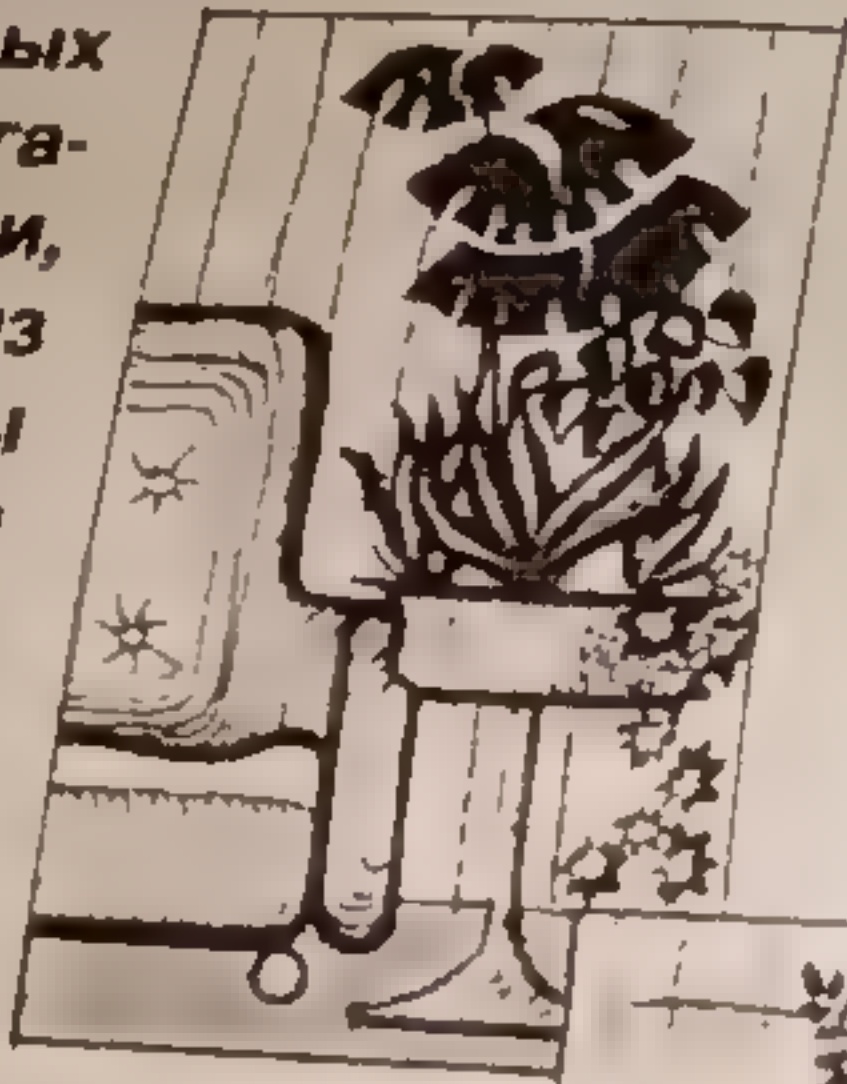
## ЗЕЛЕНЬ УЮТ

Давно известно, что зеленые растения очищают, облагораживают воздух, их листья поглощают излишек углекислоты в помещении, то есть польза от них несомненна. Но сегодня разговор о другом достоинстве комнатных цветов: с их помощью вы можете создать уютные уголки в жилище, своеобразные зеленые оазисы, в которых можно отдохнуть душой, с удовольствием расположиться в свободную минуту. В долгие зимние месяцы так радуют яркий цветок, зеленый листок...

Вариантов размещения растений, озеленения комнаты множество, и каждый интересен по-своему. Выбирайте на любой вкус! А так как вкусы обычно разнятся, то и украсить свое жилище с помощью зелени каждый сможет по-своему.



Посмотрите, пожалуйста, на рисунки: мы предлагаем несколько возможных вариантов создания интерьера с использованием комнатных цветов. Обратите внимание — цветы не сосредоточены на подоконниках, как это было традиционно принято раньше, для их расстановки использованы мебель, специальные подставки, столики, подвесные кашпо и т. д. Что мы имеем против подоконников? Прежде всего в современных домах они слишком узки; тепло от отопительных батарей, обычно располагающихся под подоконниками, открытый свет, падающий из окна, перепады температуры за окном, солнечные лучи днем и мороз к вечеру — все это вредно комнатным растениям, каждое из которых требует своего температурного и светового режима.



Итак, рассмотрим свою комнату. Современная мебель с ее строгими линиями, красивая текстура полированного дерева или отделочной пленки хорошо сочетаются с композициями из растений. Расположить их можно на низком серванте, стоящем у стены, на

книжных полках, письменных столах с открытым боковым отделением, низких журнальных столиках.

Цветы и растения можно размещать и на полу, подвешивать на стенах, у окон, дверей. Хорошо использовать для этой цели края стен вдоль окон: здесь можно подвесить на специальных кронштейнах кашпо с вьющимися или ампельными растениями (аспарагусы, колокольчики,

зебрины и др.). Такое оформление создает как бы парящее в воздухе эффектное панно из зелени.

На низких столиках, сервантах, открытых книжных полках растения размещают в специальных двойных кашпо, состоящих из наружного водонепроницаемого футляра с решеткой, на которую устанавливают внутренний ящик с растениями. Промежутки между ящиками заполняют крупным керамзитом, торфом и т. п. При поливе излишек воды попадает в наружный ящик, вода испаряется и увлажняет окружающий растения воздух.

Особенно красиво можно расположить цветы на полу — у дверей, окон, если позволяет площадь; в свободном углу комнаты; на крытых верандах и балконах. Можно устроить небольшой настил под ящиками — так называемый подиум. Сделать его легко из керамических плиток, оргстекла, пластмассы, дерева; контур — любой по вашему желанию, а также по конфигурации и размеру отведенной для него площади.

Иногда на полу расставляют в разных вариантах квад-

ратные или другой формы невысокие ящики, которые наполняют горшками с растениями или — весной, летом — вазами со срезанными цветами. Ящики можно сделать из разного материала, окрасить в цвет стен или контрастно, расположить на разных уровнях. Такой угол сразу привлечет взгляд. Поставьте рядом кресло, торшер — это будет самое уютное место в вашем жилище!

Для небольших комнат и рабочих уголков рекомендуем настенное и вертикальное озеленение. Настенные вазы и кашпо, однобокие корзинки, разнообразные по форме, окраске, размерам, фактуре, укрепляют на стенах, устанавливают на полках, подвешивают на кронштейнах или на шнурах, весной и летом в них размещают свежие цветы, осенью — яркие листья, хвойные ветви, зимой — ампельные растения, кактусы, композиции из сухих листьев и т. п. Однако не увлекайтесь количеством, во всем должно быть чувство меры.

При вертикальном варианте растения размещают в гнездах на укрепленных стойках или решетках. Эти решетки могут служить и для разделения большой комнаты на зоны, для выделения уголка отдыха, места для работы (решетки-ширмы) или декорировать стены.

Решетки можно сделать от пола до потолка и закрепить, а можно укрепить на передвижной стойке-держателе. Материал — металлические и пластмассовые трубки, бамбуковые и деревянные рейки, толстая нержавеющая или окрашенная проволока, капроновый шнур или сетка. На решетке в разных уровнях укрепляют различные держатели, полочки, выступы, вазы, иногда и осветительные установки, создающие в сочетании с зеленью ощущение комфорта, покоя, тепла.

Ассортимент вьющихся растений, пригодных для вертикального озеленения жилища, разнообразен: аспарагусы, зебрины, сеткреазии, обыкновенный и восковой плющ, циссус и др. Об особенностях их разведения и ухода за ними мы поговорим в следующих беседах.

Г. ТАВЛИНОВА  
цветовод  
Рис. Н. ИЛЬИНОЙ





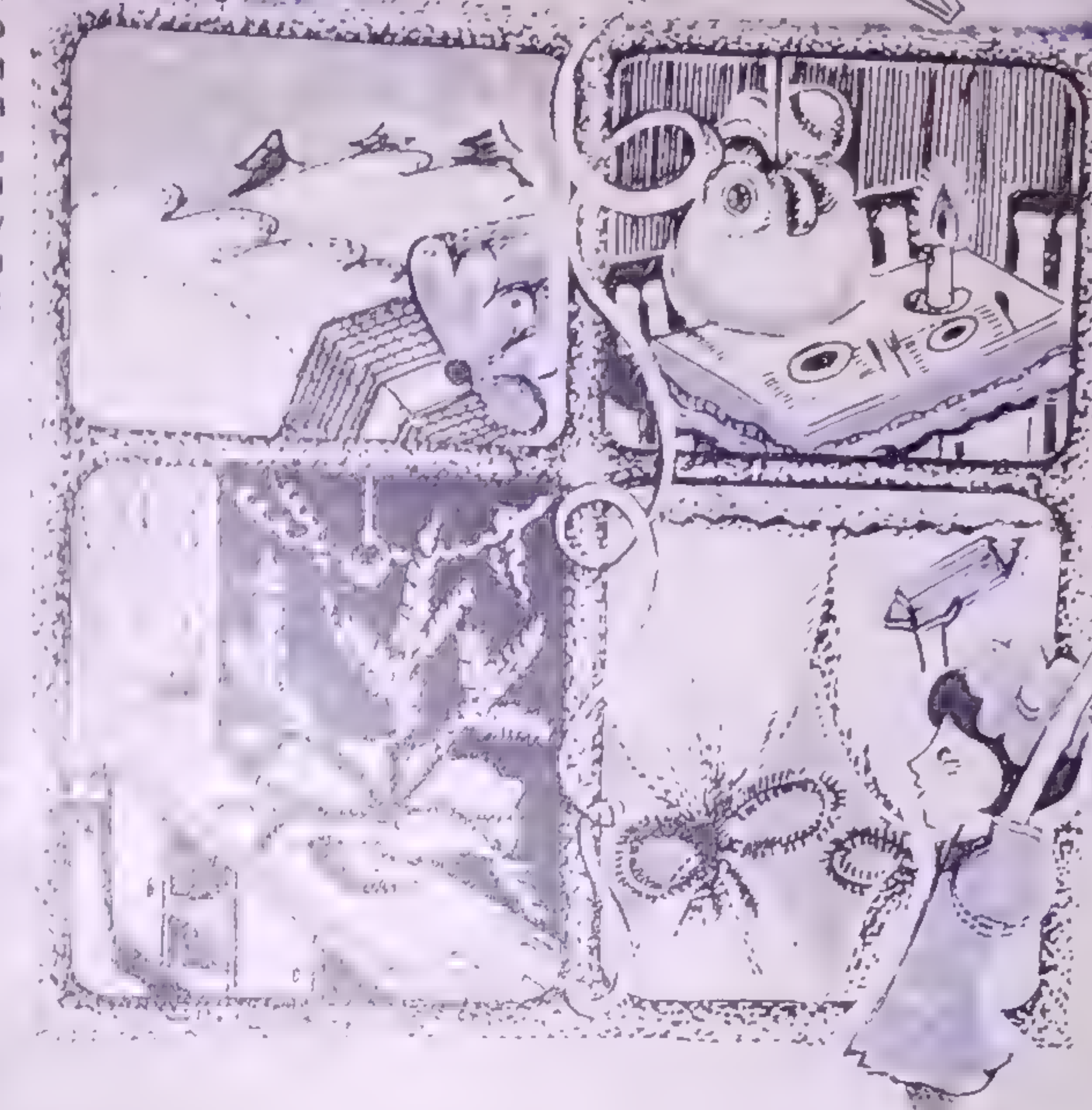
## В ДОМ ПРИХОДИТ НОВЫЙ ГОД

Что за Новый год без елки!.. Но мы взрослые и как-то за хлопотами и будничными делами не успеваем вовремя купить традиционную елочку, а может быть, просто стали бережнее относиться к этому чудесному дереву из сказок и не так лихо рубим ельник в конце каждого декабря — словом, сложилось так что елки в доме нет. И все таки можно создать праздничную новогоднюю атмосферу, стоит только приложить немного старания и фантазии.

Начинаем, конечно, с прихожей или даже с крыльца! Перевьем столбики и перила цветной мишурой, подвесим к ней 2—3 ярких шарика, укрепим «букет» из хвойных веток, и каждый прохожий улыбнется тепло, замедлит шаг — для него начался праздник!

Но особенно нужно потрудиться над оформлением той комнаты, в которой вы будете принимать родных и близких, встречать новогоднюю полночь. По стенам хорошо развесить «букеты» из веток, связанных проволокой, украшенных елочными игрушками, поревитых мишурой или серпантином.

Елочную мишуру накрутите



на проволоку, придайте ей любую оригинальную форму, закрепите в связку с яркими елочными шарами, колокольчиками, подвесьте к люстре, торшеру, зеркалу.

Маленькие хвойные веточки, которые в таком изобилии

остаются на опустевших елочных базарах, можно разложить на праздничном столе.

Еще красивее будет, если вы украсите дом «заснеженными» ветками. Сделать это нетрудно: натрите на терке

пенопласт и посыпьте им ветки, предварительно слегка смазанные клеем.

А можно сделать для украшения дома и «заиндевелые» ветки. Для этого нужно приготовить крепкий солевой раствор, вскипятить, погрузить в него ветки на 5—6 часов, затем вынуть осторожно, чтобы не стряхнуть кристаллов, просушить. Через несколько часов ветки будут не узнать: они словно побывали в сказочном царстве...

Особое очарование придать новогоднему празднику разноцветные лампочки. От них не надо отказываться, даже если в доме нет елки: укрепите гирлянду на карнизе, на люстре или светильнике, положите в вазу. Словом, фантазируйте! Ведь в дом приходит Новый год!

А. КУЛИКОВА

## ПУСТЬ ЕЛКА СТОИТ ДОЛЬШЕ

Чтоб ваша елка недели две не осыпалась, ствол дерева, очищенный от коры, надо на 8—10 см поместить в воду. Можно использовать любой прочный глубокий сосуд, лишь бы придать дереву устойчивость; укрепить ствол можно с помощью растяжек, деревянных планок, обыкновенной веревки и т. д. Только следите, чтобы уровень воды в сосуде был всегда выше того места, где зачищена кора.

## ВЕСЕЛЫЕ САМОДЕЛКИ

Войдите в любой универсам перед Новым годом — глаза разбегутся от обилия ярких, пестрых елочных игрушек. А скажите честно: разве не вспоминаются вам с нежностью долгие зимние вечера, когда вместе со старшими вы сами клеили, резали, пилили и вся комната была завалена обрезками бумаги и обрывками ниток, но от этого становилось в ней еще уютнее...

Давайте-ка и мы вместе со своими детьми приготовим для елки веселые самоделки. Ну, золоченые орехи, шишки, бумажные гирлянды делать умеют все. А хотите повесить на елку забавную матрешку? Обычное яйцо проколите с двух сторон, содержимое выдуйте в чашку, на скорлупе нарисуйте смешную рожицу, наклейте сверху платочек из пестрого лоскутка. Готово! (Рис. 1.)

Разные по размеру бочки можно оклеить яр-

бумагой, разрисовать под избушку в снегу или грузовичок с колесами.

Просто сделать фигурки зверюшек из блестящей или цветной бумаги. Для этого «выкройку» из картона (очертания фигурки можно перерисовать из книги, с открытки, картинки и т. п.) наложите на сложенную вдвое бумагу, обведите, вырежьте и склейте обе части до линии, указанной на рисунке 2 пунктиром.

Украсят елку сумочки для конфет (рис. 3). Из белой бумаги сделайте «выкройку», раскрасьте, приклейте сверху головку из детских разрезных картинок или старых почтовых открыток, наполните карамелью.

Поверьте, веселые самоделки не только украсят вашу елку, но и принесут много радости от общения с детьми, близкими, пока вы будете делать!

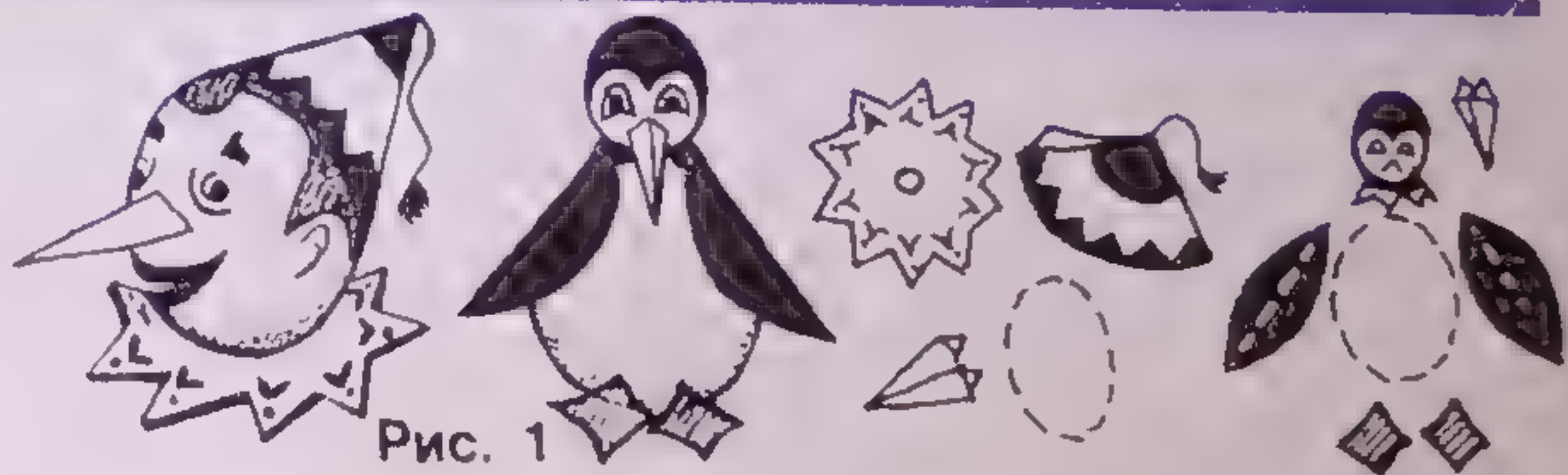


Рис. 1

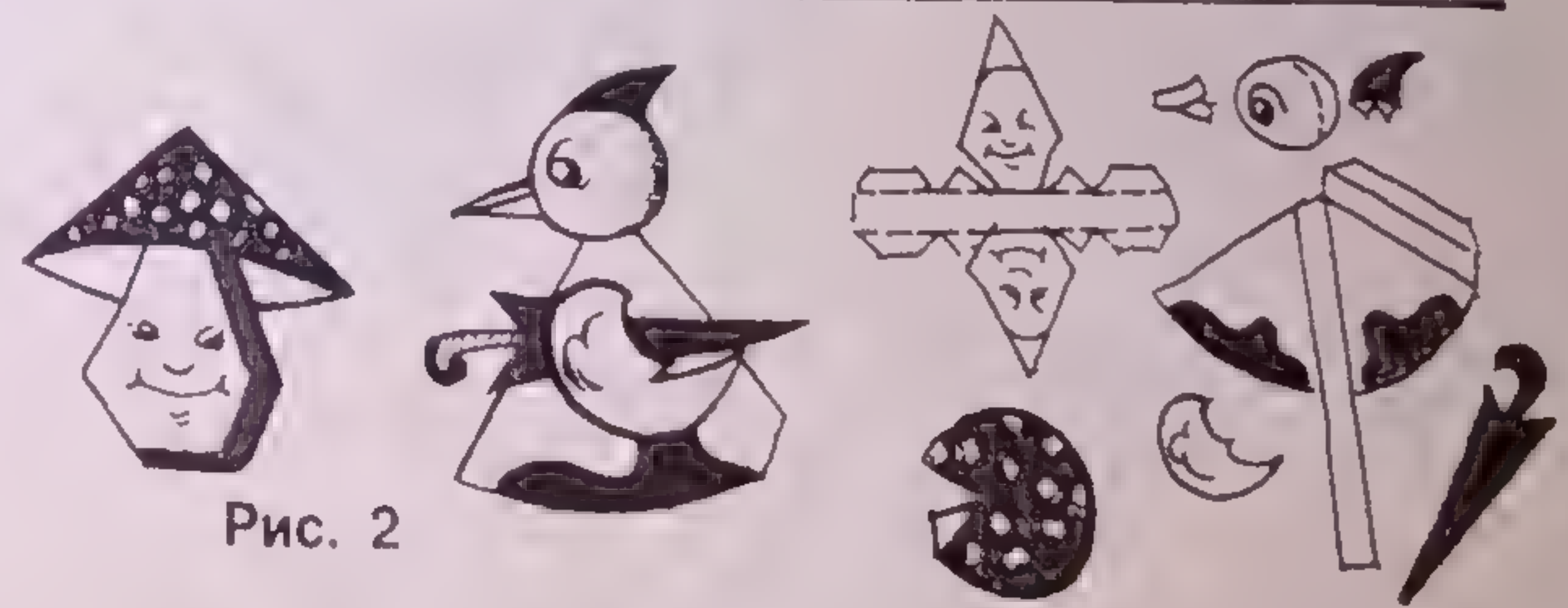


Рис. 2



Рис. 3







## НАДЕВАЕМ ФАРТУКИ

Блюда к этому случаю лучше выбрать более легкие и оригинальные, чтобы отличались от обычных. Вы, верно, и сами замечаете, что не идут в новогоднюю ночь наши излюбленные холодец, квашеная капуста... Зато разнообразные **БУТЕРБРОДЫ** пользуются всегда успехом! Готовлю я их с различными пастами, хлеб режу небольшими кусочками, сверху каждый украшаю веточкой зелени, долькой соленого огурца или помидора, а в серединку втыкаю заточенный конец спички (только головку, понятно, отламываю), чтобы удобно было брать с тарелки.

Вот какие пасты просты в изготовлении и вкусны: из творога с зеленым луком (250 г творога, 3 столовые ложки сметаны, 5—6 перышек мелко нарезанного зеленого лука, столовую ложку измельченной петрушки хорошо перемешать, посолить по вкусу). Из творога с перцем и чесноком: 250 г творога, 100 г масла, 2—3 маринованных красных перца, 6—7 зубчиков чеснока пропустить через мясорубку и посолить. Из сыра и крутого яйца: 3 крутых яйца размять вилкой, 200 г сыра натереть на терке, добавить 3—4 зубчика толченого чеснока, заправить сметаной или майонезом (200 г), перемешать, поставить в холодильник. Из жареного мяса с яйцами: 200 г жареного мяса и 2—3 крутых яйца пропустить через мясорубку, добавить зеленый лук, посолить, растереть с маслом (50—60 г). Из отварного мяса с майонезом: 200 г отварного мяса промолоть, добавить майонез, хорошо перемешать.

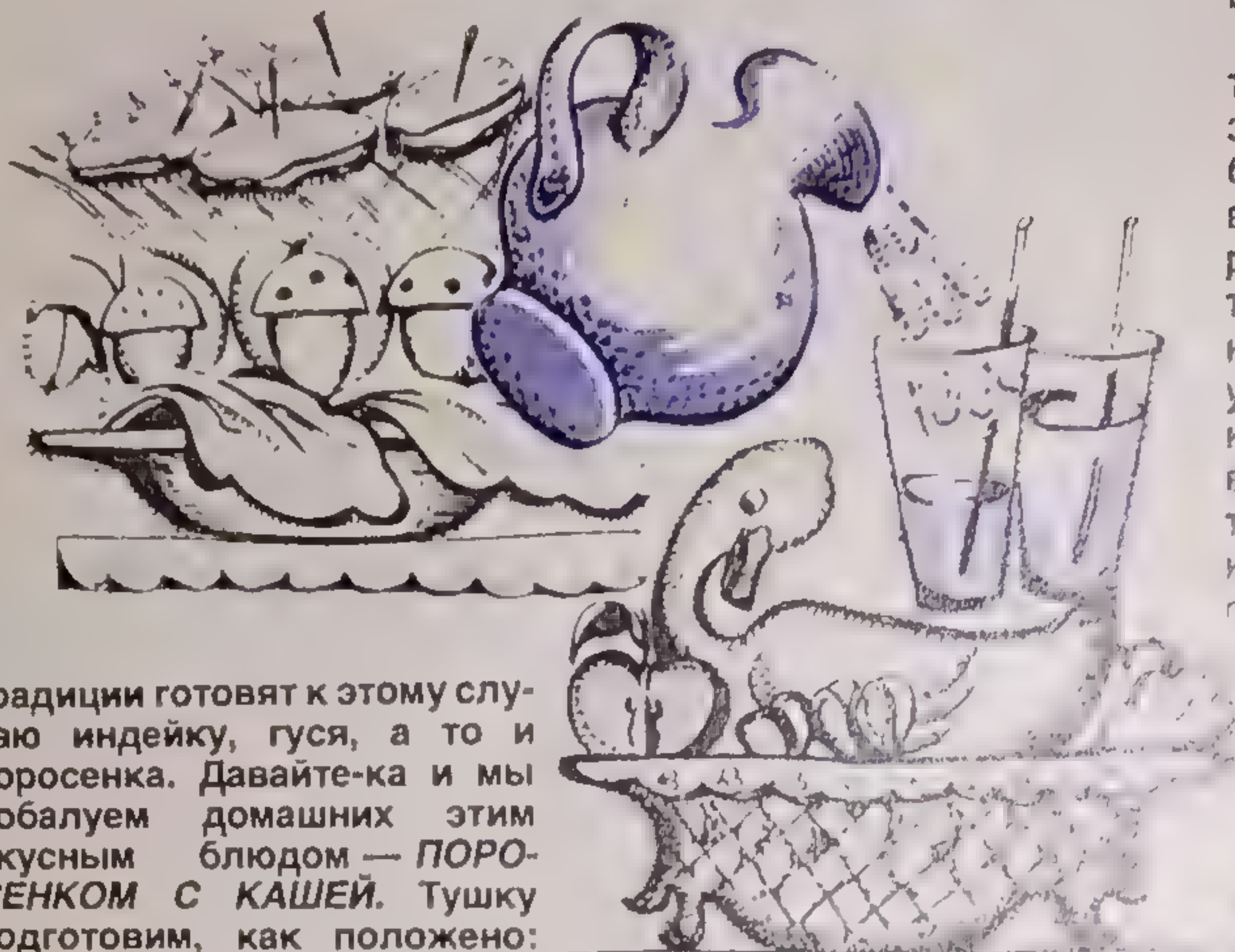
Живописно смотрятся на новогоднем столе «**ГРИБКИ**» из яиц. У сваренных вкрутую, очищенных от скорлупы яиц срезаю тупой кончик, чтобы они могли стоять на блюде. Сверху кладу половинки помидоров (можно консервированных), на них делаю точки из майонеза. «Грибками» украшаю овощной салат в салатнике.

Но закуска закусками, а без горячего и в новогоднюю ночь не обойтись. По

Нелегкое дело — накрыть новогодний стол так, чтобы люди в полночь с аппетитом поели да чтобы потом, наутро, не жаловались на самочувствие, не поминали хозяйку недобрый словом — ночная-то еда на желудок тяжело ложится!

## ПРАЗДНИК ОСОБЫЙ, СЕМЕЙНЫЙ

СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ



традиции готовят к этому случаю индейку, гуся, а то и поросенка. Давайте-ка и мы побалуем домашних этим вкусным блюдом — **ПОРОСЕНКОМ С КАШЕЙ**. Тушку подготовим, как положено: опалим, поскобим, вымоем дочи́ста в проточной воде, посолим. Выложим, подогнув ноги, на противень, смажем сметаной и поставим в духовку на несильный огонь. Когда подрумянится — подольем немного воды; на уши, чтобы не подгорели, наденем «шапочки» из яичной скорлупы. Жарим до готовности, поливая время от времени вытопившимся соком. Подадим поросенка целиком на большом блюде с гарниром из рассыпчатой каши, заправленной маслом и жиром, соком поросенка, смешанной с шинкованными крутыми яйцами. Когда будете разделять на порции, разрежьте сначала вдоль пополам, а потом поперек порционными кусками.

## КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

А вот как делала моя бабушка «**НОВОГОДНЕГО ГУСЯ**».

— Как тушку выпотрошишь, — учила меня она, — так острым ножом сделай в коже много маленьких дырочек и в каждую пальцем постарайся подальше затолкать порезанный чеснок с солью и перцем. Посоли сверху и внутри, еще добавь чеснока — зубчика

муки и сахара, 2 столовые ложки какао смешать, выпечить корж. Когда остынет, выпечить его острым ножом вдоль на 2 части. Отдельно приготовить сироп для пропитки коржей (из 150 г сахара и стакана воды) и крем. Делают его так: 6 столовых ложек муки растворить в 0,5 л молока, довести до кипения, охладить; по 250 г сахара и маргарина растереть в пышную массу, смешать с остывшим молоком.

Теперь нижний корж пропитываем половиной сиропа, намазываем половиной крема, сверху укладываем верхнюю половину коржа, также пропитываем и выкладываем сверху весь оставшийся крем.

Украсить этот праздничный торт можно шоколадной глазурью: растопить на водяной бане плитку шоколада, добавить 6 столовых ложек сахара и столько же воды, залить торт и поставить в холодильник. Можно использовать для украшения плоды и ягоды из компота, варенья, а можно верхний слой крема «подцветить», добавив в него несколько капель свекольного сока.

## КОКТЕЙЛИ

«**ПОЛТУШКА**»: растереть 3 желтка с 4 столовыми ложками сахара, залить половиной стакана кипящего молока, быстро перемешать и охладить; затем по очереди тонкой струйкой влить полтора стакана разных, из имеющихся у вас дома, ягодных соков (клубничный, черносмородиновый, малиновый и т.п.). Хорошо взбить, подавать охлажденным.

«**ЧЕБУРАШКА**»: около половины стакана земляничного или другого ароматного варенья взбить со стаканом охлажденного молока и половиной стакана сливок до пены, сверху посыпать натертым на терке шоколадом.

«**КРАСНАЯ ШАПОЧКА**»: 1 кг моркови натереть на мелкой терке, залить половиной стакана холодной воды, оставить на 2 часа. Затем отжать через марлю, добавить клюквенный сок (около стакана), сок одного лимона или полчайной ложечки лимонной кислоты, сахар по вкусу, взбить венчиком.

«**ШИПОВНИК**»: 2 стакана крепкого настоя шиповника перемешать с таким же количеством кефира, добавить сахар по вкусу. Подавать сразу же. Все расчеты даны на 4 порции коктейля.

Приятного вам аппетита и счастливого Нового года!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА  
Рис. Е. НОВИКОВА

## СЛАДКОЕ ЖЕЛАННО

Вот кому раздаться на новогоднем столе — и этому случаю в каждом доме пекут пироги, торты, печенье... Хочу предложить вам испечь вкусный и красивый **ТОРТ**.

6 яиц, по 6 столовых ложек



## ИГЛОЙ И НИТКОЙ

«Хочу научиться шить, стараюсь сама чинить свою одежду. Но пока неважно получается...

Оля НАЗАРОВА,  
г. Евпатория».

Умение шить приходит с опытом. Правда, маленькие «хитрости» умелой хозяйки могут несколько облегчить этот процесс.

● Если вам нужно подшить или перешить вещь из трикотажа, это можно сделать на швейной машине, подложив под трикотаж полоску хлопчатобумажной ткани или ленту и прострочив ее вместе с тканью — изделие не растянется, шить будет легче.

● Маленькую дырочку на платье зашивайте тонкой иглой с короткой ниткой, иначе увеличите размер дыры.

● Синтетическую ткань лучше раскраивать и подрезать острыми нагретыми ножницами, тогда она не будет «осыпаться», да и швы обметывать не придется.

● Чтобы застежка на юбке не расходилась, пришейте с одной стороны крючок и петлю, а с другой — соответственно петлю и крючок.

● Перед тем, как подшивать низ изделия, повесьте его на несколько дней на вешалку — ткань отвисится, подол не будет вытягиваться.

Брюки, разорванные острым предметом, необязательно зашивать: подложите под разорванное место кусок такой же ткани, смазанный яичным белком (потребуется всего капля), надавите с изнанки горячим

Л. ИВАНОВА

## «ВИСЯЧАЯ ВАЗА»

«Какие растения лучше высадить в подвесные кашпо на стене?»

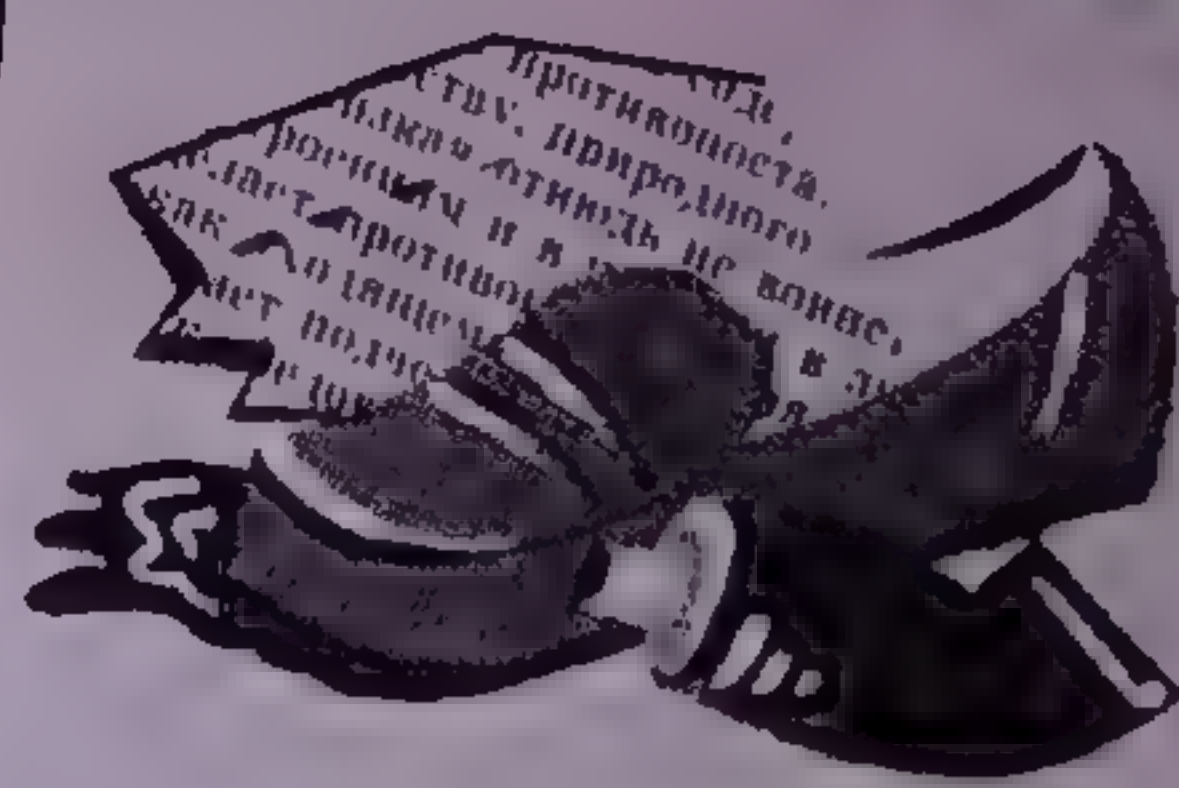
И. АНДРИАНОВА,  
Рязанская область».

Для этой цели больше всего подойдут так называемые ампельные растения — их название происходит от немецкого слова «ампель», что означает «висячая ваза». Эти растения можно также высаживать по краям ящиков, где растут крупные комнатные цветы, красиво смотрятся горшок с ними на краю книжной полки, в шкафу или стеллажа. Наиболее часто разводят такие ампельные растения: колокольчик, бегонию, традесканцию, фуксию — в прохладных комнатах, аспарагус, жасмин, пеларгонию — в теплых.

Особенно изящен колокольчик равнолистный — его хрупкие белоснежные цветки от весны до осени обильно покрывают все растение, закрывая листья. Любит свет, хотя не выносит прямых солнечных лучей, полива требует осторожного, но систематического, чтобы ком не пересыхал, во время роста нуждается в подкормке. Молодые растения ежегодно пересаживают в земляную смесь из перегнойной, дерновой земли, торфа и песка (1:6:2:1). Если зимой верхние побеги засохнут, их надо обрезать, сохранив нижнюю часть, из которой к весне вновь разовьются обильно цветущие длинные побеги.

Необыкновенно декоративна бегония борщевиколистная, многолетнее растение с лежащими стеблями, от которых отходят на длинных грубоворсистых сочных черешках похожие на ладонь мощные листья с 5—9 зубцами. Листья темно-зеленые, переходящие вблизи жилок в светло-зеленые, вдоль каждой доли листа резко выделяются светло-зеленые жилки, выпуклые и рельефные. Светлые участки листа перемежаются с участками красноватого тона, что создает эффект «мраморности», делая растение очень нарядным и необычным.

## Домоводство



## ОБУВЬ ПРОМОКЛА...

Это случается зимой, к сожалению, весьма часто. Промокнет обувь быстро, а сохнет медленно. Поэтому мы не долго думая, засовываем сапоги, туфли под батарею или ставим поближе к огню, не забывая о том, что при этом «ощущает» наша обувь. А ведь время сушки можно сократить и более «человеческими» способами. К примеру, вымыть туфли холодной водой, протереть снаружи и изнутри и набить старыми газетами — газетная бумага поглостит влагу, сохранит форму обуви. Влажную газету можно использовать и для того, чтобы растянуть тесную обувь.

Кстати говоря, влага не всегда враг нашей обуви. Замшевая, например, отлично себя чувствует под паром; у нее поднимается ворс. А спортивным кроссовкам, если они сохли в период межсезонья, теплая «ванна» просто необходима. Когда кожа размякнет, надо вытереть ее, смазать глицерином и туго набить бумагой. Немного глицерина вообще всегда на пользу промокшим ботинкам!

В числе других целебных для обуви препаратов назовем уксусную эссенцию. Смоченные ею ватные тампоны кладут в туфли для дезинфекции. Через 10—12 часов, проведенных в закрытом полиэтиленовом пакете, обувь совершенно «выздоровливает». Остается лишь протереть ее изнутри формалином, высушить и проветрить.

Сапоги со скрипом давно вышли из моды, но скрипучие подошвы нередко «терзают» наши ноги сегодня. Пропитайте их

которую можно вымыть, протерев изнутри 3-процентным раствором уксуса.

И. МОРСУНОВА

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Загрязнившееся дношко металлического утюга протрите чистой тряпочкой, смоченной в уксусе. Если не поможет — окуните тряпочку в порошок, которым чистите кастрюли, раковины («Пемоксоль», «Пемоксоль-люкс» и т.п.). Остатки порошка снимите с утюга ватным тампоном с солью.



● Ореховые и табачные листья — хорошие средства от моли. Разложите их в шкаф, и вещи будут в полной сохранности.

● Если ящик кухонного или письменного стола открывается с трудом, протрите края ящика и пазы, в которые он входит, сухим мылом или свечкой.

● Удалить накипь в чайнике можно с помощью специального химического средства «Антинакипин», которое продается в хозяйственных магазинах. Есть и домашний способ удаления: залейте в чайник раствор уксусной эссенции (1 часть на 6 частей воды) и нагрейте до 60—



● Свежие пятна от



## ИГЛОЙ И НИТКОЙ

«Хочу научиться шить, стараюсь сама чинить свою одежду. Но пока неважно получается...

Оля НАЗАРОВА,  
г. Евпатория».

Умение шить приходит с опытом. Правда, маленькие хитрости, умелой хозяйки могут несколько облегчить этот процесс.

● Если вам нужно подшить или перешить вещь из трикотажа, это можно сделать на швейной машине, подложив под трикотаж полосу хлопчатобумажной ткани или ленту и прострочив ее вместе с тканью — изделие не растянется, шить будет легче.

● Маленькую дырочку на платье зашивайте тонкой иглой с короткой ниткой, иначе увеличите размер дыры.

● Синтетическую ткань лучше раскраивать и подрезать острыми нагретыми ножницами, тогда она не будет «осыпаться», да и швы обметывать не придется.

● Чтобы застежка на юбке не расходилась, пришейте с одной стороны крючок и петлю, а с другой — соответственно петлю и крючок.

● Перед тем, как подшивать низ изделия, повесьте его на несколько дней на вешалку — ткань отвисится, подол не будет вытягиваться.

● Брюки, разорванные острым предметом, необязательно зашивать: подложите под разорванное место кусок такой же ткани, смазанный яичным белком (потребуется всего капля), и прогладите с изнанки горячим утюгом.

Л. ИВАНОВА

...растения лучше высадить в подвесные кашпо на стене?

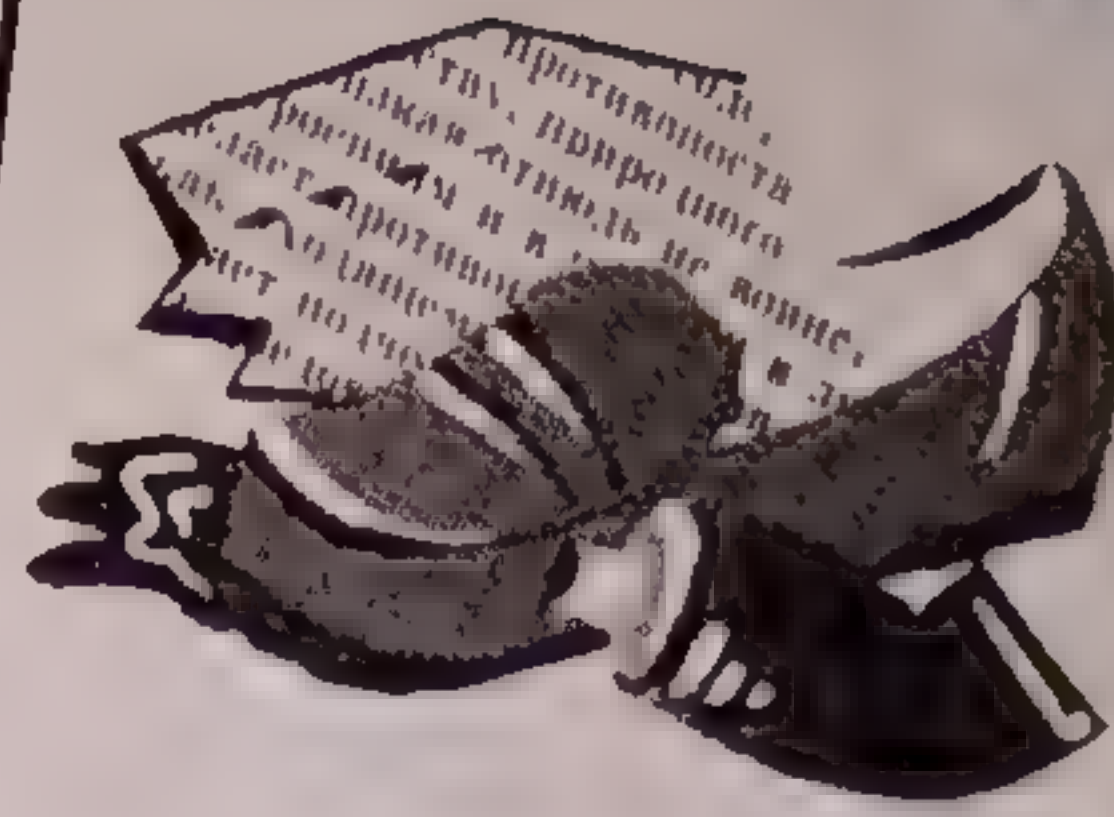
И. АНДРИАНОВА,  
Рязанская область».

Для этой цели больше всего подойдут так называемые ампельные растения — их название происходит от немецкого слова ампель, что означает висячая ваза. Эти растения можно также высаживать по краям ящиков, где растут крупные комнатные цветы, красиво смотрится горшок с ними на краю книжной полки, на полке шкафа или стеллажа. Наиболее часто разводят такие ампельные растения: колокольчик, бегонию, традесканцию, фуксию — в прохладных комнатах, аспарагус, жасмин, пеларгонию — в теплых.

Особенно изящен колокольчик равнолистный — его хрупкие белоснежные цветки от весны до осени обильно покрывают все растение, закрывая листья. Любит свет, хотя не выносит прямых солнечных лучей, полива требует осторожного, но систематического, чтобы земля не пересыхала, во время роста нуждается в подкормке. Молодые растения ежегодно пересаживают в земляную смесь из перегнойной, дерновой земли, торфа и песка (1:6:2:1). Если зимой верхние побеги засохнут, их надо обрезать, сохранив нижнюю часть, из которой к весне вновь разовьются обильно цветущие длинные побеги.

Необыкновенно декоративна бегония борщевиколистная, многолетнее растение с лежащими стеблями, от которых отходят на длинных грубоворсистых сочных черешках похожие на ладонь мощные листья с 5—9 зубцами. Листья темно-зеленые, переходящие вблизи жилок в светло-зеленые, вдоль каждой доли листа резко выделяются светло-зеленые жилки, выпуклые и рельефные. Светлые участки листа перемежаются с участками красноватого тона, что создает эффект «мраморности», делая листья очень нарядными и необычными. Цветки розовые, собраны в соцветия. Растение при одиночном разведении и в свободных

Г. ТАВЛИНОВА,  
цветовод.



## ОБУВЬ ПРОМОКЛА...

Это случается зимой, к сожалению, весьма часто. Промокла обувь быстро, а сохнет медленно. Поэтому мы не долго думаем, засовывая сапоги, туфли под батарею или ставим поближе к огню, не забывая о том, что при этом ощущает наша обувь. А ведь время сушки можно сократить и более гуманными способами. К примеру, вымыть туфли холодной водой, протереть снаружи и изнутри и набить старыми газетами — газетная бумага поглощает влагу, сохраняет форму обуви. Влажную газету можно использовать и для того, чтобы растянуть тесную обувь.

Кстати говоря, влага не всегда враг нашей обуви. Замшевая, например, отлично себя чувствует под паром; у нее поднимается ворс. А спортивным кроссовкам, если они сохли в период межсезонья, теплая «ванна» просто необходима. Когда кожа размякнет, надо вытереть ее, смазать глицерином и туго набить бумагой. Немного глицерина вообще всегда на ползу промокшим ботинкам!

В числе других целебных для обуви препаратов назовем уксусную эссенцию. Смоченные ею ватные тампоны кладут в туфли для дезинфекции. Через 10—12 часов, проведенных в закрытом полиэтиленовом пакете, обувь совершенно «выздоровливает». Остается лишь протереть ее изнутри формалином, высушить и проветрить.

Сапоги со скрипом давно вышли из моды, но скрипучие подошвы нередко «терзают» наш слух и сегодня. Пропитайте их на ночь горячей натуральной олифой или смажьте льняным маслом — «звуковые сигналы» исчезнут.

Обладателей новой обуви подстерегает еще одна неприятность: ощущение жжения в стопе. Виновата в нем подошва,

которую можно вылечить, протерев изнутри 3-процентным раствором уксуса.

И. МОРСУНОВА

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

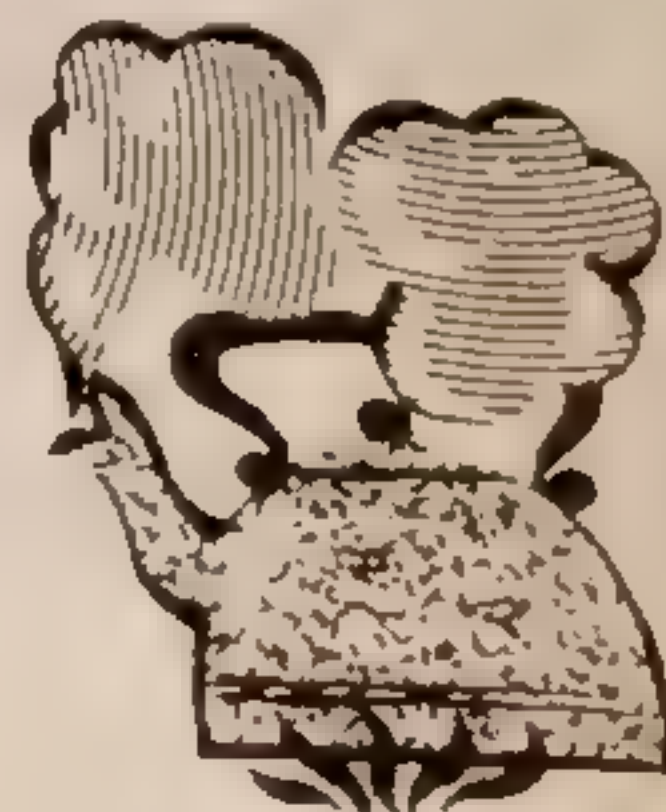
● Загрязнившееся дношко прилического утюга протрите чистой тряпочкой, смоченной в уксусе. Если не поможет — окуните тряпочку в порошок, которым чистите кастрюли, раковины («Пемоксоль», «Пемоксоль-люкс» и т.п.). Остатки порошка снимите с утюга ватным тампоном с салом.

● Ореховые и табачные листья — хорошие средства от моли. Разложите их в шкафах, и вещи будут в полной сохранности.

● Если ящик кухонного или письменного стола открывается с трудом, протрите края ящика и пазы, в которые он входит, сухим мылом или свечкой.

● Удалить накипь в чайнике можно с помощью специального химического средства «Антнакипин», которое продается в хозяйственных магазинах. Есть и домашний способ удаления: залейте в чайник раствор уксусной эссенции (1 часть на 6 частей воды) и нагрейте до 60—70°;

при такой температуре поддержите чайник на огне 20—30 минут, затем тщательно промойте.



● Свежие пятна от фруктов легко смываются теплой водой. Старое пятно можно вывести раствором лимонной кислоты (2 г на стакан воды). Только не применяйте мыла! Фруктовые пятна от него закрепляются.

Рис. Н. ИЛЬИНОЙ.



Есть у Андерсена чудесная сказка про горшок-«всезнайку». Ее, помнится, мои дети очень любили, да и внуки распевают задорную песенку волшебного горшочка из радиопередачи по этой сказке: «Кто что варит, кто что жарит, маринует и печет — знаю я наперечет!»

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

## КТО ЧТО ВАРИТ? КТО ЧТО ЖАРИТ?

А правда, интересно знать, кто что, где, из каких продуктов стряпает? Сколько в нашей стране людей разных национальностей, да сколько вообще разных стран в мире, и у каждой — своя кухня! Порылась я в поваренных книгах, которые от бабушки перешли да которые сама собрала, перечитала ваши письма, дорогие хозяйки, а они, надо сказать, со всех концов страны приходят, даже из-за рубежа... И надумала в новом году поговорить с вами об особенностях, интересных рецептах, традиционных блюдах разных народов. Может, кое-что понравится вам, войдет в ваше постоянное меню.

### ВЕНГЕРСКИЙ ДЕНЬ НА КУХНЕ

Венгерская кухня отличается остротой, специфическим вкусом блюд. Их придает молотый красный перец — паприка, которым венгерские кулинары щедро приправляют кушанья. Готовят перец в каждой семье. Плоды красного перца освобождают от сердцевинки и семян, сушат и толкут или прокалы-

вают в кофемолке. Самый употребляемый жир — топленое свиное сало. Масло используют только для диетических блюд. Особенно любят пряности, почти в каждое кушанье добавляют жаренный в масле лук, мучную заправку.

Вот как варят, к примеру, знаменитый венгерский **СУП-ГУЛЯШ**.

Лук обжаривают на масле, добавляют сладкий перец, порезанный на кусочки, помидоры или томат-пасту, толченый чеснок, тмин, нарезанное кубиками мясо, солят, посыпают молотым красным перцем, заливают бульоном, чтобы закрыты были все подготовленные продукты, и тушат до полуго-

заливают курицу, выложенную на блюдо.

### СЛАДКОЕЖКАМ

приготовить **ПИРОЖНОЕ КОШУТСКОЕ**. Возьмем 250 г размягченного маргарина, столько же сахара, 1 яйцо целиком и еще желтки от 3-х яиц (белки можно будет использовать отдельно), сок одного лимона или лимонную кислоту и будем энергично размешивать не менее чем 25—30 мин., постепенно добавляя 250 г просеянной и подсушенной муки. Полученную массу выложим на противень, выровняем, посыпем толчеными орешками или изюмом. Когда испечется и остынет, нарежем на куски разной формы, посыпем сахарной пудрой.

Ну, а теперь пора нам с бере-

Делают так еще **ДРАНИКИ** **КАРТОФЕЛЬНУЮ**: в тертую сырую картошку, помешанную содой и солью (пропорции те же), добавляют перец молотый и мелко порезанный лук, жареный со шпиком. Перемешав, выкладывают на противень, смазанный жиром, и запекают. Подают горячую, полив маслом.

А в Молдавии, прочла я в поваренной книге, готовят картофельные **КРОКЕТЫ**: трут на мелкой терке 1 кг сырого картофеля, дают стечь соку, добавляют 2 столовые ложки масла, 2 сырых яйца, 100 г муки по вкусу — соли и толченого чеснока. Взбивают, берут порцию столовой ложкой, смоченной водой, и выкладывают на сковороду в кипящий жир.

Говорят, картофель — второй хлеб. А вот о первом — о хлебе ржаном и пшеничном.



товности. Теперь добавляют также нарезанный кубиками картофель, снова доливают бульона, чтобы покрыл продукты, и варят до готовности. На 500 г мяса — столько же картофеля, 2—3 головки лука, 5—6 зубчиков чеснока, 2 стручка сладкого перца, 2—3 помидора или 2—3 столовые ложки томат-пасты. Молотый перец, соль, тмин — по вкусу.

Еще одно национальное блюдо — **КУРИЦА ПО-БАЛКАНСКИ**. Подготовленную и хорошо посоленную внутри и снаружи тушку кладут в кастрюлю, заливают топленным свиным жиром, обкладывают кусочками копченого сала, добавляют 4—5 морковок, нарезанных кубиками, головку измельченного лука, чайную ложечку толченого или молотого красного перца и жарят с час. Отдельно варят рассыпчатый рис на гарнир, его дополняют прочими и пропаренными изюмом, черносливом, другими сушеными фруктами. Блюдо подают с белым соусом. Делают его так: полстакана жареного жира, 50 г муки, 1 яйцо, 1 стакан молока, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка уксуса. Жир и муку обжаривают, добавляют яйцо, молоко, соль, сахар, уксус и варят до готовности.

гов реки Дунай домой, ведь слово в пословице говорится

### В ГОСТЯХ ХЛЕБ А ДОМА ЛЕЧЕБНИК

Не знаю, как у вас, а мои дети стараются, что ни готовь — и через день не проживут без картофеля. «Почему?» — спрашивают. Пока черствый хлеб не съели, вы не знаете, как это вкусно. Попробуйте, вам понравится. Попробуйте, вам понравится.

Нагрем на терке 500 г картофеля и быстро, чтобы не потемнел, добавим четверть пачки дрожжей, разведенных в четверти стакана теплой воды, посолим, всыпем полстакана муки, вобьем яйцо, хорошо размешаем, дадим подняться в теплом месте. Выпекать нужно на сильно разогретой сковороде, в кипящем жиру.

В Белоруссии, где тоже очень любят картофель, оладьи называют **ДРАНИКИ** и готовят немного иначе: без дрожжей. Натирают картофель на терке, добавляют муку (на 500 г — 2 столовые ложки с верхом), соды на кончике ножа, соль по вкусу, жарят на растительном масле.

кислом — пришла к нам с вами подуматься. Черствый хлеб мы уже насытились, а вот заготовили... Батюшка черствыми булками выбрасывает — рука не поднимается. И не нужно!

### ИЗ ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА

можно приготовить вкусный и питательный **ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ**.

Сухую булку и яблоки (по 500 г) нарежем дольками. Отдельно взбиваем 2 яйца с 0,5 л молока и 50 г сахара, можно добавить цедру лимона, если есть под рукой. Форму хорошо смазываем жиром, укладываем в нее смоченные в яично-молочной смеси ломтики булки, по верху — ломтики яблок, посыпанные сахаром (всего пойдет 150 г), и так чередуем слои, заканчивая пудинг слоем булки.

Сверху заливаем оставшейся молочной смесью, выпекаем в не очень жаркой духовке.

Приятного аппетита!

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.  
Рис. Е. НОВИКОВОЙ





Вот уж и день пошел прибавляться! Про эту пору в народе говорят: «Солнце на лето — зима на мороз».

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

## ПОРА ПРОВЕРИТЬ ПРИПАСЫ

Теперь нам с вами, дорогие хозяйки, нужно почаще заглядывать в погреб, пристройку или на террасу — туда, где мы сложили припасы, заготовленные на зиму. Как февральское солнышко засветит, так и пойдут они: картофель — прорасть, капуста — желтеть, соленья да квашенья — пузыриться... Сейчас придется каждые 2—3 недели «ревизию» своим запасам делать, чтобы уберечь их подольше.

### СПУСКАЕМСЯ В ПОГРЕБ

Первым делом просмотрим картошку, проверим «глазки»: если где-то начали пробиваться «усы» — тщательно оборвем. Может случиться, что некоторые картофелины подмерзли. Эта беда невелика. Перед варкой опустите их на минуту в холодную воду, а потом положите в кипятки и доведите до готовности, добавив чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли, — вкус картофеля не изменится. Вот только жарить его не нужно, если подмерз.

У капусты оборвем верхние пожелтевшие листья, проследим, чтобы кочаны не касались один другого.

Если рассол в бочонке с квашеной капустой пошел пузырями, лучше переложить капусту в тщательно подготовленные стеклянные банки и залить сверху на два

пальца растительным маслом — так она сохранится до конца весны.

Корни хрена, возможно, подсохли, подвяли — они слабы в хранении! Перед тем как чистить и тереть, опустим их в воду на 5—6 часов — корни оживут.

Морковь, редьку мы обычно храним во влажном песке. Теперь песок начнет быстро сохнуть — его надо будет слегка увлажнять, но ни в коем случае не заливать водой, тогда овощи начнут гнить.

Репчатый лук, наоборот, любит сухость. Если он у вас немного подвял, не огорчайтесь, на вкусовых качествах это не отразится, просто разложить не надо.

Настало время к плите, обед готов! Давайте-ка попробуем се...

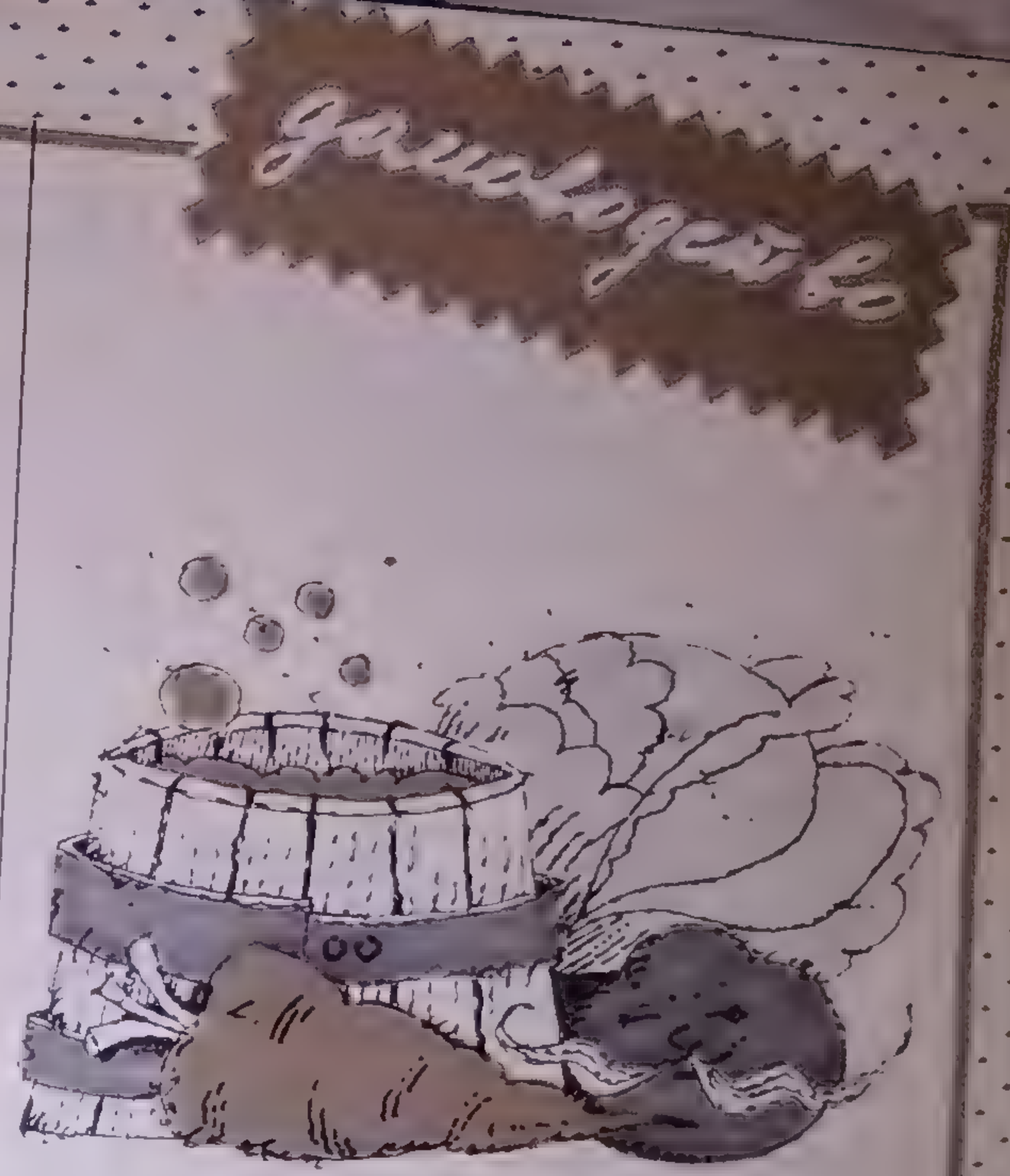
### БЕЛОРУССКАЯ КУХНЯ

Есть же любят овощи! К примеру в борщ белорусский кладут все: морковь, свеклу, лук (их предварительно обжаривают с томатом-пастой), картофель, коренья, зелень... Овощи кладут в наваристый мясной бульон, добавляют, если есть, любые колчености, уксуса, сахара — по вкусу, заправляют сметаной.

Пирожки картофельные с капустой подают горячими, как самостоятельное второе блюдо. Готовят их так. Картофель отваривают, пропускают горячим через мясорубку, добавляют 1 яйцо на 1 кг картофеля, соль по вкусу, хорошо перемешивают, разделяют на круглые лепешки, кладут на них капустный фарш, формируют пирожки полукруглой формы, панируют в муке и обжаривают в жиру. Фарш делают из свежей или квашеной капусты, тушенной с луком и жиром, заправленной солью и сахаром. Подают пирожки, полив растопленным маслом.

Излюбленный десерт в Белоруссии — национальный кисель. Думаю, вы такого не едали, а я готовила — вкусно! Овсяную муку или геркулес нужно развести холодной водой, как жидкую сметану, и дать хорошо закиснуть в тепле. Затем процедить через сито и заварить густой кисель, разлить в чашки или формочки, охладить. Перед тем как подать на стол, полить сиропом, приготовленным из ягод. К белорусскому киселю можно подать холодное кипяченое молоко.

Обед готов? Теперь можно по-



думать и о сладком. Но сегодня наши советы

### СЛАДКОЕЖКАМ

Я хочу дать... мужчинам: скоро ведь наш с вами любимый праздник, день 8 Марта, и думается, что наши мужья, сыновья, братья, внуки уже начали «ломать головы», чем бы порадовать женщин. Так вот: скажу по опыту, нет ничего для хозяйки приятнее, дороже, чем блюдо, приготовленное пусть и неумелыми руками, зато с добрым желанием порадовать.

Посоветую вам приготовить очень простой пирог. Тесто делают так: 200 г размягченного масла или маргарина, 200 г сметаны, яйцо, 3 стакана муки (может пойти и немного больше — это зависит от жира), пол чайной ложки соли хорошо перемешать, выложить на доску, подпыленную мукой, раскатать, небольшой кусок оставив для верха. Пласт теста выкладываем на противень, накрываем любой начинкой (подойдут яблоки, порезанные дольками и посыпанные сахаром, любое варенье, творог с сахаром и яйцом, а также тушеная капуста, отварной рис или мясо с крутыми яйцами и зеленым луком), сверху укладываем полоски, нарезанные из теста, смазываем яйцом, выпекаем в духовке 25—30 минут. Если начинка не сладкая, закрыть пирог лучше не полосками, а тонко раскатанным тестом.

Одного часа хватит на все, даже

с мытьем противня! А главное — не было еще случая, чтобы этот пирог не удался, он выходит всегда.

### ИЗ ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА

Пироги хороши, но и без хлеба не обойтись. А сколько же потом остается нарезанных кусков, особенно когда в доме гости бывают! Бабушка моя, бывало, целый обед из черствого хлеба могла сточить. Давайте и мы сделаем хлебный суп по-крестьянски. Сухие черные корки вместе с нарубленной зеленью петрушки, укропа, сельдерея и мелко нарезанным репчатым луком обжарим на сливочном масле, зальем водой, посолим и доведем до кипения. Непрерывно помешивая, осторожно добавим тщательно взбитые яйца.

На 300 г сухих корок — 1,5 л воды, 50 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 2 голсеки лука, 15—20 г зелени.

А из пшеничных сухарей сделаем оладьи: размелем их, зальем горячим молоком, добавим соль, сахар, яйцо, изюм, дрожжи, поставим в тепло на 2—3 часа. Пожарим на сковороде, подадим с маслом, сметаной, вареньем, медом, молоком.

На 200 г сухарей — 300 г молока, яйцо, 2 столовые ложки сахарного песка, 30 г жира для обжаривания, горсть изюма, 1/3 палочки дрожжей.

Приятного аппетита!

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.



# домоводство

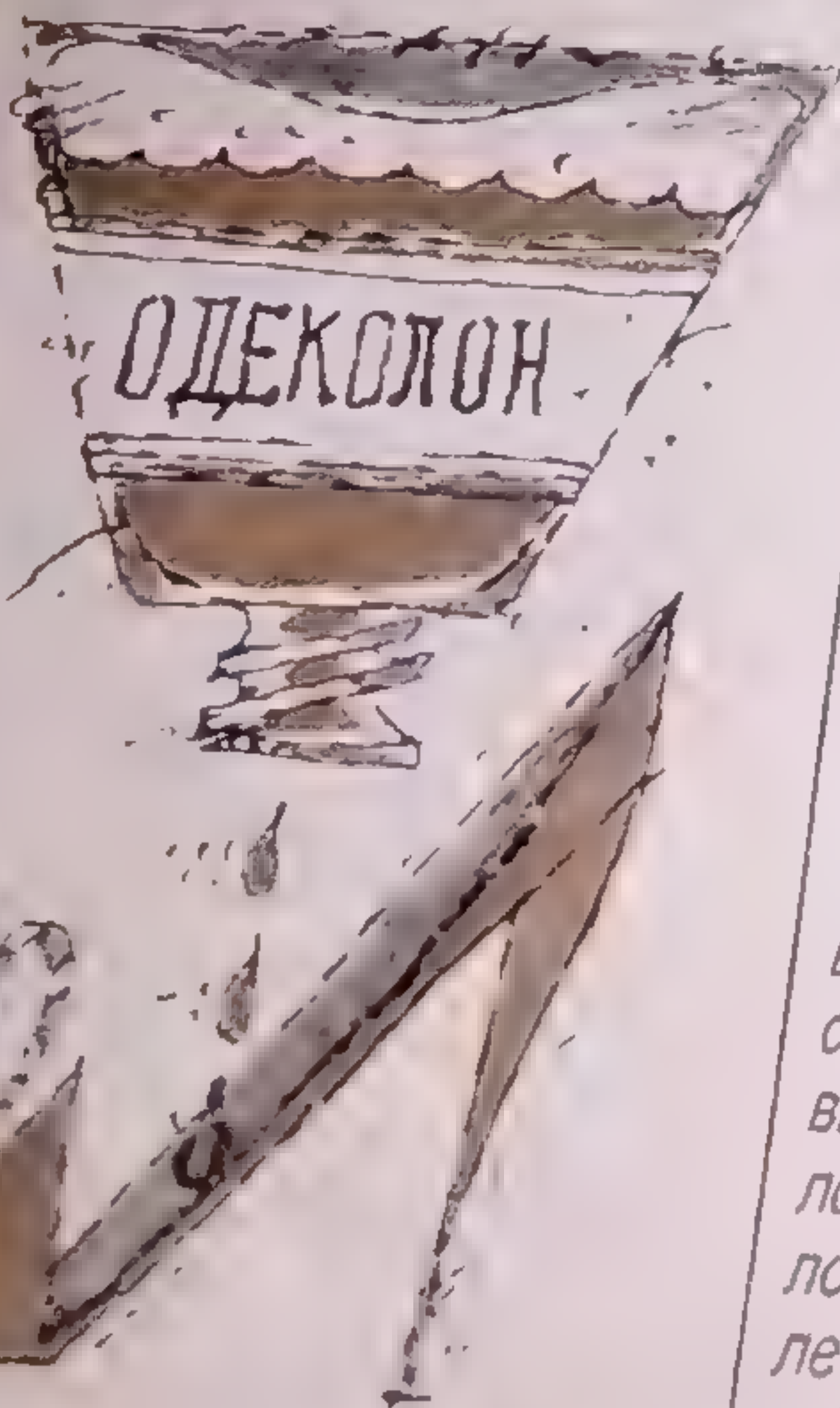
## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Полированную или покрытую декоративной пленкой мебель лучше протирать специально подготовленной тряпкой для пыли: пропитать ее смесью глицерина и воды (1:10) и дать подсохнуть. Такая тряпка вбирает пыль, полирует поверхность.

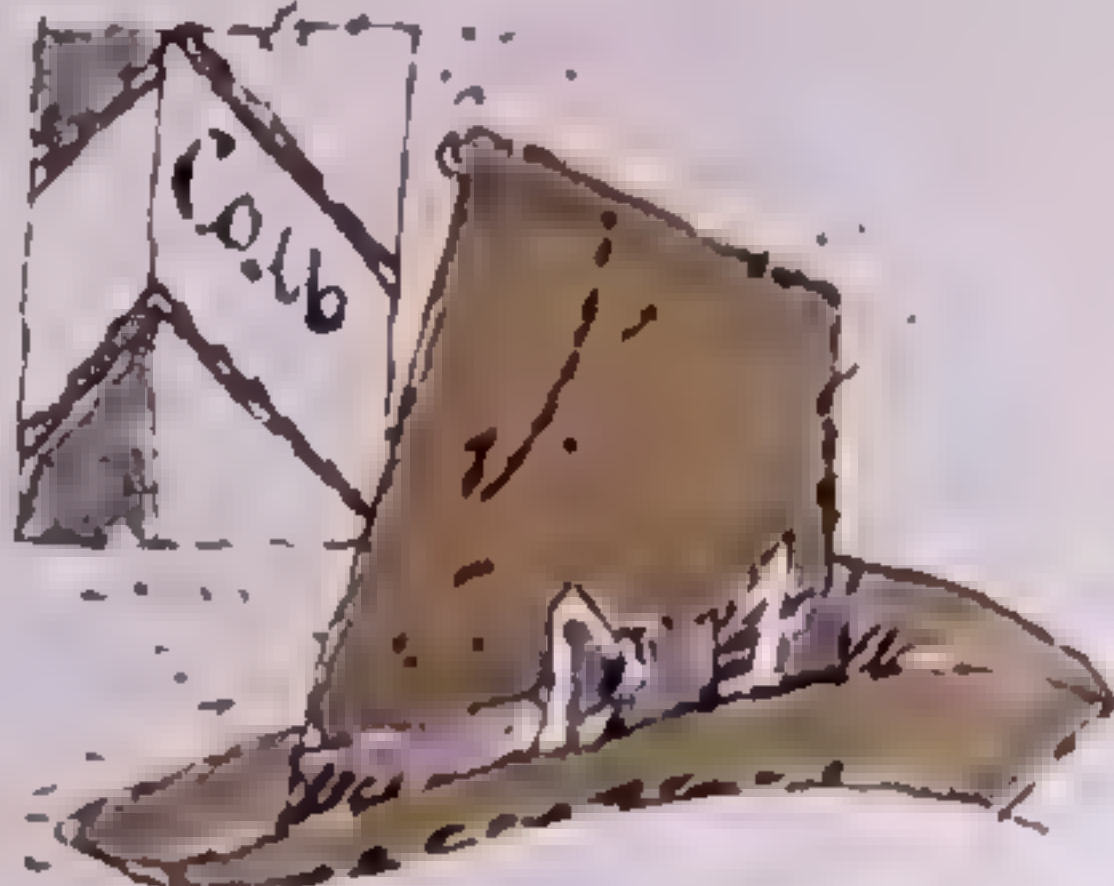
● Сумки из искусственной кожи нужно время от времени мыть теплой водой с уксусом, затем досуха вытереть мягкой тряпкой. Сильно загрязненные сумки хорошо вымыть с добавлением стирального порошка для синтетических тканей, затем протереть чистой влажной тряпкой и высушить при комнатной температуре.

● Если еда, которую вы готовили в кастрюле, пригорела и не удастся полностью очистить дно, наполните кастрюлю крепким раствором соли и оставьте так на ночь. Утром дайте раствору закипеть — все пригоревшие частицы отойдут, дно заблестит, как новое.

● Если новые кожаные туфли или сапоги жмут ногу, увлажните их изнутри уксусом или одеколоном, сразу же наденьте и поносите дома 2—3 часа, пока не высохнут.



● Жирные пятна с обоев легко удалить. Для этого нужно наложить на них промокательную бумагу и прогладить горячим утюгом. Бумагу придется сменить несколько раз, пока пятно совсем не исчезнет.



## ЧИСТИМ ШЛЯПУ

«Сейчас в моде шляпы с полями из велюра, фетра. Я тоже приобрела такую фетровую шляпку, но за два сезона она как-то потеряла вид: потерлась на сгибах, кое-где замялась, залоснилась. Можно ли ее обновить?»

О. ПЕТРАКОВА,  
Кемеровская область».

Есть несколько способов обновить изделия из фетра.

Потертые и замятые места можно слегка, без нажима, почистить наждачной бумагой. Или, насыпав на них мелкую соль, почистить жесткой щеткой. А можно приготовить раствор нашатырного спирта пополам с водой, смочить в нем лоскут грубого сукна и чистить им поврежденные места, после чего протереть шляпу сухой чистой тряпкой, вычистить жесткой щеткой и высушить.

Нередко фетровые и велюровые шляпы покрываются пятнами в тех местах, где они плотно прилегают к голове, засаливаются. В таком случае их надо протереть чистой тряпочкой, смоченной бензином или раствором нашатырного спирта с денатуратом, взятых поровну.

Шляпы светлые — серые, бежевые — чистят белой тряпочкой, смоченной раствором из 5 столовых ложек уксуса, 5 столовых ложек нашатырного спирта и половины столовой ложки соли. После этого их протирают чистой сухой тряпочкой.

Т. СТУКАЛОВА

## ЧТОБЫ КНИГИ ЖИЛИ ДОЛЬШЕ...

«Очень люблю книги, трачу на них все деньги, которые могу отложить! А вот как правильно их хранить, чтобы дольше служили, не знаю...»

Т. КНЯЗЕВА,  
г. Мелитополь».

Книги действительно нуждаются в бережном обращении, правильном уходе — ведь они не только с нами будут всю жизнь, но и детям нашим, внукам останутся как самое лучшее и памятное «наследство»! А ведь как часто приходится видеть: кто-то для удобства чтения перегнул книгу, другой



загнул страницу «для памяти третий и вовсе оторвал кусок листа, чтобы записать нужный телефон, и т. п. При таком отношении книга скоро разлетится по листикам, разломается, придет в негодность.

Первый совет — не держать книгу, которую вы читаете, в руках, почитать, в бумагу или специальную обложку из клеенки, полиэтилена (они продаются в магазинах канцелярских товаров).

Снимая книгу с полки, сразу положите в нее закладку из полочки картона, плотной бумаги, обреза кожи или дерматина — тогда не придется загибать страницы на уголках.

Книжные полки, стеллажи, шкафы проветривайте время от времени — книги любят воздух! А вот пыли и влаги не терпят, поэтому во время генеральной уборки советуем снять их с полок, протереть сухой мягкой тряпкой или обработать пылесосом. Оборудовать пол-

ки или стеллажи лучше в затененной части комнаты — солнечные лучи обесцвечивают обложки.

Если обложки загрязнились, их можно протереть ватным тампоном, смоченным нашатырным спиртом, просушить и вытереть мягкой тряпкой. Кожаные обложки чистят тряпочкой, смоченной водой и слегка намыленной. Когда высохнут, их тоже следует протереть сухой мягкой тряпкой.

Жирные пятна на страницах можно вывести раствором картофельного крахмала (столовая ложка на полстакана воды). Когда крахмал высохнет, его стирают мягкой тряпкой.

Если страницы запачканы чернилами, смочите пятна перекисью водорода, протрите влажной ватой, положите сверху и снизу обработанного места промокательную бумагу в 2—3 слоя и закройте книгу — «промокашка» впитает влагу.

Разорванные страницы подклейте, оторвавшийся от обложки корешок книги попробуйте закрепить клеевой лентой. Если же переплет совсем разошелся, придется отдать в мастерскую переплести заново или сделать это самим: библиотека хлопот стоит!

Н. СУХОВА

## ХЛОПОТ С ЭТИМ ЛЬДОМ!

«За зиму на стеклах не раз появлялась ледяная корка — мы ее с трудом снимаем. На первом этаже... Горячая вода, которую мы льем, чтобы стекло не лопнуло, ножом тоже не хочется соскребать. Как лучше поступить?»

И. ВАНАДЕЕВА,  
Псковская область».

В половине литра теплой воды растворите горсть соли. Смочите в теплом соленом растворе мягкую щетку и проведите несколько раз по замерзшему стеклу — лед растает на глазах.

Когда корка совсем исчезнет, вытрите оконное стекло насухо.



Рис. А. МАРТЫНОВА





Бывало, станет кто у нас в дорогу собираться, бабушка обязательно блины печет. Считалось, что путь тогда будет ровным, гладким, удачным.

## БЛИНЫ, БЛИНКИ, БЛИНЧИКИ...

Приметы эти давно забылись, а вот обычай остался: по весне провожать зиму с блинами. чтобы она по-хорошему ушла да с добром на будущий год вернулась.

Давайте-ка и мы с вами отметим проводы морозной зимы горячими, пышными блинами!

Каких напечем — настоящих, дрожжевых, опарных? Конечно, это уж всем блинам блин.

### НА ОПАРЕ

Достаем с полки квашню, ставим опару: полпалочки дрожжей, разведенных в двух стаканах теплой воды, и 500 г просеянной пшеничной муки вымешиваем до гладкости, накрываем чистым полотенцем и ставим в тепло на час-полтора. Как подойдет опара — добавим 2 столовые ложки сахара, полторы чайные ложки соли, растертые желтки от 2 яиц, 3 столовые ложки растительного или растопленного сливочного масла, маргарина и еще 500 г муки. Все кладем постепенно, хорошо вымешивая тесто. Так же осторожно, понемногу вольем теплое молоко — 4 — 5 стаканов, не переставая мешать тесто. Теперь надо дать ему еще раз подойти в тепле. А как подойдет — вымешать, чтобы осело, и еще раз дать под-

няться. Тут пришло время добавлять белки от 2 яиц, взбитые в крепкую пену. Тесто опять осядет, зато уж как на этот раз поднимется — сразу печь начинаем!

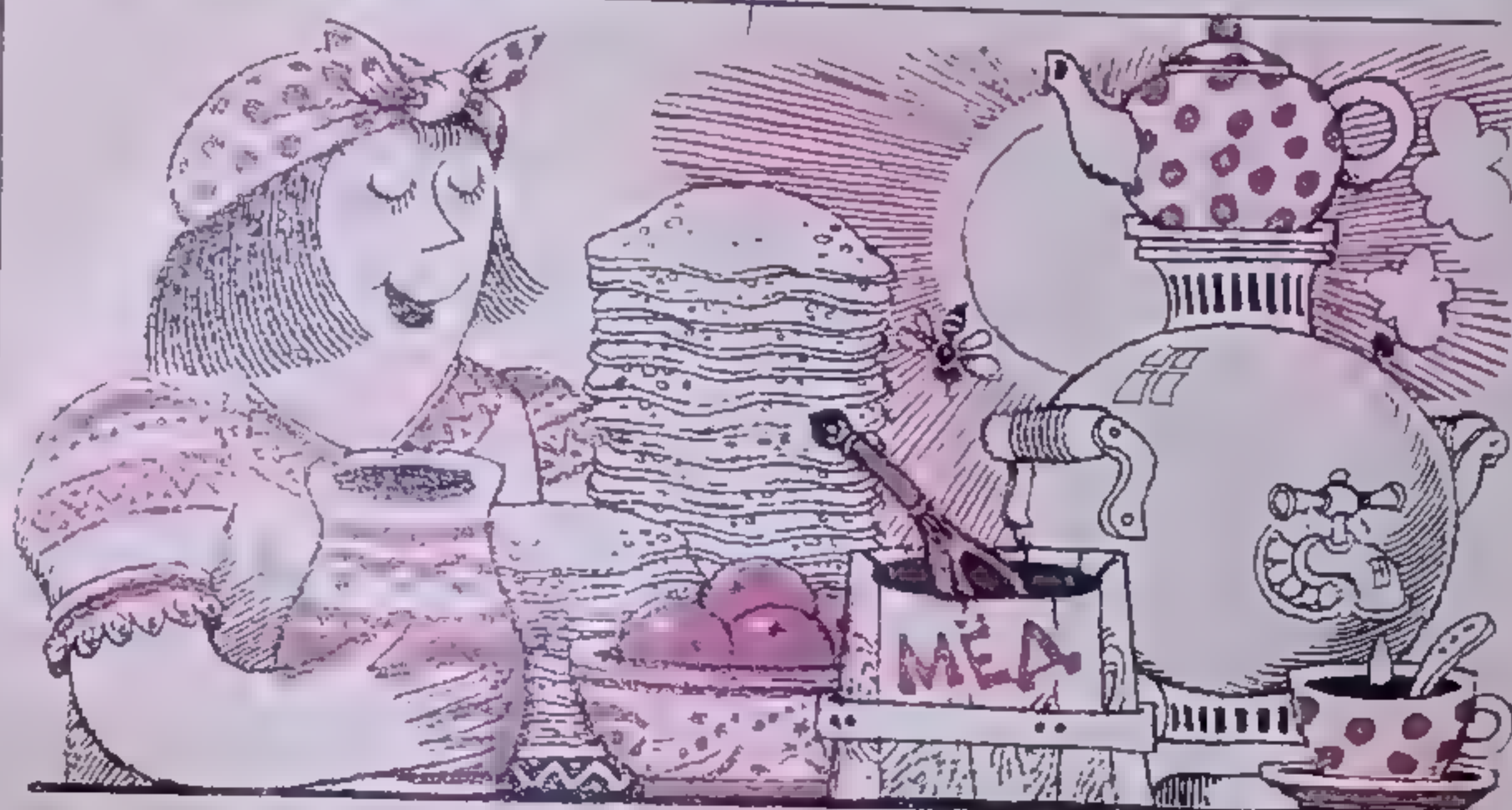
Скажите, хлопотно? Да раз взялись за дело, отступать не будем. Если тесто не подошло три, самое малое два раза — не быть блинам пышными!

Можно, конечно, и попроще поступить: сделать блины

### СКОРОСПЕЛЫЕ

Смешаем 2—3 яйца с тремя стаканами теплой воды, добавим по пол чайной лож-

натной температуры, а потом вольем в него разведенные в теплой воде дрожжи (четверть палочки). Накроем чистым полотенцем, поставим в теплое место для подъема. Когда подойдет, добавим протертую кашу, еще стакан пшеничной муки, желтки от 2 яиц, стертые с сахаром (2 столовые ложки), посолим по вкусу и, влив 2 стакана теплого молока, вторично дадим подойти. Тут же положим взбитые в пену белки — и сразу печь!



### А. Б. В... КУЛИНАРИИ

Первым делом надо для блинов отдельную посуду завести: две сковороды — пока на одну тесто наливаем, на другой уже блинок румянится. Только успевай поворачиваться, недаром и поговорка пошла — когда ладно да споро дело идет, говорят: «Как блины печет!» Уж на этих сковородках ни котлеты не жарить, ни солянку, а то потом блины так и пойдут приставать ко дну!

Прежде блинную сковородку надо хорошо нагреть на плите, потом маслом смазать, тогда уж и тесто наливать (удобнее всего половником).

Бабушка моя так делала: растопит масло или жир в плошке, а то подсолнечного нальет, насадит на вилку половинку луковицы, макает ее в жир да знай подмазывает сковороды — то одну, то вторую. А отдельно держит

в мисочке еще растопленное масло и им каждый снятый блинок сдабривает.

Складывают блины в глубокую миску или сразу на блюдо, горкой. Пекут обычно помногу, недаром и поговорка есть: «Блин, да добро не один».

Если же любите сладкое, вам лучше печь

### БЛИНЧИКИ

Хороши они с вареньем да медом, с творогом, яблоками.

Берем желтки от 3 яиц, разводим в половине стакана молока, прибавляем соль, сахар по вкусу и, не переставая мешать, всыпаем 250 г муки (тонкий стакан с половиной). Теперь кладем 2 столовые ложки разогретого масла, вымешиваем, чтобы не было комков. Разводим тесто двумя стаканами молока, вливая его постепенно, и добавляем взбитые белки от 3 яиц.

Печем блинчики так же, как и блины, но более тонкими, складываем вчетверо, перекладываем на блюдо. Подаем к столу с медом, сахаром, вареньем, повидлом.

Блинчики можно сделать с начинкой: подрумянив с одной стороны, выложить на доску румяным боком вверх, положить начинку — творожную, яблочную, можно и несладкую: отварной рис с яйцами, зеленым луком, отварное мясо, провернутое через мясорубку и обжаренное с репчатым луком, — завернуть блинчик конвертом и обжарить на сковороде в масле.

Приятного аппетита!

Ваша  
МАРИЯ  
ИВАНОВНА.

### УКРАИНСКИЕ

300 г пшена перебрать, вымыть, сварить из него вязкую кашу. Как остынет — протереть ее через сито.

Отдельно в кастрюлю влить полстакана молока, добавить столовую ложку масла, довести до кипения, всыпать стакан пшеничной муки, заварить густое тесто. Пусть остынет до ком-



# дашовой

Одно из самых распространенных вьющихся растений — традесканция. Это выносливое, неприхотливое, самосеющееся растение необыкновенно декоративно: сочные стебли свисают из кашпо и горшков, установленных на полках или стеллажах, покрывая их нежным зеленым ковром из листьев.

## ТАКАЯ НЕКАПРИЗНАЯ

Особенно часто видишь в квартирах традесканцию белоцветковую. Стебель у нее ползучий, укореняющийся в узлах, покрыт мелкими, заостренными к концу яйцевидными листьями. Верх листа — ярко-зеленый, низ — светлый. По весне растение покрывается белоснежными мелкими цветками в виде звездочек, они особенно четко выделяются на зеленом фоне листьев.

Нет ничего проще, чем выращивать традесканцию: она легко и быстро обсеменяясь, вырастает из самосева. Любит влагу, нетребовательна к почве, к свету, укореняется и в воде.

Есть у белоцветковой «сестра» — так называемая традесканция Блоссфельда. Она тоже неприхотлива, имеет ползучие сочные стебли с заостренными листьями, но листья большего размера и, главное, розовато-лиловые снизу. И цветет такими же розовато-лиловыми цветками. Растет этот вид традесканции не так быстро, как другие, но легко размножается черенками в воде, песке, керамзите, торфе и т. п. Чтобы вырастить экземпляр особенно сочной окраски, с сильными листьями и толстыми

ми стеблями, жетательно его поместить в светлом месте, обильно поливать, периодически рыхлить почву.

Наилучший состав земли: дерновая, листовая, перегной и песок в соотношении 2:2:1:1

Известна еще традесканция речная, у нее листья более темного оттенка и помельче, цветки белые. Легко размножается, образуя корни из каждого узла стебля. Теневостойчива, рас-



тет при любой комнатной температуре, требует только поливов и опрыскиваний. Если растение начинает слабеть, его можно восстановить сильной обрезкой, и тогда традесканция вновь разовьет множество усыпанных листьями побегов, достигающих метра в длину.

Все виды традесканций незаменимы для помещений с искусственным светом.

Г. ТАВЛИНОВА,  
цветовод.

## ПОСУДА ИЗ КЕРАМИКИ

Удобна, красива и гигиенична посуда из керамики. Овощи, мясо, приготовленные в ней, особенно вкусны: в них сохраняется аромат, меньше разрушаются при тепловой обработке витамины и минеральные соли.

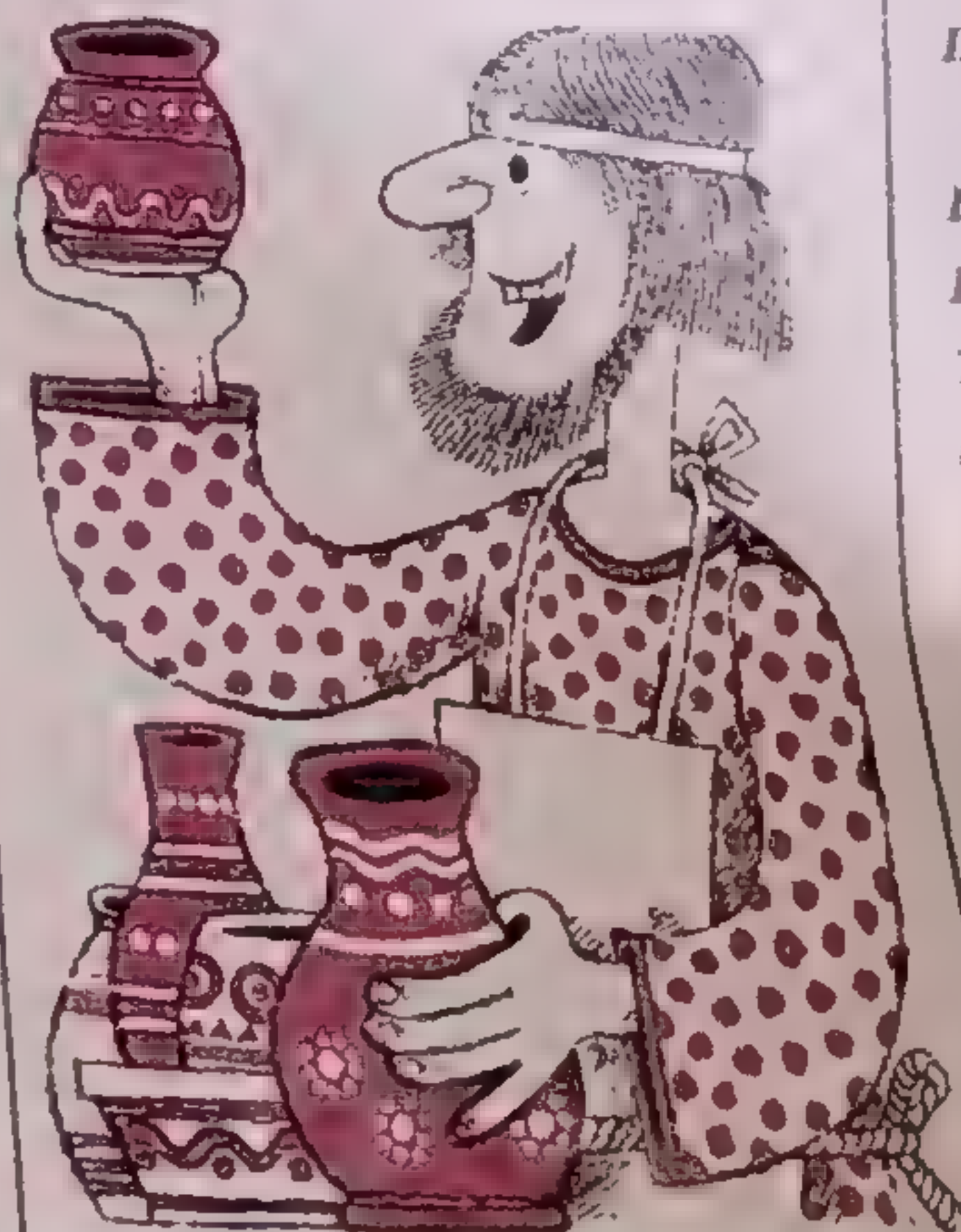
Однако при пользовании керамической посудой нужно соблюдать некоторые правила.

Прежде чем готовить, миску или горшочек следует подержать 15 минут в холодной воде, чтобы поры посуды впитали влагу, — тогда кушанье получится более сочным. Новую посуду нужно вымочить в воде подольше — час. Готовить в керамической посуде можно только в духовке, не на конфорках, причем ставить ее надо в холодную духовку, постепенно повышая температуру, то есть постепенно увеличивая интенсивность огня в духовке.

Долить уже согревшееся блюдо надо только горячей водой. Холодной горшочек можно топнуть. Ставить горячую керамическую посуду на холодную поверхность нельзя по той же причине.

Чистить ее следует осторожно: проволочная мочалка, ерш могут повредить обливную поверхность. Лучше налить в горшочек или миску немного горячей воды и потереть дно щеткой с мылом. Жирную, сильно загрязненную посуду надо мыть холодной водой, добавляя уксус, накрыв крышкой, ставят в холодную духовку и нагревают, постепенно увеличивая силу огня. Через полчаса духовку можно выключить, дать посуде остыть и хорошо вымыть с мылом, а затем прополоскать.

А. ИЖСЕНЕВА



## А ПОТОМ — НА «ПЛЕЧИКИ»

«Замуж я вышла недавно и еще не научилась гладить мужские рубашки. А порадовать мужа хочется...

Н. СТРИЖЕВА,  
Куйбышевская область.

Мужские рубашки нужно гладить немного влажными. Если пересохли — смочите в теплой воде, хорошо отожмите чистую тряпку и гладьте рубашку через нее.

Начинаем с воротника и манжетов. Воротники гладят сначала с изнанки, потом — с лицевой стороны, слегка натягивая ткань, от углов к середине. Точно так же прогладьте манжеты.

Если на спинке двойная строчка, оттяните ее и хоро-



шо прогладьте ткань вокруг воротника. У рубашки прямой, без кокетки, расправьте спинку и гладьте ее по долевой нити.

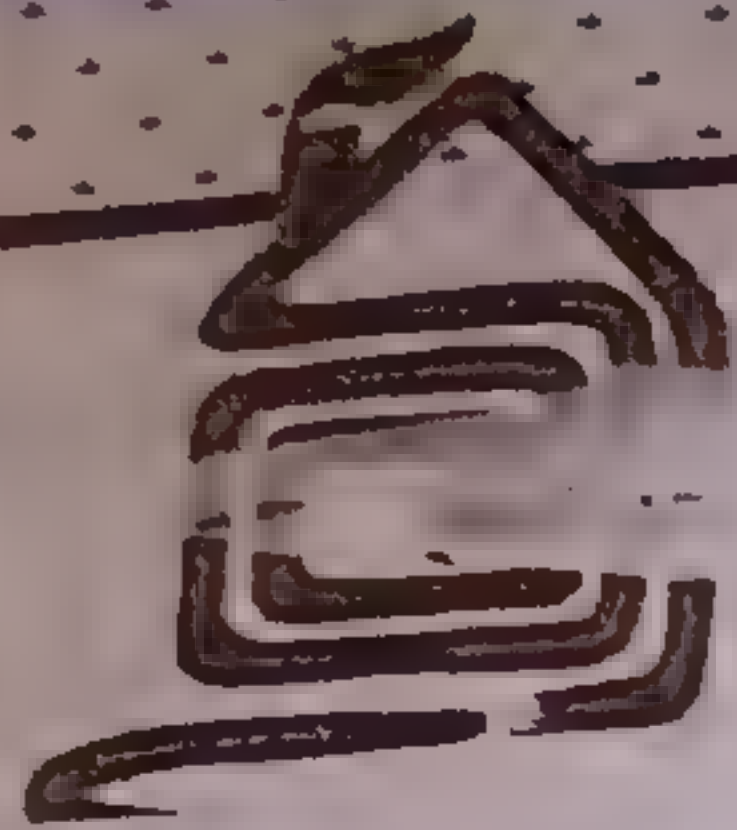
Теперь очередь рукавов: их гладят в направлении от плеча к манжетам.

И, наконец, приступаем к передним полочкам. Их надо разгладить особенно тщательно! Сначала гладят планку с пуговицами, затем — с петлями и только затем — передние полотно.

Выглаженные рубашки повесьте в шкаф на «плечики», застегнув на верхнюю пуговицу.

А. ЗИНОВЬЕВА  
Рис. С. БОГАЧЕВА.





Домашние хлопоты — приятные хлопоты! Кто из хозяек не согласится с этим? Но справедливо и то, что времени, сил они требуют немало. Может быть, советы, которые мы печатаем сегодня, помогут вам в работе по дому...

## УПРАВА НА... МОЛЬ



В апреле хозяйки начинают вытряхивать, проветривать, сушить одежду, чтобы летом уберечь ее от моли. Однако эти способы, увы, не спасают! На моль и жука-кожееда — правильное сказать, на их гусениц и личинок — прямо-таки «не найти управы». Во всяком случае, так считают многие хозяйки, которые пишут об этом в редакцию «Крестьянки» и в нашу лабораторию. Но они ошибаются: от вредителей можно обезопасить свои вещи, если правильно пользоваться препаратами, которые выпускает для этой цели промышленность.

Первое, что надо запомнить: разные препараты имеют разное назначение. Одна группа предназначена для закрытых хранилищ одежды (шкафов, чемоданов, антресолей) — действие таких препаратов основано на постепенном испарении химического вещества, которое

губит вредное насекомое. Из этой группы рекомендую таблетки «Дезмоль» и пластинки «Молемор». Пользоваться ими нужно так, как указано на этикетке, заменять на новые 2—3 раза в год. Можно воспользоваться и таблетками «Антимоль», хотя их действие менее эффективно — эти таблетки рекомендуются заменять на новые каждый месяц.

Еще раз напомним, что препараты этой группы предназначены только для закрытых хранилищ, развешивать их в комнатах, за коврами и т. п. бесполезно, а здоровью человека можно повредить.

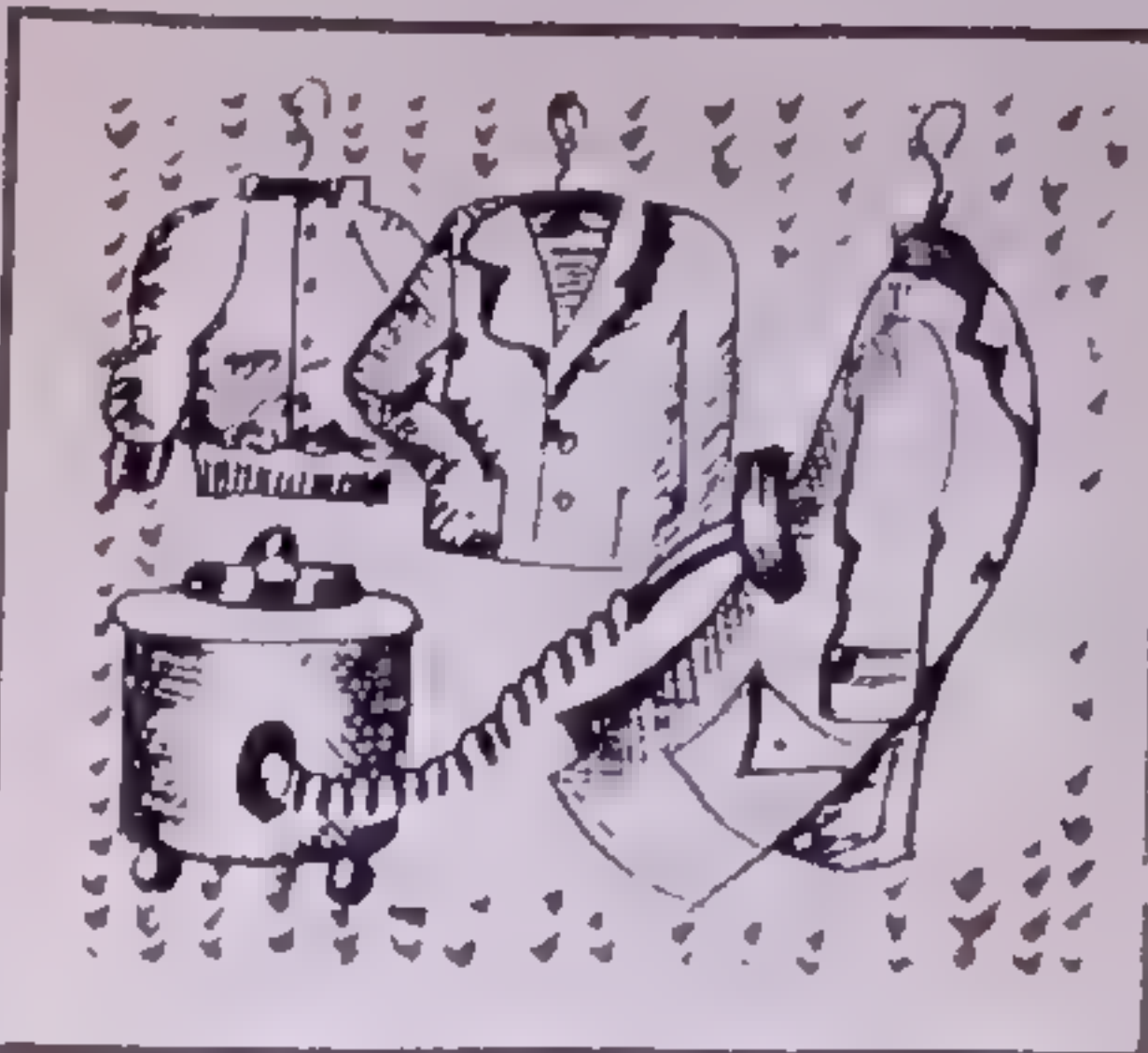
Вторая группа химических препаратов применяется для уничтожения насекомых и их личинок в открытых помещениях путем контактного действия: это аэрозоли «Аэроантимоль», «Супро-золь».

Обработку ими ковров, дорожек, мягкой обивки мебели и т. п. нужно производить 2 раза в год. Эффективен препарат «Супролит», но пользоваться им необходимо с пульверизатором. В прошлом году начат выпуск близкого ему по качествам препарата «Керацид» в аэрозольной упаковке. Хорошо защищает ковровые изделия и обивочные ткани чистящее средство «Ковроль», обработка этим препаратом гарантирует защиту от моли и кожееда на 3 месяца.

И. МАГИДСОН,  
зав. лабораторией  
антимольных и  
репеллентных  
препаратов Московского  
филиала ВНИИхимпроекта,  
кандидат технических наук.

## ЕСЛИ ВАШЕ ПАЛЬТО — ИЗ ЗАМШИ

Замша, кожа — незаменимые «демисезонные» мате-



риалы, поэтому с наступлением весны мы охотно надеваем пальто, пиджаки, куртки, сшитые из них: они не промокают, хорошо хранят тепло, элегантны, однако требуют определенного ухода.

Так, замша в начале носки слегка пачкает одежду, оставляет на ней как бы налет пыли, которая образовалась при обработке материала и еще не осыпалась. Процесс можно ускорить, если почистить одежду из замши пылесосом, используя в качестве насадки щетку для обработки ковра.

Чтобы подольше не залоснялись, воротник, рукава и карманы замшевого пальто, пиджака нужно протирать время от времени кусочком чистой прорезиненной ткани или грубой губкой. Таким же путем можно удалить пятна, оставшиеся на ткани после дождя. Залоснившиеся сгибы можно освежить с помощью самой тонкой наждачной бумаги.

Мокрую одежду из замши, кожи необходимо сушить на вешалке, при комнатной температуре или на открытом воздухе, но не около отопительных приборов. При необходимости гладят ее только с изнанки, через сухую шелковую ткань, утюгом самой минимальной температуры. Замшу по окончании глажки нужно почистить щеткой.

С. ТОМИНА

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Когда будете стирать зимние шерстяные вещи, добавьте в последнюю воду при полоскании чайную ложку глицерина — они станут мягче.

● Если вы стираете в машине цветное белье, добавьте в воду 2—3 столовые ложки обычной соли — вещи не полиняют, краски даже станут ярче.

● Стирая вещи из шерстяного трикотажа, положите в воду столовую ложку пищевой соды: она освежит цвет изделия, устранив запах пота. Затем вещи тщательно прополощите.

● Белые носки, гольфы прекрасно отстираются, если их предварительно замочить на 1—2 часа в воде, в которую добавлены 1—2 столовые ложки борной кислоты.

● Полы, покрытые линолеумом, моют теплой мыльной водой, не добавляя соды. — от нее теряется блеск, обесцвечивается окраска. Время от времени линолеум полезно натирать. Для этого подойдут специальные пасты «Самоблеск», «Скипидарная», «Эмульсионная».

● Крашенные полы, чтобы блестели, можно вымыть водой с нашатырным спиртом (1—2 столовые ложки на ведро воды). Таким же составом хорошо мыть рамы, двери, подоконники, окрашенные масляной краской. Ни соды, ни мыла — они сделают краску тусклой!

● После побелки потолков, стен, рам остаются белые подтеки, которые трудно смыть. Они легко отойдут, если применить такой состав: 1 часть уксуса на 2 части воды.



Сегодняшней публикации мы начинаем цикл бесед об интерьере, о том, как красиво и рационально устроить свое жилище, с удобством и практично использовать каждый метр его площади, придать ему неповторимый, индивидуальный облик.

## ДОМ НАЧИНАЕТСЯ С ПРИХОЖЕЙ

Сразу оговорюсь: поскольку жилища современного села — от жилища самые разнообразные, от дедовских «пятистенков» до благоустроенной квартиры в многоэтажном доме со всеми удобствами, то и вариантов оформления интерьера может быть множество. Мы поговорим о некоторых, наиболее типичных, но сегодня — об оформлении квартиры современного типа в благоустроенном доме, ибо именно такие жилища все быстрее растут в наших селах.

Итак, сельская квартира. Сколько разговоров, споров ведется в нашей прессе о ней, о плюсах и минусах, которые несет она сельчанину! С точки зрения архитектора квартиры в таких домах имеют серьезный недостаток: они слишком стандартны, однотипны да и тесны. Немало нужно потрудиться новоселу, чтобы «обжить» свою квартиру, придать ей индивидуальность, приспособить к своим потребностям. Тут придется и руками поработать, и выдумку, изобретательность упо-

требить, тщательно продумать оформление каждой комнаты, чтобы жилось здесь удобно и уютно.

Начинаем, как и положено, с прихожей — ведь именно в нее вступает каждый входящий в дом. Сама прихожая создает первое впечатление о доме, в который ты пришел, о вкусах и порядках, принятых в нем. Как видите, функции большие, а площадь... Поэтому придется продумать все до мелочей.

Ничего лишнего — это не склад! Только минимум предметов обстановки: вешалка для верхней одежды, полки для головных уборов и обуви, зеркало, желательно с подзеркальником для головных уборов. А где поместить для чистки платья и обуви сапожные кремы? В подвесной шкафчик, если нет места для напольного (типа «пенала», тумбы). Нужен также уголок для подвески зонтов, хозяйственных сумок, складных детских колясок и т. д.

Рис. 1



Заботливый хозяин может повесить под потолком широкие полки, чтобы «сэкономить» площадь пола. Делают их из любого подручного материала — досок, брусков, фанеры, пластика. Кстати сказать, самодельная мебель из простых сосновых досок придаст вашей прихожей своеобразный колорит деревенского дома, которого так не хватает в современных железобетонных жилищах...

Если потолки высокие, то часть прихожей легко перекроить деревянной антресо-

лью, куда можно убрать крупные предметы обихода, не нужные повседневно (тапки, чемоданы и т. п.).

Возможно, в вашу прихожую выходит несколько дверей (комната, кухня, санузел) — помещение покажется просторнее, если некоторые, к примеру, дверь в кухню, заменить раздвижной шторой из плотной декоративной ткани.

Обычно в прихожей окна нет, поэтому об освещении ее надо подумать особо. Хорошо разместить в разных местах несколько светильни-



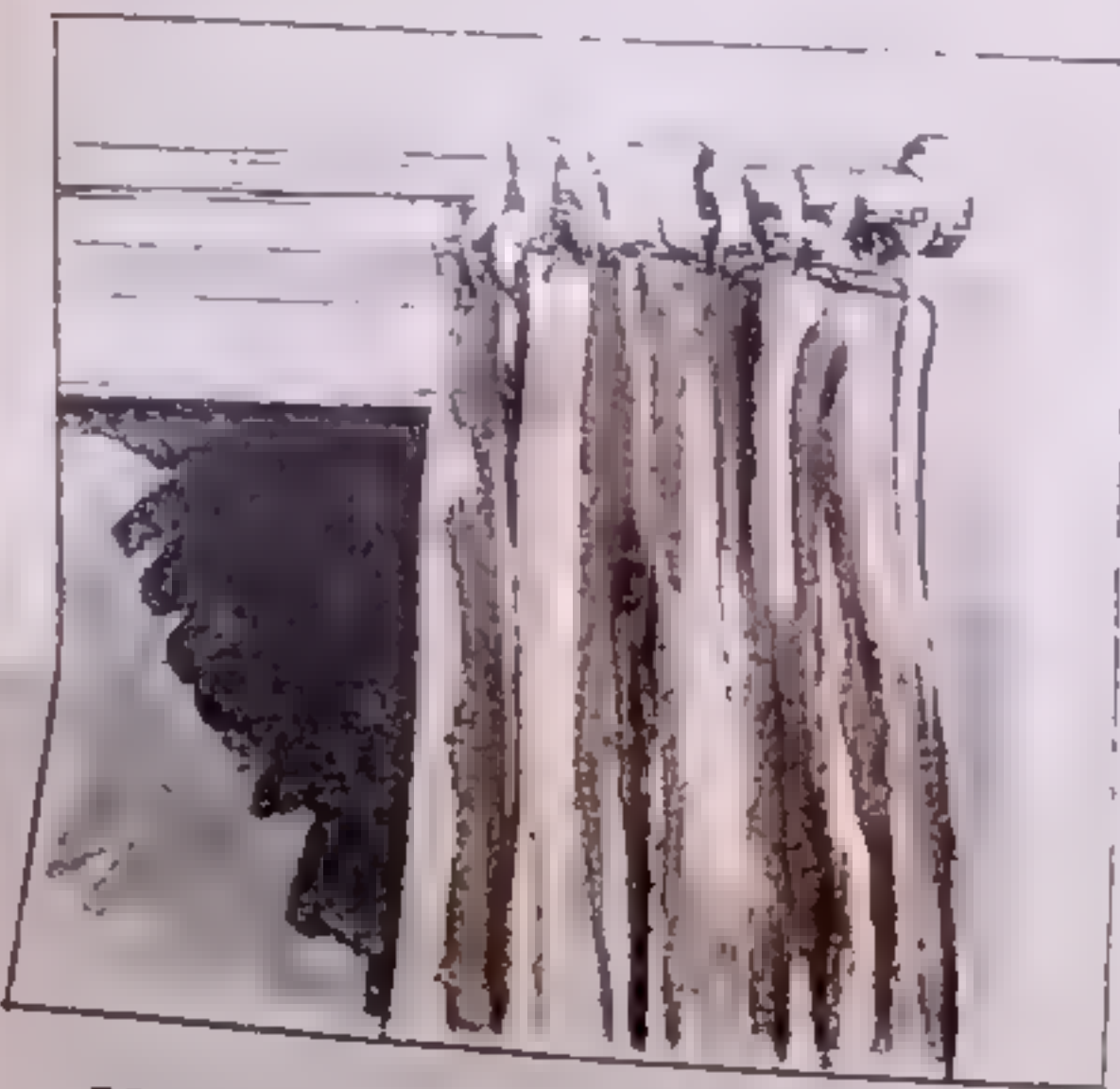
Рис. 2



ков различной мощности: об-  
щий яркий свет на традици-  
онном месте — под потолком  
нужен, когда вы только вош-  
ли в квартиру и вешаете  
одежду на вешалку; возле  
зеркала удобен настенный  
светильник и т. п.

Светлые обои с мелким  
рисунком как бы прибавят  
освещения в тесной прихо-  
жей. Если же вы предпочи-  
таете интенсивные темные  
цвета — такие обои хорошо  
оттенят мебель из светлых  
сосновых досок. Для прида-  
ния цельности впечатления  
можно оклеить потолок  
прихожей теми же обоями,  
что и стены.

Рис. 3



Наиболее подходящий ма-  
териал для покрытия бетон-  
ного пола — декоративная  
керамическая плитка, дере-  
вянного — линолеум. Хоро-  
шо, если их цвет и рисунок  
гармонируют с цветом и ри-  
сунком мебели, обоев.

А теперь посмотрите, по-  
жалуйста, на рисунки.  
Рис. 1, А — план прихожей,  
рис. 2 — общий вид от входа.  
На плане вы видите цифро-  
вые обозначения: 1 — угло-  
вая вешалка-стеллаж для  
одежды и обуви, 2 — зеркало,  
3 — стойка для спортивного  
инвентаря, 4 — антресоль,  
5 — занавес, 6 — шкафчики,  
7 — светильник.

На рисунке 3 — фрагмент  
самодельного занавеса из  
плотной декоративной ткани  
на деревянном карнизе с де-  
ревянными кольцами.

А. ВЛАДИМИРОВ,  
архитектор.

Чертежи и рисунки автора

## БЕРЕМСЯ ЗА ЩЕТКУ...

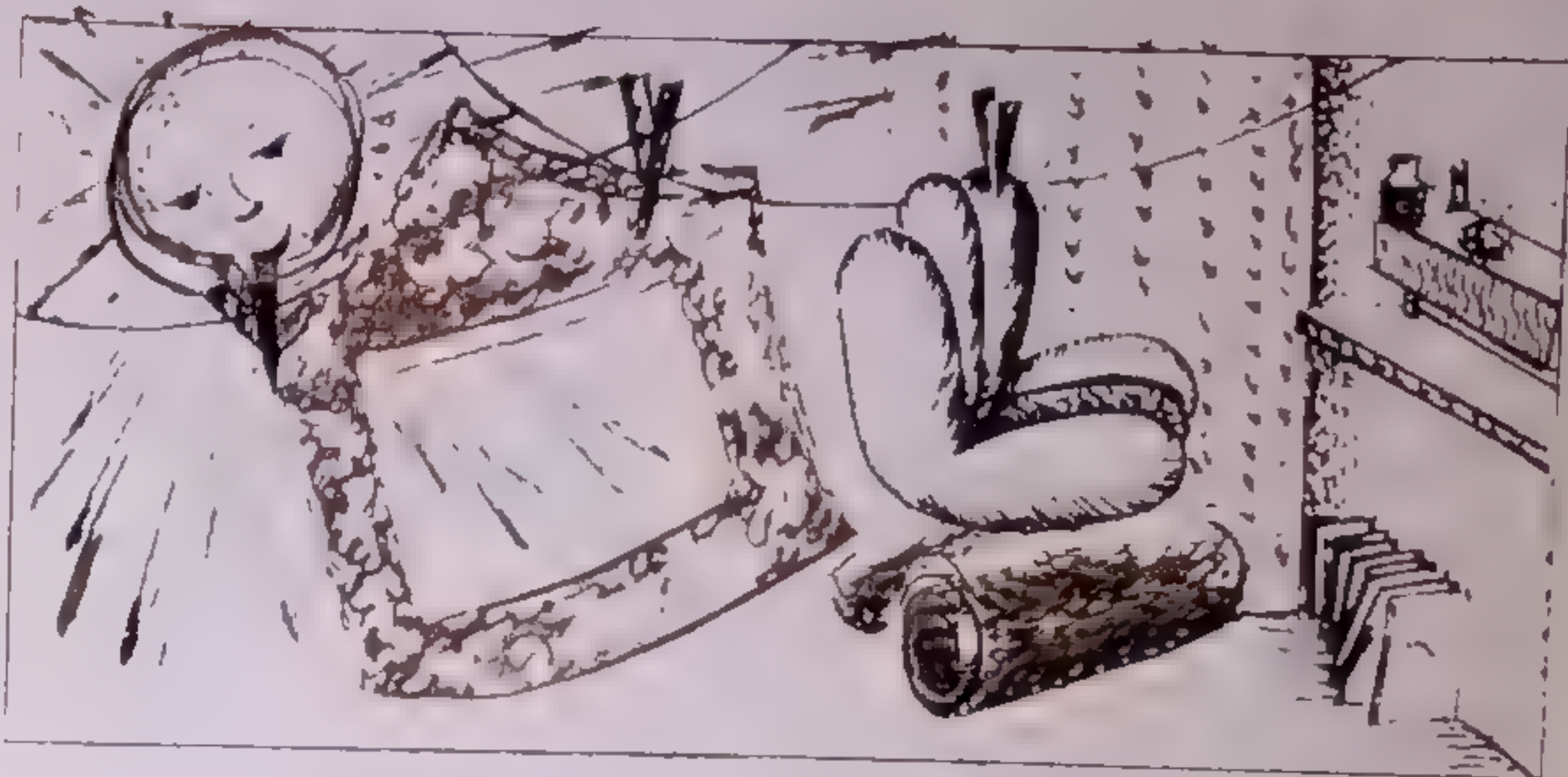
Каждая хозяйка знает, что  
навести порядок в доме, осо-  
бенно весной, когда солныш-  
ко заглядывает в комнату  
и «высвечивает» все уголки,  
которые не хотелось бы по-  
казывать гостям, — труд не-  
легкий. За зиму скопилось  
пыль, почему-то набралось  
много вещей без посто-  
янного места, на вешалке  
тесно от пальто, курток  
и плащей — межсезонье... Но  
что же делать, надо соб-  
раться с духом и прини-  
маться за весеннюю гене-  
ральную уборку, все равно  
без нее не обойтись.

Прежде всего снимем што-  
ры, занавески, отодвинем от  
стен те вещи, которые можно  
сдвинуть с места. Кстати  
говоря, перед тем, как дви-  
гать мебель, можно подло-  
жить под ножки кусочки  
войлока, фетра, толстого  
сукна, чтобы не повредить  
пол, особенно если он по-  
крыт лаком. Такие же кусоч-  
ки полезно набить на ножки  
стульев и обеденного стола.

Теперь внимательно ос-  
мотрим стены. Бумажные  
обои вытрем сухой чистой  
тряпкой, особенно загряз-  
ненные места почистим ре-  
зинкой. Окрашенные или бе-  
ленные стены, потолок об-  
махнем мягкой сухой щеткой  
на длинной ручке. Если та-  
кой щетки в доме нет — мож-  
но прикрепить длинную  
палку к венику, обернуть  
его сухой чистой тряпкой  
и орудовать им.

Настала очередь шкафов,  
стенок, полок: нужно освобо-  
дить их от содержимого, вы-  
тереть пыль внутри и сна-  
ружки, проветрить. Попутно  
одежду вытряхните и просу-  
шите, посуду протрите или  
вымойте.

Стеклянную посуду и хру-  
сталь хорошо промыть в  
холодной соленой воде с  
уксусом (на 1 литр воды —  
столовая ложка уксуса и



половина столовой ложки  
соли). Хрусталь будет свер-  
кать, если сполоснуть его  
в холодной воде, куда добав-  
лено немного синьки.

Стекла сервантов, книж-  
ных полок моют с помощью  
специальных химических  
препаратов, имеющихся в  
продаже. Если их нет — до-  
бавьте в воду немного наш-  
тырного спирта, только  
следите, чтобы состав не по-  
пал на полировку — он оста-  
вляет пятна. Зеркала можно  
вымывать так же, а под конец  
протереть тряпкой, смочен-  
ной в теплой воде с синь-  
кой, и когда поверхность вы-  
сохнет — отполировать су-  
хой тряпкой или газетной  
бумагой.

Протерев стены, которые  
закрывала мебель, вернем  
наши шкафы на свои места.  
Вынутые вещи, прежде чем  
разместить на полках, пе-  
ресмотрим, наберемся духу  
и расстанемся с теми, что  
явно уже не пригодятся.  
В шкафах сразу прибавится  
места!

И последний совет: нелег-  
ко навести порядок, но еще  
труднее — поддерживать его  
изо дня в день! Тут уж одной  
хозяйке не справиться, при-  
дется всем домашним поста-  
раться подольше сохра-  
нить свой дом в чистоте  
и порядке!

Н. ИВАНЕНКОВА

## ОПЯТЬ ЭТА ПУГОВИЦА!

Прежде чем убрать зим-  
ние вещи на летнее хране-  
ние, проверьте, пожалуйста,  
все ли пуговицы на месте. —  
кто из женщин не знает, что  
пришивать их потом, когда  
придет пора надевать  
пальто или шубу, будет, ко-  
нечно, некогда!

А чтобы пуговицы держа-  
лись дольше, можно поте-  
реть нитку, которой мы их  
пришиваем, воском — нитка  
станет прочнее, порвется не  
скоро.

Определенную прочность  
придаст и крепкая «ножка»,  
на которой обычно держится  
пуговица. Когда будете при-  
шивать, проложите между  
тканью и пуговицей спичку  
или зубья расчески. Когда  
закончите работу, выньте  
их, а нитки, держащие пуго-  
вицу, обмотайте.

Если придется пришивать  
пуговицу к меховой шубе, со-  
ветую проложить между ме-  
хом и пуговицей тонкую бу-  
магу, тогда вам не будут ме-  
шать волоски. А когда за-  
кончите, бумагу легко уда-  
лить.

А. ИГОЛКИНА



Обновилась природа к весне, как у хорошей хозяйки в доме после приборки: еще снег не везде стаял, а уже травка пробивается, молоденькая, нежная. На ольхе, осине, орешнике сережки повисли — лиловые, кирпичные; зажужжали пчелы, с первоцвета желтую пыльцу собирают... Хорошо! Так и тянет в лес. Тем более что дома в погребе опустело — запасы кончились, не считая, понятно, закаток. Да что сейчас закатки? По свеженькому соскучились, витаминов не хватает...

Советы  
Марии Ивановны

## ВОТ И ЗЕЛЕНЬ ПОШЛА...

А витамины — вот они, у самого дома, и дальше, обочь дороги, и на лесных джунглях, а у кого и на грядках или в междурядьях: мятликие, зеленые листики крапивы, щавеля, шпината! Для опытной хозяйки весной это самые первейшие продукты, полезные, приятные на вкус! Давайте-ка и мы с вами приготовим из первой зелени аппетитные и целебные блюда.

**ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ.** Листики крапивы, щавеля, шпината хорошо промоем, крупные — порежем, сварим в кипятке до мягкости, откинем и протрем через сито. Отдельно обжарим в суповой кастрюле коренья, лук репчатый, нарезанный кубиками, добавим немного муки. Сюда же положим протертую зелень, хорошо перемешаем, разведем горячим бульоном и отваром, в котором зелень варилась, и проварим с лав-

ровым листом и перцем 15—20 минут. Незадолго до конца варки добавим соль по вкусу. Подадим к столу со сметаной, на каждую порцию отварим вкрутую яйцо и положим в тарелку, разрезав надвое вдоль. На бульон из 500 г мяса (его можно порезать ломтиками и тоже разложить в тарелки, а можно использовать отдельно) — 700—800 г зелени, одна луковица, корешок петрушки, столовая ложка муки и 2 столовые ложки масла.



## КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

В старину знали множество блюд из первой весенней зелени. Моя бабушка, бывало, листики крапивы во все блюда добавляла — и в первые, и во вторые, так же как укроп, петрушку, сельдерей. А какую вкусную **БОТВИНЬЮ ИЗ ЩАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ** она делала! Ботву (наверное, с килограмм) промоем, порубит, сложит в кастрюлю на 2 литра, зальет кипятком доверху и варит минут 10—15, потом туда же добавляет промытый и порубленный щавель (немного, граммов 200), поварит еще столько же. Затем всю зелень шумовкой вынимает, пропускает через мясорубку, снова смешивает с отваром, уже процеженным и остуженным. Отдельно смешивает в суповой миске

что есть из овощей — нарезанные кубиками огурцы, укроп, лук, редиску, заливает отваром, добавляет рубленые крутые яйца, сметану, горчицу. Ботвинья эта «всесезонная»: пока еще ботвы нет у свеклы — заменяли ее крапивой, щавель отойдет — салат, шпинат клали, вместо свежих огурцов и малосольные шли.

## СМОРЧКОВ НАБРАЛИ?

Как говорится, «в охотку» идут по весне грибы — не сушеные, а первые, свежие, которые только-только вылезли из-под прошлогодней травы и мха на лесных опушках. Как пчелы зажужжали — верная примета, тут

пирогов. Можно сушить, мариновать, солить — в любом виде хороши!

Сходим в погожий денек в лес, наберем сморчков, отварим, да и побалуем домашних **ГРИБАМИ В СМЕТАНЕ**. Проваренные сморчки порежем, обжарим с луком, когда будут совсем готовы — зальем сметаной, посыпем зеленью. Можно подать к ним отварной картофель, можно потушить отварные грибы с картофелем или запечь в духовке, посыпав тертым сыром, сбрызнув маслом, сбрызнув сметаной или сметанно-томатным соусом. На 500 г грибов — 1 стакан сметаны или соуса, 25 г сыра, 2 столовые ложки масла. В запеченном виде вкуснее сморчков нет грибов!

А вот рецепт праздничного блюда: **СОЛЯНКИ ГРИБНОЙ**. Капусту нашинкуем, потушим в кастрюле с маслом, уксусом и небольшим количеством воды. Незадолго до готовности добавим томат-пасту, порезанные дольками соленый огурец, сахар, соль, перец, лавровый лист. Грибы очистим, промоем, проварим минут 10 в кипящей воде. Затем воду сольем, а грибы нарежем ломтиками, обжарим в масле, так же обжарим лук, смешав его с грибами, добавив соль, перец.

Половину капусты уложим ровным слоем на сковороду, на нее — приготовленные грибы, сверху — оставшуюся капусту. Посыпем сухарями, сбрызнем маслом и запечем в духовке. Свежую капусту можно заменить квашеной — тогда и уксус не понадобится. А грибы можно использовать прошлогодние — сушеные, соленые.

На 500 г свежих грибов — 1 кг свежей капусты, головка лука, по 2 столовые ложки томата-пюре, масла, столовая ложка сахара, соленый огурец.

Приятного аппетита!

Ваша  
**МАРИЯ ИВАНОВНА.**  
Рисунки в «Хозяюшке» выполнены художниками Е. Новиковой и С. Богачевым.

В наш универсальный кастрюли-сковорода рят, ими очень пользоваться, но да прежде таких посоветуйте, стоим М. МУХАММЕДОВ  
Азербайджан

## ЧУД КАСТР

Безусловно, это удобный и практичный кастрюля помощник, который много времени в приготовлении пищи экономит для вас и с помощью инноваторской прилагательной варке. Полезны и еще несколько:

● Блюда, сваренные в ней, их лучше всего положить в или стеклянную банку, особенно если вы не со см...





«В наш универмаг завезли кастрюли-сковородки. Говорят, ими очень удобно пользоваться, но я никогда прежде таких не имела. Посоветуйте, стоит купить?»  
М. МУХРАМОВА,  
Азербайджанская ССР».

## ЧУДО-КАСТРЮЛЯ

Безусловно стоит! Эта удобная и практичная чудо-кастрюля поможет сэкономить много времени на приготовлении пищи. Она новая для вас утварь можно с помощью инструкции, которая прилагается к сковородке. Полезно запомнить и еще несколько правил, вот они:

● Блюда, сваренные в сковородке, не надо оставлять в ней, их лучше сразу же переложить в эмалированную или стеклянную посуду, особенно если они приготовлены со сметаной, томатом,



горчицей. Так же «капризна» капуста, тушенная в сковородке: если ее сразу не выложить в эмалированную миску, она приобретет неприятный запах, а золотистый цвет потеряет.

● К сковородке прилагается решетка для готовки на пару. На ней хорошо варить картофель, свеклу, морковь, делать паровые кот-

леты. А фасоль, горох, рис лучше варить в дуршлаге такого же диаметра, как решетка, только без ручки. Дуршлаг ставят на решетку.  
В. СПАСОВА

## ПРЯЖА БУДЕТ БЕЛОСНЕЖНОЙ

«У меня есть домашняя пряжа, но она какого-то невзрачного серого цвета, не хочется и браться за нее! Можно ли такую пряжу выкрасить или отбелить?»  
Н. КОНДАУРОВА,  
Новосибирская область».



Домашнюю пряжу отбелить можно. Если же вы решите перекрасить ее, то и тогда без отбелики не обойтись — чистого цвета не получится.

Как отбелить? Купите в хозяйственном магазине отбеливатель и действуйте строго по инструкции, напечатанной на фабричной этикетке.

Если отбеливателя почему-то под рукой нет, можно прокипятить пряжу с полчаса в мыльном растворе, желательном из хорошего мыла, лучше всего взять «Детское».

Для более темной пряжи есть и другие способы отбеливания. Вот один из самых простых и эффективных. Можно взять на литр воды 5 г трехпроцентной перекиси водорода и 1 г нашатырного спирта, в этот раствор опустить выстиранные и выполосканные с питьевой содой или нашатырным спиртом (20 г на 8 л воды) мотки и подержать так 30—40 минут, затем тщательно выстирать и прополоскать в чистой воде.

## Домашнее

Когда высохнет, пряжа станет еще белее, чем казалась во время стирки. Уже в отбеленном виде ее можно будет окрашивать в любой нужный вам цвет.  
Т. АЛЕСОВА

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Кухонную мебель можно обновить, выкрасив ее лицевые части белой эмалевой краской. Но чтобы эмаль блеснула, как зеркало, лучше сначала покрыть изделие масляной краской, хорошо просушить, а уж затем нанести эмалевую.

До начала работы надо как следует размешать краску, затем нагреть ее на водяной бане до 40—50°: нагретая эмаль ложится тонким слоем и хорошо растекается по поверхности, образуя зеркальное покрытие. Когда нагреваете, не открывайте банку, иначе растворитель улетучится и краска загустеет.

● На потолках и стенах часто образуются трещины, щели. Есть простой способ их заделки. В жидкий, как сметана, столярный клей добавляют, размешивая, зубной порошок или мелко растертый мел, пока не получится густая, как замазка, смесь. Ею и заделывают щели. Излишки смеси аккуратно снимают острым ножом.

● Потемневшую от длительного употребления эмалированную посуду можно отбелить: наполнить водой, положить горсть персали и кипятить с час. Затем тщательно вымыть с мылом горячей водой, хорошо ополоснуть.

● Никелированные изделия, ручки, краны и т.п. можно освежить, протерев их тряпкой, смоченной в растворе уксуса и соли.

## КАК СТИРАТЬ ЛЕН?

«Люблю лен! У меня и костюм есть из него, и блузки, и скатерти, и шторы. Вот только стирать его трудно...

В. ПАНСКАЯ,  
Ставропольский край».

Чтобы вещи из льняных белых тканей стирались легче, их надо предварительно намылить и подержать с час в теплой воде. Затем в воду добавить немного порошка и столовую ложку уксуса, постирать, хорошо прополоскать в чистой холодной



воде и вывесить сушиться, лучше на ярком солнце.

Сильно заношенные белые вещи придется отбелить с помощью скипидара. Для этого положите в таз с горячей водой стиральный порошок, добавьте с треть стакана скипидара, взбейте пену и положите в таз вещи часа на два. После этого стирайте, как обычно.

Цветные льняные ткани стирают в мыльной теплой воде с солью. При полоскании необходимо добавить в воду немного уксуса, чтобы не полиняла расцветка.  
И. СТАРИКОВА



СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

## ИЗ МОЛОКА, НА МОЛОКЕ

Не знаю, согласитесь ли вы со мной, дорогие хозяйки, а я считаю, что май для нас — месяц строгий. Ни тебе свежих овощей, ни фруктов, а прошлогодние, если еще и сохранились, всякий вкус потеряли. Поэтому я сейчас «налегаю» на молоко и молочные продукты — они в мае особенно вкусные, питательные.

Из молока можно целый обед приготовить. К примеру, на первое — СУП С УШКАМИ. Замешиваю тесто из полутора стаканов муки, яйца, неполного стакана воды, соли. Тонко раскатываю, вырезаю рюмкой кружочки, кладу на них фарш и защипываю, как пельмени. Фарш делаю так: полстакана отварного и промытого риса смешиваю с двумя мелко изрубленными крутыми яйцами и ложкой растопленного масла. Ушки поначалу нужно опустить в кипяток, а как всплывут — переложить в кипящее молоко, посолить, слоборить ложкой-двумя масла, прокипятить и сразу же подавать к столу.

На второе сварим любую КАШУ НА МОЛОКЕ, а на третье — МОЛОЧНЫЙ КИСЕЛЬ: в трех стаканах молока разведем полстакана сахара и вскипятим, отдельно разведем две столовые ложки крахмала в стакане холодного молока или воды, вольем в кипящее молоко и, помешивая, проварим минут пять на слабом огне. Для аромата, пока молоко не остыло, можно всыпать полпорошка ванилина, если есть, или стереть цедру с одного лимона, апельсина.

Перемешать, разлить по вазочкам или чашкам. А подавать лучше на блюдечках или специальных тарелках. Чтобы кисель можно было вынуть из вазочек, не нарушая формы, дно вазочки на минуту опустите в горячую воду. Молочный кисель можно украсить ягодами из компота, варенья, можно посыпать измельченными орехами и т. д.



А сколько вкусных блюд можно приготовить

## ИЗ ТВОРОГА!

Для начала сделаем творог: 3—4 литра теплого прокипяченного молока и стакан простокваши выльем в кастрюлю, перемешаем и оставим при комнатной температуре, пока не образуется плотный сгусток. Теперь сгусток порежем на куски, а кастрюлю поставим нагреть на водяную баню, на слабом огне, осторожно перемешивая ложкой верхние слои. Вскоре масса расслоится на сгустки и зеленоватую жидкость — сыворотку.

Сгустки нужно вынуть, откинуть на сито, покрытое марлей, и, сделав из марли мешочек, подвесить или положить под груз, чтобы творог стал посуше. Домашний творог — просто объединение с молоком, со сметаной, а можно приготовить из него десятки вкусных кушаний.

Обычные творожники вы, конечно, все готовите прекрасно, а пробовали ТВОРОЖНИКИ С МОРКОВЬЮ? Морковь надо предварительно отварить в как можно меньшем количестве воды с добавлением масла, протереть, смешать с творогом, добавить муку или манную крупу, сырое яйцо, соль, сахар, хорошо перемешать; творожники делать, как обычно.

На 300 г творога — 500 г моркови, 2 столовые ложки сахара, полстакана муки или манки, яйцо, 2 столовые ложки масла, не считая того, на котором будете жарить.

Вместо моркови можно использовать и картофель.

## ...КТО ЧТО ЛЮБИТ?

Любят молочные блюда в Болгарии. Ни в будни, ни в праздники не обойдется стол в любой семье без таких известных (и у нас тоже!) кушаний, как знаменитый ТАРАТОР — очищенные огурцы, нарезанные кубиками, растертый чеснок, растительное масло, соль и мелко порезанный укроп, залитые кислым молоком, взбитым пополам с водой. Можно приготовить таратор и с крутыми яйцами. На 500 г молока — столько же воды, 2 крутых яйца, 3—4 огурца, несколько зубчиков чеснока, соли — по вкусу.

Еще одно вкусное кушанье, и, кстати говоря, сейчас для него самое время: ТВОРОГ С ЗЕЛЕНЬЮ. Листики салата, шпината, зелень укропа, петрушки перебираем, моем, очищаем от стебельков, обсушиваем салфеткой, мелко нарезаем. Творог протираем или пропускаем через мясорубку, чтобы не было комков, кла-

дем соль, сахар, перемешиваем с рубленой зеленью, выкладываем на блюдо горкой, в середине сверху делаем углубление, в которое кладем сметану, по краям украшаем листиками салата, зеленью укропа. На 500 г творога — ложка сметаны, 100 г зелени, 2 столовые ложки сахара, чайная ложка соли.

## КУЛИНАРНЫЙ АРХИВ

В старой-престарой поваренной книге, доставшейся мне от бабушки, есть старинные рецепты продуктов, о которых вы, дорогие читательницы, часто спрашиваете меня в своих письмах. К примеру, как делать ВАРЕНЕЦ. «Свежее цельное молоко поставить в печь в латочке (гусятнице. — М. И.): как только молоко подернется румяной пенкой, опустить ее ложкой на дно, другую пенку также; чем их будет больше, тем лучше. Тогда остудить, положить ложку свежей густой сметаны, хорошенько размешать, поставить в комнату, чтобы скисло, выставить на холод. Едят с сахаром».

## СЛАДКОЕЖКАМ

расскажу сегодня, как приготовить дома СЫРКОВУЮ МАССУ.

Размягченное сливочное масло выбивать в кастрюльке, пока не побелеет и не станет пыльным. Добавить сахар, соль, если есть — ванилин, изюм, хорошо перемешать и, продолжая мешать, класть маленькими порциями протертый отдельно творог со сметаной. Обровнять в специальной посуде, вынести на холод.

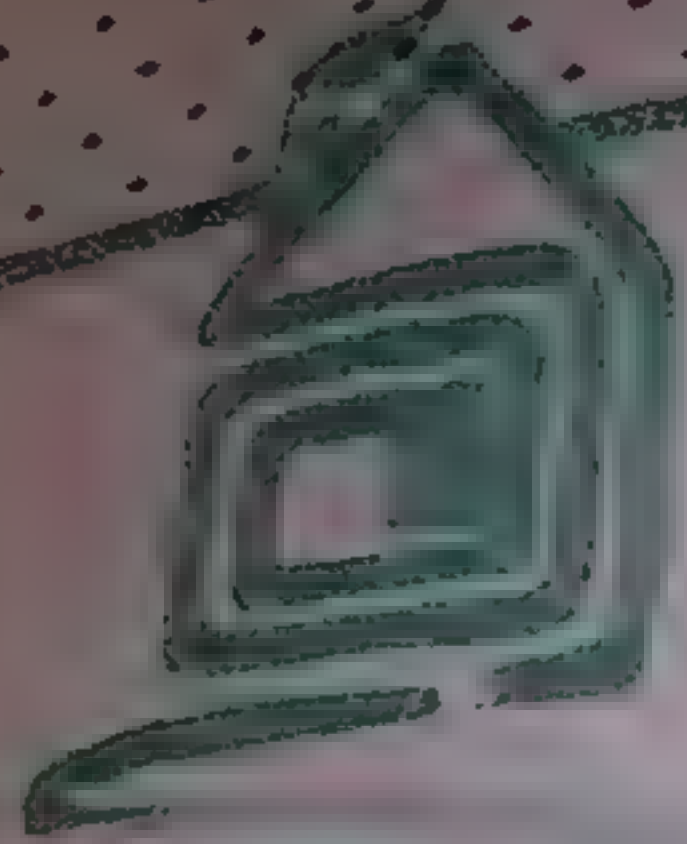
На 500 г творога — 3 столовые ложки сметаны, стакан сахара, четверть чайной ложки соли и 100 г сливочного масла.

Приятного аппетита!

Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

Рисунки в «Хозяюшке» выполнены художниками Е. Новиковой и С. Богачевым.





...В июне день долгий, светлый, у нас точно времени прибавилось. Так давайте-ка не поленимся и попотчим домашних вкусными **ВАРЕНИКАМИ**.

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

## СЕМЕЙНОЕ ДЕЛО ВАРЕНИКОВ ЛЕГЧИЙ

Есть их хорошо, да лепить — дело небystрое, хлопотное. Тут уж пусть все домашние помогут.

Хотя вообще-то я не сторонница, чтобы мужья стряпней занимались. А вот вареники — исключение. У меня к этому случаю для мужа и фартук имеется. Облачимся и принимаемся дружно за дело.

### ТЕСТО

Замесить тесто несложно: оно примерно такое же, как для домашней лапши. Насыпаю на доску горкой 2 стакана просеянной муки, сверху делаю углубление, сюда разбиваю 2 яйца, вливаю полстакана молока или воды, кладу с треть чайной ложечки соли и замешиваю крутое тесто. Дальше придется силу приложить: нужно как следует вымесить его, да покруче, а потом раскатать тонкими-претонкими пластами (чем тоньше тесто и больше начинки, тем вареники вкуснее!). Чтобы крутое тесто тоньше раскатывалось, его надо с полчаса подержать в холодном месте. И потом, когда раскатывать да лепить начнете, не держите все тесто на доске: отделите кусок на один пласт, а остальное — на холод, пока его очередь не дойдет.

Из готового пласта вырезаем кружочки, смазываем их взбитым белком и кладем на каждый начинку. Кружочки защипываем.

Варят вареники перед тем, как подавать на стол: опускают на 6—8 минут в слабо подсоленную кипящую воду. Как всплывут — вынимают шумовкой, пода-

ют, если очень перекиста — промойте холодной водой, порубите помельче, обжарьте в жире, добавьте отдельно обжаренный лук и тушите под крышкой до готовности. Когда снимете с огня, заправьте по вкусу солью и сахаром. На Украине в капустную начинку добавляют еще томат-пасту.



ют на блюде горячими, с распущенным маслом и сметаной.

Теперь о том, как готовить

### НАЧИНКИ

✓ Самая известная — **ТВОРОЖНАЯ**. Пропускаю через мясорубку с полкилограмма творога, добавляю яйцо, 3 столовые ложки сахара, ложку растопленного масла, половину чайной ложечки соли, очень тщательно перемешиваю.

А самая вкусная, на мой взгляд, — **КАРТОФЕЛЬНАЯ**. Очищенную картошку варю, подсушиваю на слабом огне, тут же, в горячем виде, пропускаю через мясорубку и заправляю поджаренным отдельно репчатым луком с маслом. Можно добавить черный молотый перец — он особую остроту придает. Готовые вареники при подаче на стол можно посыпать обжаренным луком.

Осталась у вас еще квашеная капуста? Тогда приготовьте вареники с **КАПУСТНОЙ** начинкой. Капусту

Картофель, капусту для начинки вареников можно сдобрить грибами: сушеные грибы разваривают или хорошо вымачивают, промывают через мясорубку или просто режут ножом на очень мелкие дольки, обжаривают в жире и добавляют в начинку. Из грибного отвара можно приготовить подливку к вареникам.

Делают вареники и с **МЯСНЫМ**. Похожи на пельмени? Однако есть и отличие: фарш готовят из отваренного мяса, а лук обжаривают на жире, масле.

Но «короли» среди вареников, это уж точно, вареники с **ВИШНЕЙ**. Она уже вот-вот пойдет, и вы сами сможете убедиться, как это вкусно.

Вишню тщательно моем, вынимаем косточки, откидываем на сито, чтобы стек сок, посыпаем сахаром (на 500 г вишен — 10 столовых ложек) и картофельным крахмалом (2—3 столовые ложки). В сок добавляем сахар, подаем к готовым вареникам вместо подливки.

### СЛАДКОЕЖКАМ

советую обратить внимание на грядку, где растет ревень. Его толстые, мясистые черешки уже в мае поспевают.

Самое время наварить **ВАРЕНЬЯ ИЗ РЕВЕНЯ**: очистить черешки от кожицы, нарезать кусочками, промыть, бросить на минуту в кипящую воду, тут же охладить в холодной, залить сиропом и варить в два приема. На килограмм черешков — полтора килограмма сахарного песка и 4 стакана воды.

Малыши любят **КОМПОТ ИЗ РЕВЕНЯ**: черешки подготавливаем так же, как для варенья, кипятим 5—7 минут, добавляем сахар и варим до мягкости. На килограмм черешков — полтора литра воды и полтора стакана сахарного песка.

Если мягкие черешки из компота протереть через сито, а отвар заправить картофельным крахмалом, получится **КИСЕЛЬ ИЗ РЕВЕНЯ**.

Один недостаток у этого вкусного и очень полезного для желудка овоща: ревень не имеет аромата, поэтому сладким блюдам из него не повредит добавление ванильного порошка, цедры или дольки лимона, молотой корицы.

### Необыкновенно вкусны ПИРОГИ С РЕВЕНЕМ.

Фарш готовят так: подготовленные черешки тушат под крышкой с сахаром, пока вся влага не выпарится. Как остынет — начиняете пирог во весь противень, или маленькие пирожки, или булочки-плюшки, дрожжевые, слоеные или пресные — что вам по душе.

Приятного аппетита!

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА

Рис. Е. НОВИКОВОЙ



## ИЗ ОБЫЧНОГО ШАРФА

Трудно представить себе по-настоящему современную одежду, если в ней нет детали, дополняющей ее.

Посмотрите, пожалуйста, на рисунки: с помощью обычного шарфа вы сможете разнообразить свой наряд.

Вместо шарфа можно взять просто полоску ткани из натурального шелка (крепдешина, шифона) или из синтетического волокна. Лицу прикройте, обвив его сантиметром, как бы сделав из сантиметра «шарф» нужного размера. Ширина — от 25 до 40 сантиметров (чем тоньше ткань, тем шире нужно сделать полоску). К сожалению, ширина натуральных шелков недостаточна для нарядного шарфа, его придется выкроить по длине полотна, а купить ткань в этом случае надо с необходимым запасом.

Как обработать края? Густым зигзагом, или самой узкой подрубкой на машинке обычной строчкой, или



скатав край руликом, потайными стежками на руках.

Концы шарфа заделывают; если ткань густая и не осыпается, можно закончить их бахромой (1—1,5 см), если более редкая — концы слегка скашивают (один край делают на 4—5 см длиннее другого) и об-

голия мы предлагаем всего лишь несколько самых простых. Попробуйте те, что вам придется по вкусу! Поверьте, вы скоро привыкнете к этой модной и изящной детали. Вспомните, как вы впервые «встали» на высокий каблук, взяли в руки «дамскую» сумочку... А ведь

работывают как обычно. Вариантов использования такого шарфа множество, се-

теперь без них вы и не представляете свой наряд — все дело в привычке!

Возможно, первое время вам придется немного последить за своим шарфом, испробовать несколько вариантов, поправить его так, то этак, — нестрашно, ведь неспроста «охорашиваться» — знак женственности...

Вообще посмотрите на эту слегка капризную деталь как на средство, которое поможет вам по-новому ощутить себя в привычном костюме — более изящной, более раскованной. Чем романтичнее и искуснее дополнение к одежде, тем мягче, доброжелательнее, приятнее лицо, глаза, тон разговора.

Уход за декоративным шарфом несложен: синтетические ткани совсем просты в носке, а изделия из натурального шелка можно выстирать в специальном порошке или хорошем мыле, затем, не просушивая, расправить и завернуть в полотенце на несколько минут и тут же гладить — шарф будет гладким и упругим.

В следующий раз мы поговорим о том, кому какого цвета шарф пойдет больше, как завязать его к тому или иному костюму...

Е. ПАНУЛИ,  
художник.

## ЧУЛКИ В ЦВЕТ ТУФЕЛЬ

«Сейчас модно, чтобы чулки или колготки были одного цвета с обувью. Но в продаже они бывают в основном только серые или бежевые. Можно ли перекрасить их?

Марина СТЕПАНОВА,  
г. Гагарин».

Покрасить чулки и колготки можно в любой цвет. Для этого нужно воспользоваться красителями для полиамидных



волокон. Красители в широком ассортименте выпускаются нашей промышленностью и продаются в магазинах хозяйственных товаров или бытовой химии. Пользоваться этими красителями надо так, как указано на этикетке.

Если же вы не смогли купить в магазине таких красителей, можно, конечно, воспользоваться и домашними средствами. Так, коричневую окраску дает крепкий чай или отвар ольховых сережек, густо-золотой — отвар луковой шелухи. С помощью чернил черного, синего, зеленого, красного цветов можно окрасить изделия в соответствующие цвета. Однако предупредим сразу: такая окраска будет непрочной, чулки будут линять не только от стирки, но и от дождя, влаги. Немного поможет делу, если вы при кипячении добавите в раствор 2—3 ложки поваренной соли — она способствует за-

креплению красителя, а при полоскании вольете в тазик 2—3 ложки уксуса.

Способ домашней окраски обычный: положить изделие в холодный раствор, довести до кипения, кипятить 3—5 минут, оставить так, пока раствор совсем не остынет, затем тщательно прополоскать и высушить. Следите только, чтобы раствор был однородный: если делаете его из луковой шелухи, ольховых сережек и т. п., предварительно проварите их, дайте остыть, процедите через марлю, чтобы ни малейшая частица не попала в раствор, иначе окраска будет неровная.

Т. АЛЕКСЕЕВА





Пришла наша домашняя стража, дорогие хозяйки! Сейчас главная забота — побыстрее и полоче упрятать в банки, бочонки, кадушки, бутылки плоды летнего сада и огорода, да так, чтобы и стояли подольше, и пользы не теряли, и аромат, цвет сохранили!

## ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ И ТАК ДАЛЕЕ...

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

Начинаем, как положено, с закусок. Тут всего и не перечислить, что вы умеете консервировать, знаю об этом из ваших писем, сама многими вашими рецептами пользуюсь и спасибо говорю. Пробовали вы заготовить аппетитное АССОРТИ из овощей и фруктов? Делается оно так. Огурцы, зеленые и бурые помидоры, твердые яблоки, морковь, сливы, сельдерей, петрушку, цветную капусту, небольшие незрелые арбузы, стручковый перец (если есть, можно добавить 2—3 айвы) тщательно вымыть, нарезать кусочками, уложить в подготовленные банки, бросить туда же несколько зубчиков чеснока, сверху накрыть листьями вишни, сушеным укропом. Залить рассолом так, чтобы он покрыл овощи (на литр воды — 30 г соли). Банки плотно закрыть, еще лучше — закатать крышками, хранить в холодном месте.

А вот как я готовлю витаминную ЗАПРАВКУ для первых и вторых блюд. Беру по килограмму моркови, помидоров, перца сладкого, лука репчатого и зелени (петрушки, сельдерея, лука-порея — укропа не кладу, он не так сто-

ек в хранении), очень хорошо промываю, мелко мелко режу и в большом тазу тщательно перемешиваю с килограммовой пачкой мелкой соли. Как только начнет появляться сок, раскладываю по подготовленным, простерилизованным банкам, закрываю обычной крышкой (закатывать не надо), храню не в холодильнике — просто в прохладном месте. Получается четыре литровые банки, моей семье как



раз до новой зелени хватает. Если вам этого много, можно сделать половинную порцию.

Отличная приправа ко второму блюду — МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА. Ее нужно вымыть, сварить и охладить в той же воде, в которой варилась. Когда остынет — очистить, нарезать ломтиками, разложить в банки, залить маринадом и закрутить. Маринад готовится так: стакан столового уксуса и столько же воды, столовую ложку сахара, половину чайной ложки соли, несколько лавровых листиков и горошин перца вскипятить, охладить — как раз хватит залить одну литровую банку свеклы.

А теперь подумаем, что приготовить к зиме для наших сладкоежек.

В эту пору в саду обычно так много яблок, что не успеваешь все их переработать. Давайте-ка попробуем сварить из них вкусный МАРМЕЛАД.

Яблоки моем, режем кусочками так, чтобы не попала сердцевина с косточками. Складываем в кастрюлю. Добавляем на 2 кг яблок половину стакана воды и варим под крышкой, помешивая, пока

отвлекаться не придется, чуть перестанете мешать — подгорит. Как сахар совсем разошелся — готово! Разливайте мармелад в банки, формы.

Из твердых, неперезрелых яблок — лучше всего, конечно, антоновка — готовлю ЯБЛОЧНУЮ НАЧИНКУ для пирогов на зиму. Яблоки чищу, режу, складываю в кастрюлю, посыпаю сахаром (на 2 кг яблок — граммов 500—700 песку), ставлю на тихий огонь. Как только ломтики начнут терять форму, станут мягче — раскладываю в простерилизованные банки, в горячем виде закатываю крышками. Одной литровой банки хватает на большой пирог, во весь противень.

Любят у вас ВАРЕНЬЕ? Я вот в последнее время только «пятиминутку» варю — и быстро, и вкусно, и витамины сохраняются, да и не так приторно. Хороша «пятиминутка» из черной смородины, из вишни. Ягоды только должны быть чистыми и сухими. На килограмм ягод варю сироп: килограмм сахара и 3/4 стакана воды, в него бросаю ягоды, покипит минут 10 — сразу же, горячим, разливаю по го-

товым банкам, закручиваю крышками.

А из красной смородины хорошо ЖЕЛЕ! Ягода эта нежная, кожица тонкая у нее — как такую обсушить, не помяв? Так я с вечера кусты поливаю, а утром рано, чуть солнышко прогреет, собираю ягоды. Отжимаю сок через специальную соковыжималку или просто через марлю, добавляю на литр сока 2 кг сахарного песка, тщательно перемешиваю, раскладываю в чистые сухие банки. Закрываю бумагой, храню при комнатной температуре.

Знаю, что кое-кто из хозяек крыжовник и за ягоду не считает. Может быть, просто не знает, что из него сделать? Советую сварить ИЗУМРУДНОЕ ВАРЕНЬЕ, не пожалеете!

Соберите крыжовник немного незрелый, вымойте, отщипните «носики» и плодоножку. Мелкие ягоды можно варить целиком, из крупных лучше вынуть зерна (надрезать сбоку и удалить шпилькой семена с частью мякоти). Переложите крыжовник промытыми вишневыми листьями и обдайте кипятком — тогда ягоды не потеряют своего зеленого цвета.

Теперь вынесите ягоды в прохладное место на несколько часов. Тем временем сварите сироп, как обычно (на 1 кг ягод — 1,5 кг сахара). В кипящий сироп бросаем подготовленные ягоды, удалив вишневые листья, выключаем огонь и даем постоять 2—3 часа. Снова ставим на огонь, доводим до кипения, снова снимаем и даем остыть. Затем уже варим до готовности и охлаждаем как можно быстрее, чтобы не потеряло цвета, для этого можно поставить таз с вареньем в холодную воду. Когда совсем остынет, разольем по банкам.

Приятного аппетита!

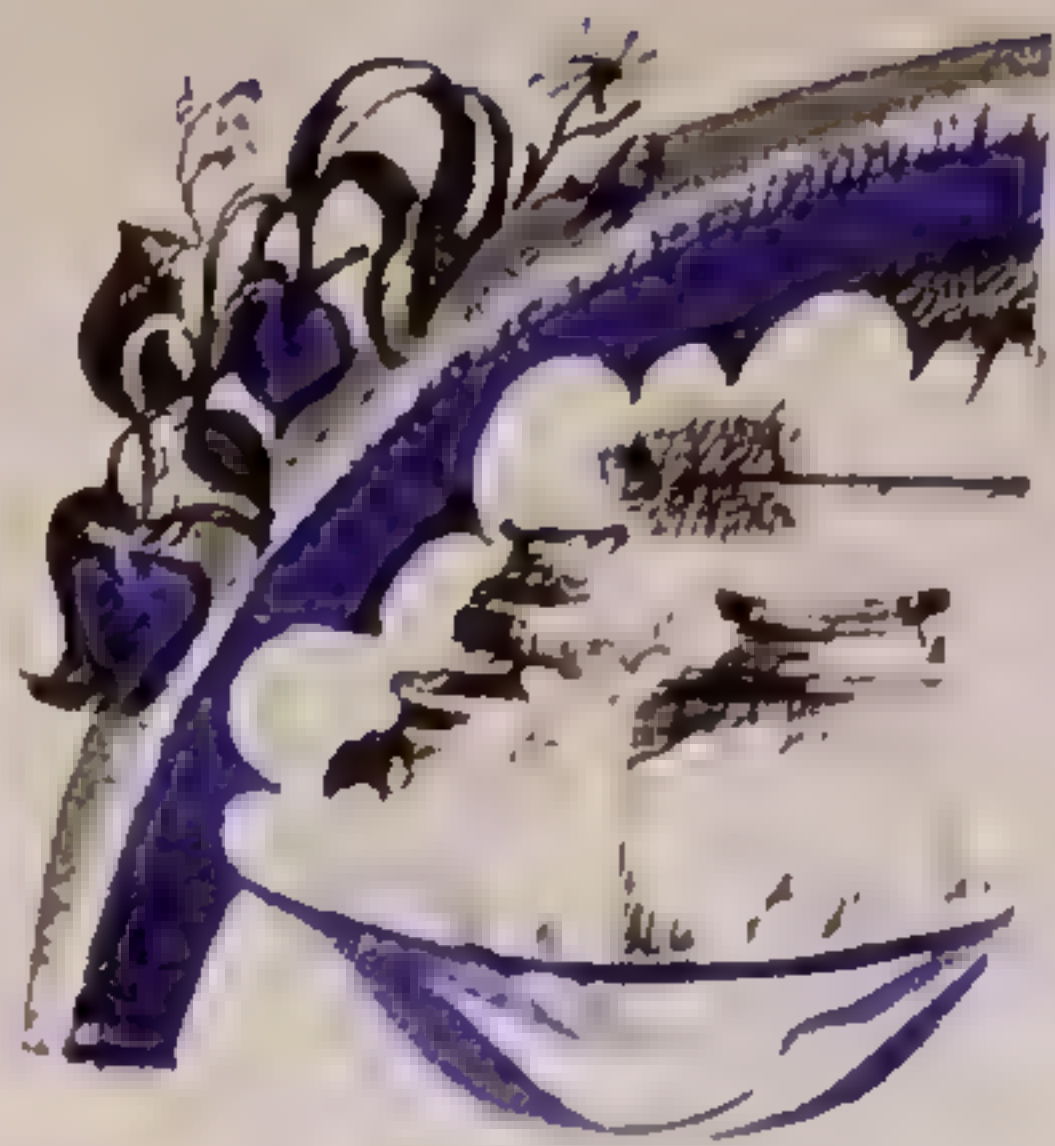
Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА



## ПОСУДА ДЛЯ КОМПОТОВ

Август — горячее время для хозяйки, самая пора домашних заготовок на зиму.

Достаем с полки, из кухонных шкафов, из погребов или с балконов запылившиеся банки, бутылки — ведь обычно мы, надо



признаться, небрежно храним освободившуюся посуду из-под прошлогодних

компотов, маринадов, соков. Но сейчас она снова нужна, причем абсолютно чистая, стерильная, иначе все наши труды пропадут даром — заготовки испортятся.

Прежде всего тщательно вымоем стеклянную посуду внутри и снаружи теплой мыльной водой, почистим «ежиком». Не советую применять химические средства типа «Немоксоль», стиральные порошки — можно отлично обойтись и без них! В бутылки бросьте размельченную яичную скорлупу, картофельную шелуху или мелкие кусочки бумаги, залейте до половины водой и сильно встряхните несколько раз, затем вылейте

и хорошенько прополощите. Если на дне бутылки остался желтый след, оставьте в нем мыльный раствор и оставьте на ночь, утром воду слейте, насыпьте в бутылку чайную ложку питьевой соды, встряхните, хорошо промойте.

Банки промывают раствором питьевой соды и выполаскивают. Можно добавить в воду уксус или щепотку крупной соли.

Напоследок ополаскиваем посуду холодной проточной водой.

Вот теперь можно стерилизовать ее, как обычно, над паром или пропаривая кипятком.

Т. АЛЕКСЕЕВА

## В ЧЕМ ВАРИТЬ ВАРЕНЬЕ?

Многие хозяйки пользуются для этой цели алюминиевыми мисками, но в них — вы замечали? — сироп приобретает неприятный синеватый оттенок. Вы предпочитаете эмалированную посуду? Она, безусловно, удобна и гигиенична, но, согласитесь, капризна: легко дает трещины, не любит резкой смены температуры, варенье в такой посуде пригорает, стоит только хозяйке немного отвлечься и перестать помешивать его, а вообще-то варенье лучше не мешать, встряхивать — словом, неудобств много.

Лучше всего приобрести специальный таз, медный или латунный. И ягодам просторно, и хозяйке легко управляться, а длинная ручка помогает встряхивать ягоды.

Чистят латунную посуду смесью из уксуса, муки и мелких опилок. Этой смесью натирают поверхность таза и оставляют, чтобы высохла, а затем вытирают мягкой тряпочкой и промывают теплой водой.

Медную посуду можно почистить разрезанной головкой репчатого лука, затем вымыть и вытереть насухо. Если после этого протереть ее шерстяной тряпочкой, смоченной в нашатырном спирте, а потом еще раз вымыть и обтереть — таз засверкает.

П. ВЕЛИЧКО

## СКЛАДКИ — В ПОРЯДКЕ!

Юбки в складку никогда не выходят из моды. Меняются только длина, ширина, расположение складки. Что и говорить, такие юбки нарядны, элегантны, хороши с любой блузкой, свитером, джемпером. Единственное неудобство — их трудно гладить, а стрелки быстро мнутся.

Существует, правда, специальный препарат «Стрелка» для фиксации (закрепления) складок на шерстяных и полшерстяных тканях. Им нужно смочить ткань и прогладить складки через марлю

с лицевой и изнаночной стороны.

А нельзя ли закрепить складки домашними способами? Попробуем!



Пронарьте их с обеих сторон горячим утюгом через тряпку, смоченную в мыльно-уксусном растворе (1—2 столовые ложки на 3 литра теплой мыльной воды) и хорошо отжатую. Если ткань толстая — пронарьте ее дважды.

А теперь, как стирать юбки со складками, променяйте их края мягкой тонкой пилочкой крупными стежками. Сушите на вешалке, складки расправьте и потяните в нужном направлении, это поможет сохранить форму и облегчит глажение.

Складка на мужских брюках сохранится дольше, если прогладить их через ткань, смоченную водой с добавлением уксуса.

М. РЯЗАНСКАЯ

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Детские брюки, свитеры, джемперы, кофты не протрут на локтях и коленках, если подшить с изнанки к этим наиболее «уязвимым» местам лоскутки от старых чулок или колготок.

● Сваленную шерстяную вещь будет легче распушить, если в сырой, пасмурный день вывесить ее на несколько часов на улицу или повесить над кипящим чайником, кастрюлей.

● Новая метла, швабра, веник дольше прослужат, если перед употреблением вымочить их в горячей мыльной воде.

● На поверхности утюга нередко остаются частички крахмала после глажения подкрахмаленного белья. Не нужно соскабливать их ножом, тереть проволочной мочалкой, лучше протрите полотно утюга влажной тряпочкой, обмакнув ее в мелкую соль.

● Свежие пятна от жира с хлопчатобумажных, шерстяных, шелковых тканей можно удалить, насыпав на них с обеих сторон ткани зубной порошок. Сверху положите лист белой бумаги, прижмите каким-нибудь тяжелым предметом и оставьте на сутки. Порошок счистите сухой щеткой.





Банки промывают рас-  
твором питьевой со-  
ды. Затем на дне бутылки  
делают желтый след, осе-  
дают раствор и оставляют на  
ночь. Утром воду слейте, на-  
лейте в бутылку чайную  
ложку питьевой соды,  
встряхните, хорошо про-  
мойте.

Т. АЛЕКСЕЕВА

## КОЗЯЙКЕ ЗАМЕТКУ

Скляные брюки, свите-  
ремперы, кофты не  
тесна на локтях и ко-  
если подшить с из-  
к этим наиболее  
тым» местам ло-  
от старых чулок  
готовок.

Вешущую шерстя-  
н будет легче рас-  
если в сырой, пас-  
день вывесить ее  
лько часов на ули-  
весить над кипя-  
ником, кастрюлей,  
метла, швабра,  
ьше простужат,  
употреблением  
их в горячей  
де.

Охности утюга  
аются частич-  
после глаже-  
маленного бе-  
но соскабли-  
м, тереть про-  
алкой, лучше  
отно утюга  
почкой, об-  
едкую соль.  
на от жира  
жных, шер-  
вых тканей  
насыпав на  
рон ткани  
к. Сверху  
алой бума-  
м-ниюль  
метом и  
и. Поро-  
сухой

Сегодня я вам, дорогие  
хозяйки, приготовила при-  
ятный сюрприз: пригласи-  
ла в гости известного кули-  
нара из Болгарии Ивана Па-  
нева и попросила его поде-  
литься рецептами нацио-  
нальной кухни.

## ТАК ГОТОВЯТ В БОЛГАРИИ...

СОВЕТАЕТ  
ИВАН ПАНЕВ

### ЗАГОТОВКА ИЗ БРУСНИКИ

500 г брусники очистить,  
чисто промыть, высушить  
в стеклянную банку емко-  
стью 750—800 г. Добавить  
столовую ложку соли,  
столько же сахарного пе-  
ску, 30 г уксуса, 2—3 листа  
герани, 2 головки гвоздики  
(пряности). Залить холод-  
ной кипяченой водой и за-  
крыть крышкой. Банку  
нужно несколько раз пере-  
вернуть дном вверх и об-  
ратно, чтобы соль и са-  
хар разошлись. Хранить  
в прохладном месте.

Приготовленная таким  
образом брусника сохра-  
няет почти полностью все  
витамины, очень вкусна,  
ее можно использовать  
и как приправу к жареной  
птице, мясу.

### ИЗ ВИШНИ

Очистить и промыть  
400 г вишни, удалить ко-  
сточки, сложить в стек-  
лянную банку, добавить  
3—4 штучки гвоздики,  
чайную ложку сахарного  
песку, столовую ложку  
соли, 3 листика шавеля.  
Способ приготовления та-  
кой же, что и брусники,  
только банку нужно не  
просто закрыть крышкой,  
а закатать.

Такая вишня хороша  
на гретье, для украшения  
кондитерских блюд, как  
приправа к мясным блю-

### ИЗ ГРУШИ

2 кг мелкой осенней гру-  
ши, можно даже лиски,  
очистить от плодоножек,  
хорошо промыть, аккурат-  
но сложить в 3-литровую  
стеклянную банку. Туда  
же бросить столовую лож-  
ку соли, 4—5 листиков ге-  
рани, 100 г созревшего ки-  
зила, щепотку лимонной  
кислоты. Залить холодной  
кипяченой водой (1,3 лит-  
ра). Закрывать банку крыш-  
кой. Через день банку пе-  
реворачивать вверх дном  
и обратно, повторяя при-  
ем 10 раз. Так пройдет 20  
дней — и соленье готово.

### ИЗ КУКУРУЗНЫХ ПОЧАТКОВ

5—6 небольших почат-  
ков кормовой кукурузы



очистить, удалить воло-  
ски, аккуратно уложить  
в банку верхушками  
вверх. Добавить по столо-  
вой ложке сахарного пе-  
ску и соли, 3 столовые  
ложки уксуса. Залить хо-  
лодной водой, накрыть  
крышкой и стерилизовать  
в кипящей воде 40 минут,  
после чего крышку зака-  
тать.

Лущить зерна у консер-  
вированных кукурузных  
початков не нужно, их  
употребляют не только  
как закуску и приправу  
к еде, но и для украшения  
блюд.

### ГЮВЕЧ

Подготовьте зеленый пе-  
рец, баклажаны, стручко-  
вую фасоль, помидоры  
и томатный сок, зелень  
петрушки. Пропорции лю-  
бые.

Перец нужно вымыть,  
удалить семена, ошпарить  
слабо подсоленной во-

дой так, чтобы кусочки  
не ломались, а гнулись.  
Крупные перцы нарезать  
дольками. Баклажаны очи-  
стить, нарезать в длину  
ломтиками, посолить, что-  
бы ушла горечь, через два  
часа промыть, подсушить  
и обжарить в раститель-  
ном масле. Фасоль про-  
мыть и ошпарить соленой  
водой. Помидоры также  
тщательно вымыть, выре-

Все продукты нарезать  
кубиками, разложить по  
солите и посолите перцы  
молотым перцем по вкусу,  
залейте майонезом. Пода-  
те на блюде, выложенном  
листьями салата.

### ТЕПЛЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Нужно взять 4 кусочка  
черствого хлеба, лучше  
копченого сала, половину  
головки лука, 2—3 столо-  
вые ложки отварного  
мяса, провернутого через  
мясорубку, половину чай-  
ной ложки томатного  
пюре, сладкий перец.

Копченое сало мелко и те-  
рец мелко порезать, под-  
жарить на слабом огне, до-  
бавить мясной фарш и за-  
жарить еще 5—6 минут, после  
чего заправить томатным  
пюре, разведенным в чап-  
ке воды. Смесь тушить еще  
минут 10, затем выложить  
на тарелку решетчатой  
ложкой или чайной лож-  
мешковкой. В оставшемся со-  
се размочить кусочки хле-  
ба, распределить на них  
начинку и сразу же подать  
на стол.

### ДЕСЕРТ

Подготовьте продукты  
из расчета на одну пор-  
цию: 2 куса черствого ба-  
тона, яйцо, 2 столовые  
ложки молотых сухарей,  
2—3 столовые ложки под-  
слащенного молока, сто-  
ловая ложка любого джема  
или повидла, сахарная пу-  
дра, немного масла для  
жаренья.

Мякоть батона слегка  
смачиваем в молоке, акку-  
ратно вынимаем ложкой из  
середины часть мякоти,  
заполняем выемку дже-  
мом. Оба кусочка хлеба  
соединяем, поочередно не-  
сколько раз обваливаем  
в яйце и сухарях и поджа-  
риваем в разогретом мас-  
ле. Подаем на стол, обы-  
нав сахарной пудрой.

Надеюсь, что наши ре-  
цепты понравятся вам.  
Приятного аппетита!  
Перевод с болгарского  
Е. ЛИБКИНДА

### БЫСТРО И ВКУСНО

### САЛАТ

Возьмите 300—400 г варе-  
ного куриного мяса, 3 со-  
леных огурца, 3 вареные  
картофелины, яблоко,  
очищенное от кожуры, по-  
мидор, немного зелени,  
3 столовые ложки майоне-  
за.



## ЭТОТ ЯРКИЙ, ПРАКТИЧНЫЙ АЦЕТАТ

У многих из нас сохранилось стойкое предубеждение против тканей с использованием синтетических волокон. Однако разнообразие этих тканей сейчас так велико, а рисунки так привлекательны и современны, что женщине трудно устоять. Тем более что цена на синтетику куда ниже, чем на натуральные ткани. К тому же искусственные волокна помогают вещи держать форму в носке, не



так сильно мяться и садиться, а уж о прочности и говорить нечего: если вы когда-либо носили платье, скажем, из ацетатного шелка, то вы сами убедились, что такая вещь рань-

ше устареет «морально», выйдет из моды, чем изнашивается.

Правда, синтетические ткани легко электризуются, вследствие чего прилипают к нижнему белью или телу, но от этого неудобства легко избавит препарат «Лана» или любой другой антистатик.

Итак, сошьем платье из ацетатного шелка — такую модель «Хозяюшка» предлагает сегодня. Когда же придет пора освежить платье, выстирать его, вам пригодятся некоторые простые правила ухода за синтетикой.

Стирайте вещи из искусственного волокна только вручную, в стиральном порошке или в мыльной пене, не трите, не выкручивайте, не выжимайте, чтобы ткань не деформировалась. Места, которые обычно загрязняются быстрее других, можно отдельно потереть влажной тряпочкой, смоченной в крепком растворе сти-

рального порошка, или губкой.

Полоскать вещи из синтетики нужно тщательно, несколько раз в теплой воде и еще раза два — в холодной. Затем, не выжимая, встряхнуть и завернуть в сухое полотенце или простыню, лучше махровые. Достаточно нескольких минут, чтобы махровая ткань впитала воду с вещи: теперь платье или костюм можно повесить досушиваться на плечики, только не забудьте расправить, придать нужную форму.

Многие вещи из синтетики не требуют глажки. Но утюг поможет, если нужно будет растянуть изделие, восстановить его размеры и форму. Гладя одежду из синтетики теплым утюгом. Чтобы ненароком не сжечь, лучше нагреть утюг до необходимой температуры и выключить его, а уже потом прогладить изделие.

Т. КОНАКОВА

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Если двери скрипят, когда их открывают или закрывают, смажьте петли обыкновенным вазелином — «музыка» прекратится.

Прежде чем пускать мыло в употребление, положите его на день-два на батарею центрального отопления, на печку: тогда оно даст вдвое больше пены.

Не рекомендуется мыть эмалированные ванны кислотами или щелочами типа «Пемолюкс». Это может повредить эмаль.

На кухне трудно протереть петли для петель. Лучше аккуратно протереть их. Этой неприятности легко избежать, если прорезать двер- стки для петель

нагретым ножом, натертым воском: воск стянет нити и облегчит обметывание.

Чтобы брюки дольше носились, можно пришить по низу с внутренней стороны толстую тесьму.

Покупая занавеси на окна, проверьте, чтобы ширина их была в 2,5 раза больше оконной: тогда складки на занавесях будут глубокими, красивыми.

## НЕ ПОРА ЛИ РАЗМОРОЗИТЬ ХОЛОДИЛЬНИК?

Делать это необходимо регулярно, раз в три, а то и в две недели.

Прежде всего поворачиваем ручку терморегулятора на нулевую отметку и вынимаем штепсель из розетки. Открываем настежь дверцу холодильника и освобождаем его, все хранящиеся продукты вынимаем и разбираем (не знаю, как у вас, а у меня

при этом неожиданно обнаруживаются кое-какие запасы, о которых я забыла, кое-что приходится выбросить, поэтому после разморозки в холодильнике всегда как бы места прибавляется!).

Если в холодильнике, которым вы пользуетесь, под морозильной камерой нет поддона, подставьте под нее судок или блюдо, чтобы вода стекала в них.

Вы хотите управиться побыстрее? Тогда можно поставить внутрь морозильника миску с горячей водой, только ни в коем случае не старайтесь соскрести слой снега ножом, проволочной мочалкой.

Наконец, камера оттаяла: сливаем воду из поддона или судка, вытираем морозильник насухо.

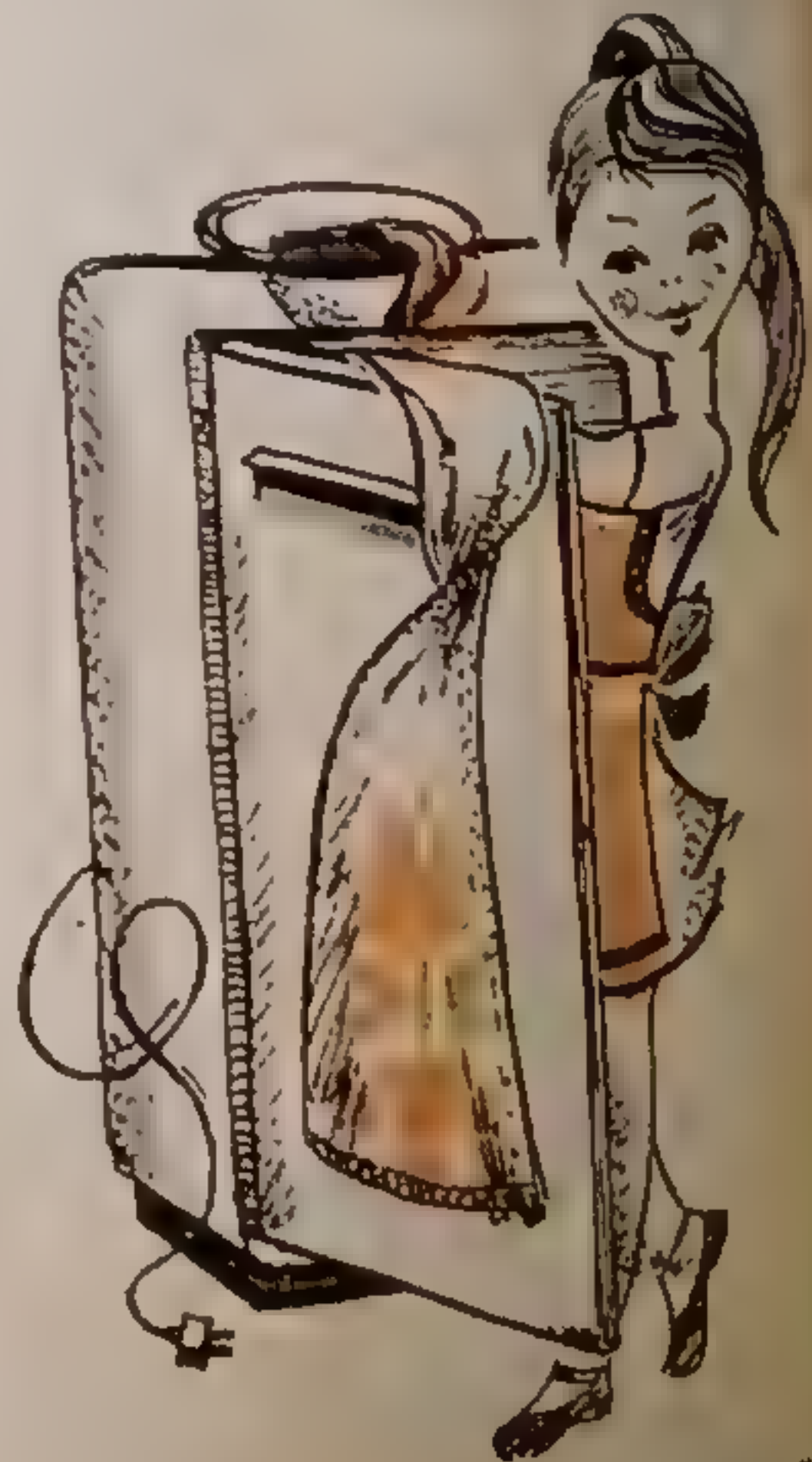
Внутренние решетки, полочки вынимаем и моем теплой водой, затем также вытираем насухо. Стенки и дверцу с внутренних сторон можно вымыть теплой водой с добавлением пищевой соды (2 чайные ложки на литр воды), чтобы устранить запахи. Затем ополоснуть чистой

теплой водой и вытереть.

Готово? Теперь оставим чистый холодильник открытым на 30—40 минут. Никакой влаги — может появиться плесень, от запаха которой трудно будет избавиться!

Осталось вымыть холодильник снаружи. Делаем это теплой водой с мылом, вытираем насухо, хромированные части протираем мягкой тканью до блеска.

В. БЕРЕЗОВА



Рисунки Е. НОВИКОВОЙ.





Как будто и нет ничего хитрого в домашней работе, и все-таки несколько полезных советов, наверное, не помешают.

## КАК МЫТЬ ПОСУДУ?

К примеру, знаете ли вы, что ножи нужно хранить отдельно от вилок и ложек: при соприкосновении с другими металлическими предметами они тупятся. По той же причине не следует мыть ножи горячей водой, класть на горячую плиту.

Ложки, вилки и другие металлические приборы лучше всего мыть щеткой, водой, в которую брошена щепотка пищевой соды или сухой горчицы, полоскать в теплой воде и обязательно сразу же вытирать полотенцем. Чтобы блестели, их можно почистить сухой пищевой со-

дой или потереть половинкой сырой картофелины.

Фаянсовую посуду с рисунком нельзя мыть горячей водой (портится глазурь), а тем более с содой: стирается рисунок. Только теплая вода и хорошее мыло, а еще лучше — горчичный порошок.

Фарфоровый чайник для заварки можно вымыть теплой водой с питьевой содой, несколько раз ополоснуть и сушить вверх дном, чтоб вся вода стекла. Если чайником вы пользуетесь нечасто, то

лучше положить на дно кусочек сахара, чтобы не появился специфический запах.

Эмалированную посуду, понятно, нельзя тереть жесткой мочалкой, скрести ножом. А как же все-таки быть, если на дне кастрюли пригорела пища? Налить немного воды, всыпать горстку соли или пи-

щевой соды и кипятить с полчаса на слабом огне. После этого потереть дно обычной мочалкой или щеточкой для мытья посуды — все отойдет.

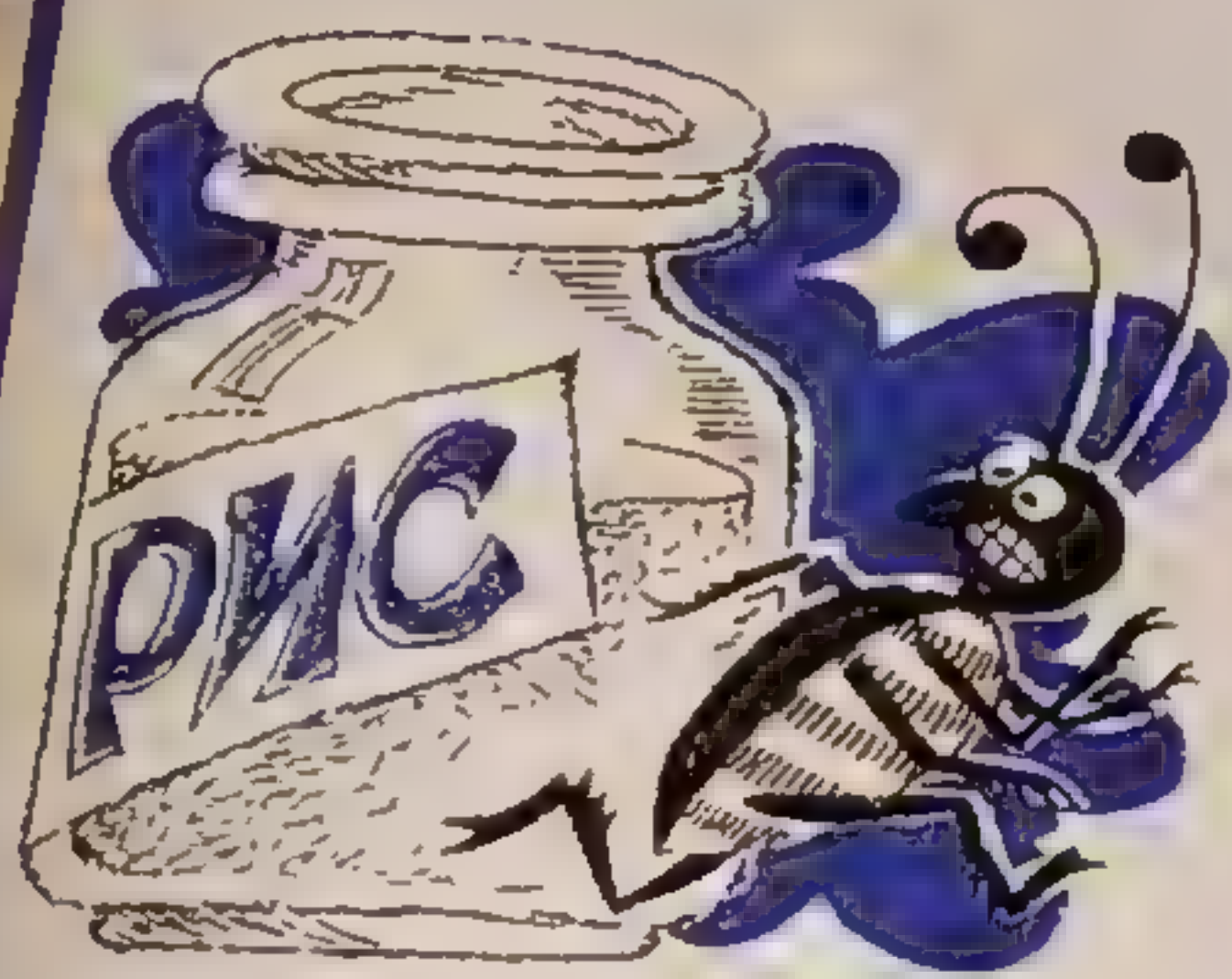
Чтобы укрепить эмаль, можно наполнить водой новую эмалированную посуду, поставить на слабый огонь, довести до кипения, затем огонь выключить, а воду не выливать, пока не остынет. И все-таки с эмалью придется обращаться с осторожностью: кастрюли и миски не ставить в горячую духовку, не наливать холодную воду в горячую эмалированную посуду и, наоборот, горячую воду — в холодную посуду. Мыть ее лучше с добавлением уксуса. Если эмаль начала трескаться, как ни жаль, но такую посуду нужно немедленно выбросить, иначе осколки могут попасть в пищу и причинить непоправимый вред.

Т. СУХОВА



## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Эти рекомендации дает настольная книга женщин Индии «1001 совет по ведению домашнего хозяйства».



\* Чтобы в крупах не заводились жучки, прежде чем засыпать их в банки, прокалите в духовке или на сковороде.

\* Вы купили впрок несколько лимонов? Чтобы они лучше сохранились, положите их в банку, на дно которой насыпан слой соли.

\* Чтобы сваренное яйцо нарезать аккуратными тонкими ломтиками, смочите нож в холодной воде, желток не будет крошиться.

\* Если рубашка мужа сильно загрязнилась, с вечера хорошо потрите тальком воротник и манжеты, насыпьте толстый слой талька на эти места и оставьте до утра. Рубашка легко отстирается.

\* Когда стираете кружевные воротнички, манжеты, платочки — не отжимайте их, разложите на полотенце, аккуратно расправьте, приколите к полотенцу булавками и оставьте сохнуть в тени.



\* Малыши любят рисовать красками на стеклах шкафа, зеркалах. Не ругайте их за это! С помощью горячего уксуса вы легко удалите пятна краски со стекол; пусть маленькие художники развивают чувство цвета, фантазию.

\* Вещи из белого шелка или нейлона сушите толь-

ко в тени: от солнца, яркого света эти ткани желтеют.

\* Сынишка разрисовал шторы шариковой ручкой? Эти пятна снимает любой одеколон.

\* Когда гладите мужу галстук, вставьте между его верхним и нижним слоем кусочек картона, тогда швы не отпечатаются сверху.

\* Порвалась простыня? Не спешите рвать ее на тряпки. Подложите лист тонкой бумаги и зашейте разрыв на швейной машине швом зигзаг. Затем бумагу сорвите.

Перевела  
В. ЧЕРНОВА.



# ПУТЬ К СЕРДЦУ МУЖЧИНЫ...

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

«...Мне 21 год, и уже год как замужем, но до сих пор жила с родителями, о хозяйстве заботиться не приходилось. Месяц назад мы с мужем получили комнату. Переезжали с радостью: будем жить самостоятельно! Но вышло все не так, как мечтали. Муж сердится на меня, говорит, что я плохая хозяйка, что он из-за стола встает голодный, что ему «надоела вечная яичница»... Да разве семейное счастье на борще держится?

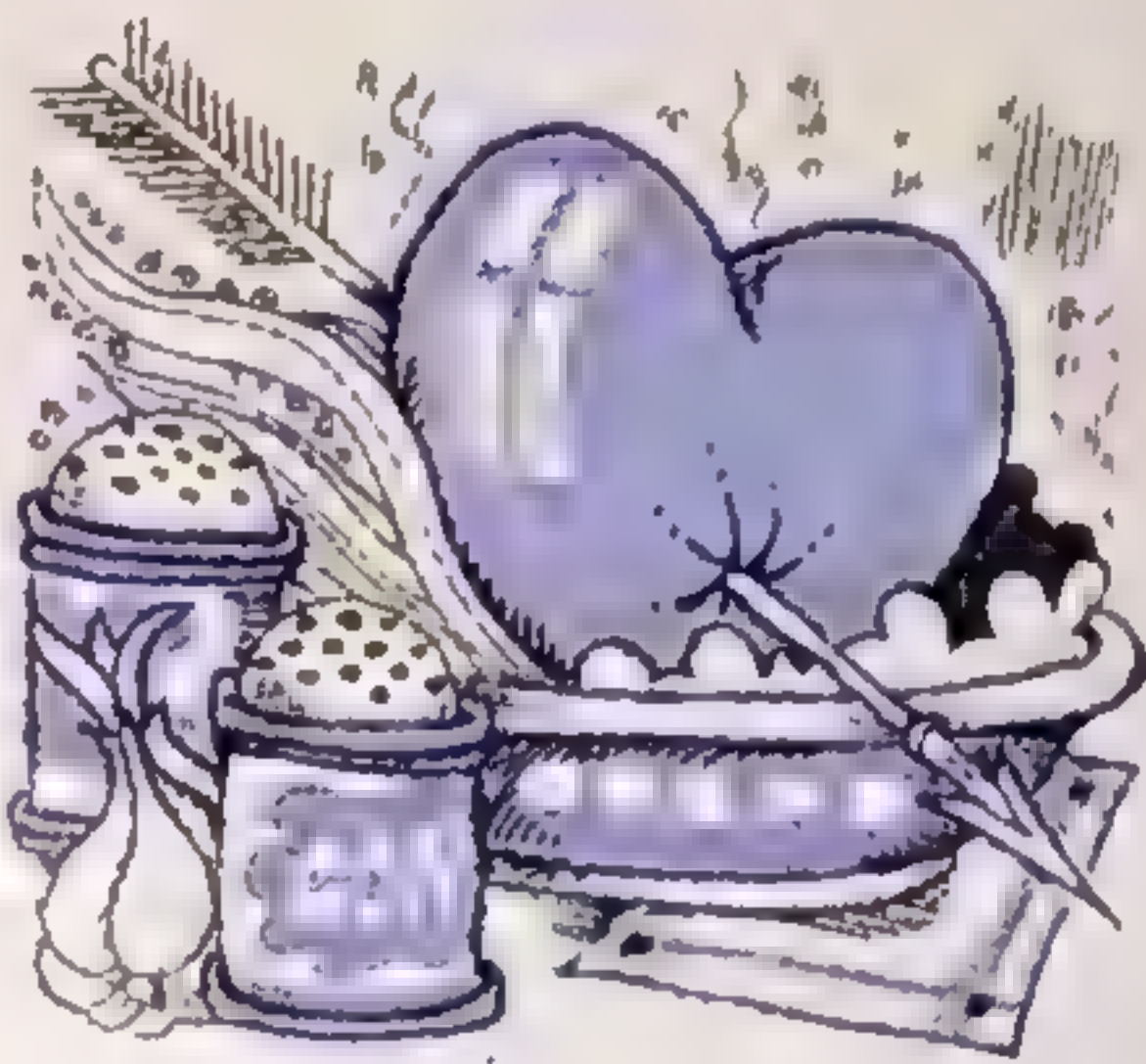
Наташа М.,  
Владимирская область».

Получила я это письмо и решила ответить Наташе. «Хозяйство», думаю, найдутся еще какие-то женщины, которым жен совет пригодится.

Теперь молодость чашечкой стремится избавиться от забот домашних. Приходится слышать: «Стоит ли время тратить на готовку? Сейчас «перехватим» чего-нибудь — и в кино или в клуб, на танцы, гулять...» Ох, милые вы мои, до поры это до времени мужчина терпеть будет! Ему дом нужен, уютный, чистый, чтобы в нем пирогами пахло, а на столе чтобы, Наташенька, борщ стоял или там щи, солянка, что он любит. Плохо, конечно, что родители тебе этого не объяснили вовремя, ну да ладно, учиться никогда не поздно.

В старину говорили, что путь к сердцу мужа проходит через желудок. Так что не обижайся на мужа, а лучше повяжи передник да принимайся за дело!

Давай-ка начнем с ЗАВТРАКА. Он должен быть достаточно сытным: пельмени целый рабочий день. Есть у тебя дома блинная мука? Разведи ее молоком или водой до густоты сметаны, нагрей на плите сковородку, смажь растительным маслом. Купленную накануне лобую свежую рыбу нарежь на куски, вымой, посоли. Отдели часть приготовленного теста, положи в него рыбу и вилкой выкладывай куски на сковороду. Обжарь с обеих сторон — на это уйдет минут 8—10. Оставшееся тесто можно спрятать в холодильник — применение всегда найдем!



Муж предпочитает мясо? Тогда сделаем так. Купленное мясо заранее разрежем на куски по 100—150 г каждый и в отдельных целлофановых пакетах сложим в морозильник. Сколько порций вам понадобится завтра утром — две? Накануне вынимаем два куса мяса, размораживаем, отдельно взбиваем яйцо с мелко нарезанным чесноком (2—3 зубчика), смазываем в нем мясо и так оставляем в холодильнике до утра. Утром кладем на раскаленную сковороду с жиром, сливочным маслом, чуть солим, обжариваем. 5—10 минут — и готово! Вместо гарнира можно подать овощной салат.

Осталось налить мужу стакан крепкого горячего чая или какао — и принимай благодарности за вкусный завтрак.

Тебе тоже на работу? Тогда об ОБЕДЕ нужно поза-

ботиться накануне. С вечера готовим первое. Самое простое, конечно, бульон, запомним только, что мясо для него заливают холодной водой и не дают бурно кипеть, чтобы не стал мутным. По мере необходимости пену снимаем шумовкой, посоли перед концом варки. Бульон можно приготовить на несколько дней. И так и делаем: сварю большую кастрюлю, поставлю в холодильник, а потом отливаю, сколько моей семье нужно на день, и на этой основе готовлю разнообразные супы. Можно засыпать в бульон вермишель, 5 минут — и суп готов. Можно заправить морковью, картофелем, капустой (именно в этой последовательности). Если времени хватает, морковь, свеклу натрем на терке, порежем лук, добавим масло и ложку томатной пасты и потушим на сковороде под крышкой, прежде чем положить в бульон, — будет еще вкуснее.

Запомним, пожалуйста, что свежие овощи, зелень могут сдобрить любое блюдо. Сейчас сезон витаминов. Поэтому постарайся каждую еду предварить салатом из свежей или квашеной капусты, баклажанной или кабачковой икрой, к первому и второму подай мелко нарезанную зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Пока суп нагревается, из теста, оставленного с утра, поджарим несколько блинчиков. Мясо из бульона провернем через мясорубку, посолим по вкусу; если успеваем, можно слегка обжарить его на сливочном масле или маргарине. Положим фарш на блинчики, завернем их конвертом, сверху польем сметаной. На третье подадим компот, молоко.

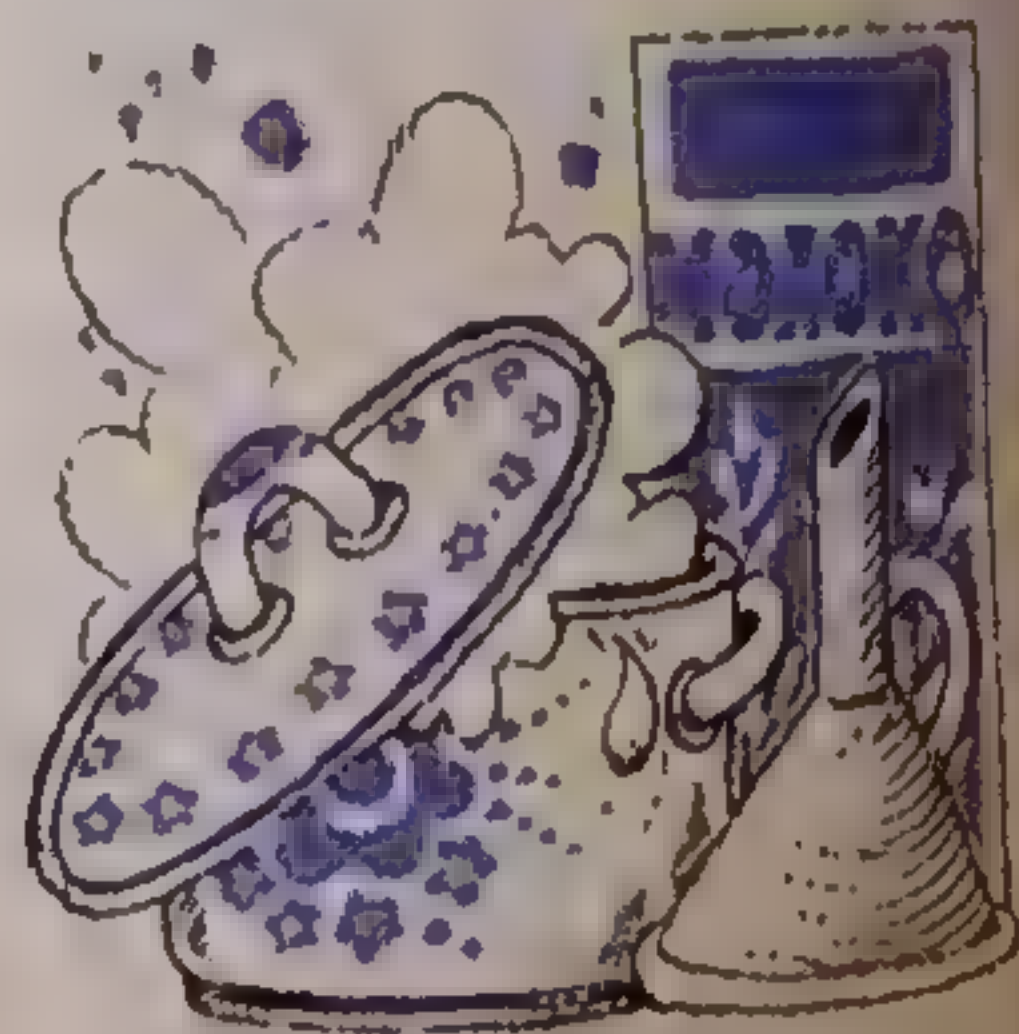
И, наконец, УЖИН, на мой взгляд, самая приятная трапеза. Трудовой день закончен, спешить никуда не надо, можно посидеть всей семьей за столом, обсудить за ужином новости, рассказать обо всем интересном, что произошло сегодня у каждого, обсудить планы на выходные дни или необходимые покупки... Вообще-то на ужин подаются те

же блюда, что и на обед, только без супа, но при этом все-таки чем-то их разнообразить. К примеру, из мясного фарша, который мы начиняли в обед блинчики, сделать голубня.

Возьмем кочан капусты, вырежем кочерыжку, уберем листья, опустим каждый на 3 минуты в кипяток, вынем, дадим стечь воде, толстые прожилки слегка отбьем, положим на листы фарш, обжаренный с луком на масле, завернем, пожарим на сковороде с двух сторон, сложим в кастрюлю, добавим сметаны и потушим под крышкой минут 20—30, лучше всего в духовке.

Поели? Теперь не поленемся, быстро уберем посуду, стряхнем скатерть и подготовим стол к чаю. Самое лучшее — подать к вечернему чаю что-то испеченное своими руками. Для начала самое простое.

Возьмем полтора стакана сахарного песка, 2 стакана муки, 3 яйца, пакетик ванильного сахара, если есть. Яйца взобьем, замесим крутое тесто, раскатаем его в тонкий пласт, стаканом или рюмкой вырежем фигурное печенье. Сверху можно каждое украсить изюминкой, орешком. Положим на холодный, смазанный маслом противень и поставим в духовку на средний огонь. Минут 15 — и можно вынуть лист, сразу снять печенье, осторожно подсовывая под него нож. Когда остынет, выложим на блюдо, посыпем сахарной пудрой.



...Ну, что, доволен теперь муженек? В семье мир да лад? Вот и хорошо!

Твоя  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

Рис. С. БОГАЧЕВА





Искусственный мех очень популярен, из него шьют не только одежду, но и всевозможные подушки, коврики, покрывала, используют как отделку и т. д.

## МЕХ ЗАГРЯЗНИЛСЯ...

Только стирать вещи из искусственного меха нельзя, они могут непоправимо испортиться. Лучше всего, конечно, отдать изделие в химическую чистку.

А если такой возможности нет? Можно ли почистить пальто, куртку, коврик в домашних условиях? Можно, но только так, чтобы не намокла основа. Иными словами, дома можно лишь почистить ворс, произвести поверхностную обработку. Для этого в небольшом количестве теплой воды (35—45°) растворяют нейтральное моющее средство типа «Экстра», «Олан» из расчета 2—3 ложки на литр воды и взбивают пену. Затем, повесив изделие на плечики, аккуратно обрабатывают поверхность по направлению ворса, набирая на щетку пену. Остатки пены с ворса снимают отжатой почти досуха хлопчатобумажной тканью также по направлению ворса. После этого



нужно еще хорошо протереть поверхность меха махровым полотенцем и за-

тем повесить изделие сушиться.

Когда мех полностью просохнет, его нужно тщательно расчесать, чтобы придать ворсу блеск, рассыпчатость, пышность.

Если же вещь загрязнилась лишь местами — например, воротник, рукава, — то можно почистить эти места тампоном, смоченным в бензине и почти досуха отжатым. Затем хорошо проветрить на воздухе.

Н. СОЛОВЕЙ,  
Л. ШУЛЬМАН,  
сотрудники института  
«Белбыттехпроект».

## СПРАШИВАЛИ

### ОБЫЧНАЯ СОЛЬ...

незаменима в хозяйстве не только для приготовления пищи.

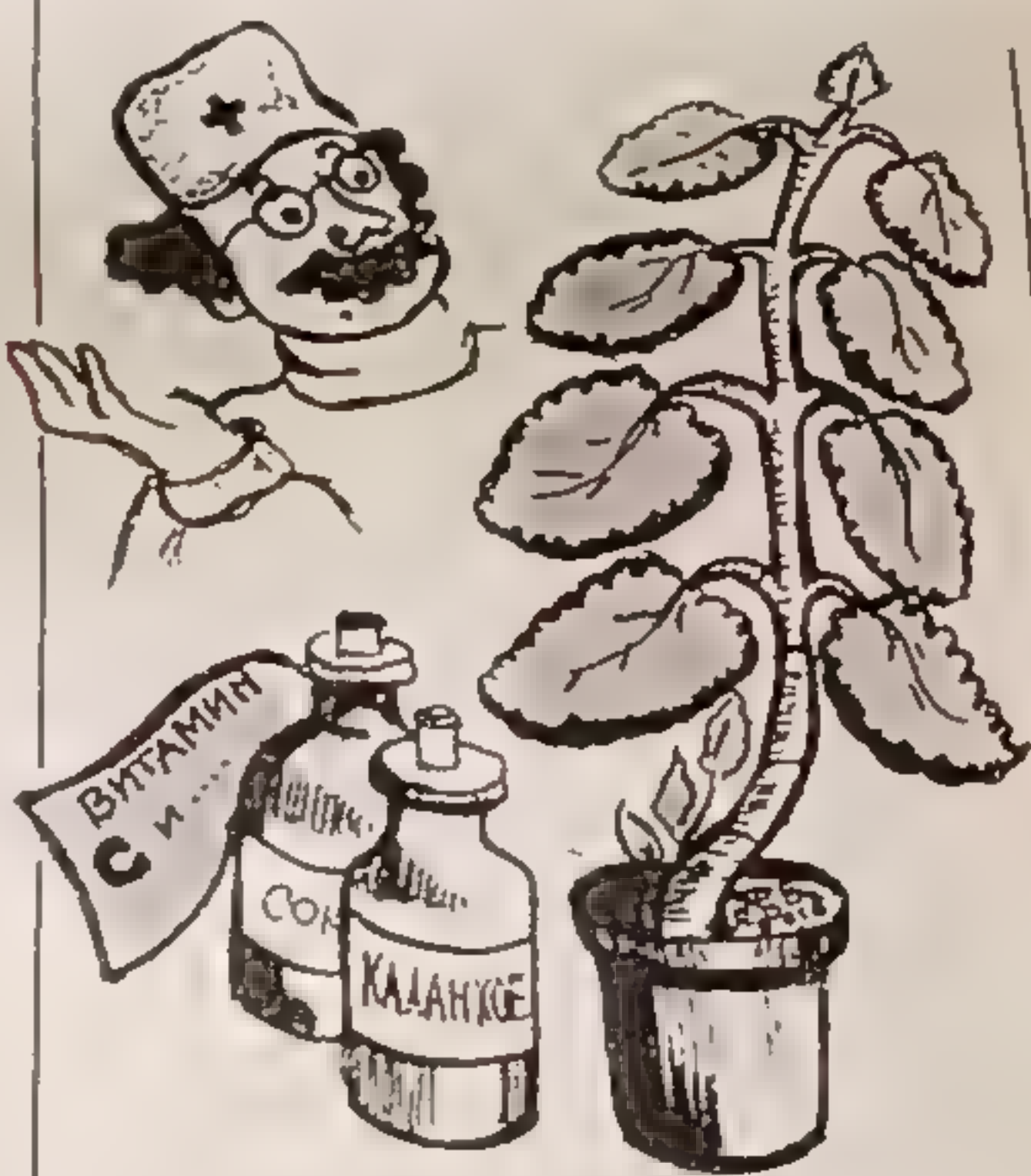
К примеру, в соленую воду можно положить на четверть часа только что выстиранные махровые полотенца — они станут мягкими, пушистыми.

Если вы пролили чернила на ковер или палас, сразу же посыпьте пятно толстым слоем соли: она впитает в себя чернила, пятно отойдет.

У вас в доме топят печи? Чтобы сырые дрова поскорее разгорелись, можно посыпать их щепоткой крупной соли.

Соль хорошо снимает неприятный запах рыбы, лука, чеснока: чтобы избавиться от него, потрите руки солью, а затем вымойте с мылом.

Ножи, ножницы, садовые лопаты пора наточить? Предварительно поместите их на полчаса в слабый соляной раствор и точите, не вытирая, — эффект превзойдет ваши ожидания.



### ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Во множестве домов можно увидеть это красивое и полезное растение — каланхоэ. Тропическое по происхождению, оно стало одной из любимых у нас комнатных культур. Самый распространенный вид — каланхоэ перистый.

Листья каланхоэ богаты соком, в нем найдены витамин С, микроэлементы, минеральные соли и другие ценные вещества, которые способствуют заживлению ран и ожогов, являются хорошим противовоспалительным средством. Сок каланхоэ применяют для полоскания рта при вос-

палении десен и слизистой оболочки рта, при лечении хронических тонзиллитов. Помогает сок каланхоэ и при лечении воспалений глазных век, заболеваниях глаз. Поэтому и называют в народе это растение «домашним доктором» или еще «домашним женьшенем».

Н. ИОНЦЕВА

### ПО ЦВЕТУ ПЛАМЕНИ

Есть старинный народный способ, как определить, из какого волокна сделана ткань: поджечь ниточку и по цвету пламени, времени горения, запаху различить качество волокна.

Волокно ЧИСТОЙ ШЕРСТИ горит медленно и не сгорает полностью, а сжигается в шарик с неприятным запахом.

А вот ИСКУССТВЕННАЯ ШЕРСТЬ горит голубым пламенем, сгорает быстро, почти не дает золы, пепла. Имеет запах горячей бумаги.

Быстро сгорает и ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЕ ВОЛОКНО, но пламя его светлое, от нитки остается

легкая зола, а запаха никакого.

ЛЕН горит так же, как хлопок, но золу оставляет интенсивно-серую.

ШЕЛК, можно сказать, не горит вообще: на нитке сразу образуется черный узел, и пламя гаснет. ИСКУССТВЕННЫЙ ШЕЛК легко поэтому отличить от натурального: он горит сильно, быстро, не издавая никакого запаха, даже потрескивает при горении.



Вы приобрели вещь без этикетки или утеряти бирку? Ничего страшного, возьмите ниточку, подожгите ее — и вы сможете сами определить, из какого волокна она состоит.

Т. ПЕТРИКОВА

Рис. Л. КОГОСОВОЙ



К ноябрю огороды и сады окончательно пустеют, зато подполы да погреба полнятся запасами на зиму — домашними соленьями и маринадами, вареньями и джемами.

## КОНЕЦ — ДЕЛУ ВЕНЕЦ

### СОВЕТЫ МАРИИ ИВАНОВНЫ

Одно из самых последних дел по зимним заготовкам, известно, квашение капусты.

В прошлом году я с вами поделилась новым рецептом приготовления капусты: с сахаром и водой. А теперь еще один рецепт, возможно, не всем еще знакомый.

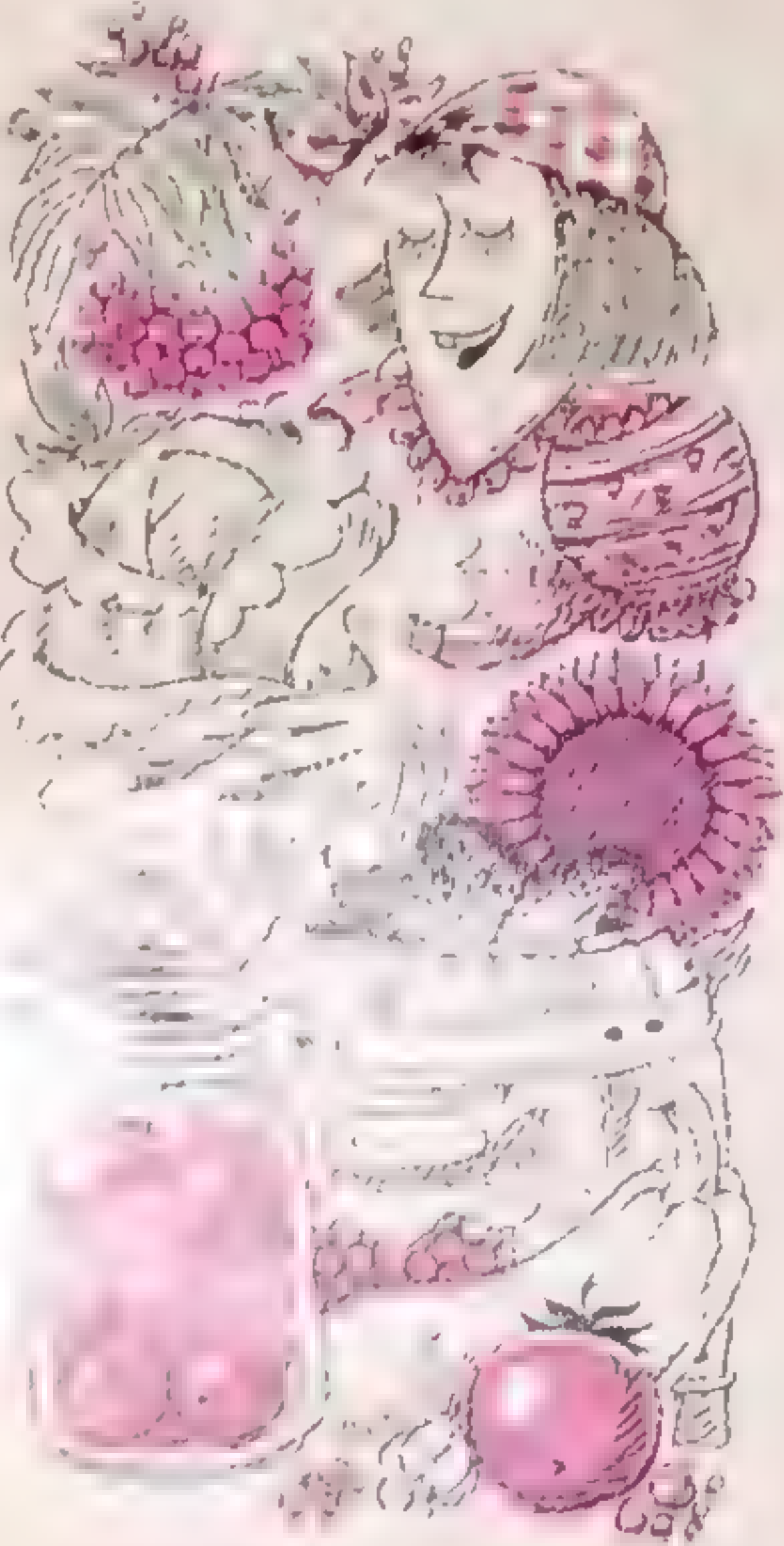
На пять кочнов свежей капусты (среднего размера) берем по 1 кг сладкого перца и помидоров, один кабачок, также средний величины, 5—6 крупных морковок, 2 головки чеснока, много петрушки, укрозы, чуть поменьше укропу и маленький кусочек — с ноготь большого пальца — горького перца для вкуса.

Каждый кочан режем на четыре части вместе с кочерыжкой, чтобы не развалился, и опускаем на 5 минут в кипящую воду. Перец очищаем от плодоножки и семян и также бросаем на 5 минут в кипяток. Кабачок (с кожурой), помидоры, морковь режем кружочками, стим дольки чеснока, зелень также режем, но не мелчим.

Теперь капусту, кабачок, помидоры, сладкий перец попеременно укладываем в кастрюлю в 10 слоев, обильно пересыпая каждый слой чесноком, зеленью и морковью. Отдельно готовим рассол: на литр воды — 2 столовые ложки

соли. Когда остынет, заливаем капусту, предварительно процедив, закрываем марлей, накрываем гнет и держим 3 дня при комнатной температуре. Капуста готова! Теперь можно вынести ее на холод или держать в холодильнике.

Если уж речь зашла об острой закуске, вспомним, пожалуй, как готовится МАРИНОВАННЫЙ ЧЕСНОК: вы часто спрашиваете



те об этом в своих письмах.

Подойдут развитые, свежие, крепкие головки чеснока. Очищаем их от корневой мочки и шелухи, кладем на полчаса в кипяченую воду, а затем промываем под проточной. Укладываем в банки и заливаем предварительно сваренным, процеженным и остывшим маринадом: на 1 кг чеснока берем 600 г воды, по 30 г соли и столового уксуса. Чтобы придать специфический вкус и запах, на дно банки и сверху положим укропные «метелки» — стебли и соцветия.

Оставляем чеснок при комнатной температуре, чтобы перебродил, на это пойдет 10—14 дней. По мере надобности доливаем

банку доверху маринадом, приготовленным в такой пропорции: на 0,5 л воды — по 10 г соли и уксуса.

Храним маринованный чеснок в прохладе.

Лето нынешнее не порадовало нас богатыми урожаями на приусадебных участках. Поэтому хочется сберечь все, что собрали. Вот, к примеру, маленькие зеленые помидорчики, которые обычно остаются висеть на стеблях. Раньше я всегда выбрасывала их вместе с подсохшими стеблями, когда поздней осенью освобождала грядки для будущих посадок. А теперь прилагалась их консервировать. И, представьте, оказалось, что именно эти маленькие, крепкие и зеленые плоды отлично годятся для соления! Советую и вам приготовить **ЗЕЛЕННЫЕ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ**. Делается это очень просто. Помидорчики моем, удаляем плодоножку, укладываем в кастрюлю или бочонок. На дно, сверху и между помидорами засыпаем пряности: укроп, мелко нарезанный хрен, зелень петрушки, коренья и листья сельдерея, вишневые листья, чеснок. Соотношение такое: на 5 кг помидоров — 100 г пряностей.

Отдельно варим рассол: на 5 кг помидоров — 3 л воды и 150 г соли. Заливаем помидоры и оставляем при комнатной температуре на 14—15 дней, чтобы перебродило, затем прячем в погреб.

А вот еще одно оригинальное и очень красивое **СОЛЕНЬЕ ТРЕХЦВЕТНОЕ**. Готовят его из цветной капусты, зеленого и красного сладкого перца в равных количествах. Капусту разделяют на соцветия, а перцы очищают от семян и режут тонкими полосками. На дно банки или кастрюли кладут сначала красный, затем зеленый перец, затем цветную капусту и так чередуют, пока банка не наполнится доверху. Для аромата можно положить между полосками зеленого перца зелень петрушки. Овощи нужно придавить и залить остывшим рассолом: 0,5 л воды, 0,5 л уксуса (лучше винного или яблочного) и 80 г соли. Хранить

в прохладном помещении. А что же наши **СЛАДКОЕ ЕЖИКИ** — не забыты они? Нет, им сейчас раздолье, пока в закромах яблок, груш, — скучать им не приходится. И все-таки многие сорта яблок, да, собственно, все, кроме антоновки, портятся в лежке.

Что можно сделать из яблок, которые нужно поскорее использовать? Вот, к примеру, очень вкусное и полезное, особенно для детей, лакомство **ЗЕФИР ФРУКТОВЫЙ**: из чистоты четырех печеных яблок приготовить пюре, один белок взбить со столовой ложкой сахара в крепкую пену и осторожно соединить с яблочным пюре, слегка перемешивая.

А вот самая простая **ЯБЛОЧНАЯ ШАРЛОТКА**: режем на ломти подсушенный белый хлеб, обмакиваем во взбитое яйцо с молоком и сахаром, укладываем на дно смазанной маслом широкой кастрюли или формы, сверху кладем нарезанные дольками или натертые на крупной терке яблоки с сахаром, закрываем снова слоем хлеба, смоченного в молочняничной смеси. Запекаем в духовке, пока не подрумянится.

У нас дома очень любят **«ЛЕНИВЫЕ ПИРОЖКИ»** с яблоками. Это, впрочем, и не пирожки вовсе, а что-то вроде гренков. Белый хлеб, можно подсушенный, режем на ломти, смазываем их с обеих сторон маслом или маргарином, кладем на сковороду, сверху обильно посыпаем натертыми на крупной терке яблоками, добавляем немного сахарного песка. Ставим в горячую духовку минут на 10—15. Кстати говоря, такие же «пирожки» можно сделать с сыром или с отварным мясом, с опущенным мясорубку и обжаренным с луком. Любители острых могут перед тем, как положить в духовку, посыпать поверх сыра, мяса или майонеза или томатного соуса — вкус будет еще кантнее, тоньше.

Приятного аппетита!

МАРИЯ ИВАНОВНА

Р.С. С. 104





















Уважаемые родители,  
Спасибо вам за участие в жизни ребенка,  
за то, что вы всегда готовы помочь  
ребенку в его развитии, за то, что вы  
заботитесь о его будущем, за то, что вы  
делаете все, чтобы ребенок рос и развивался.  
Спасибо вам за все!

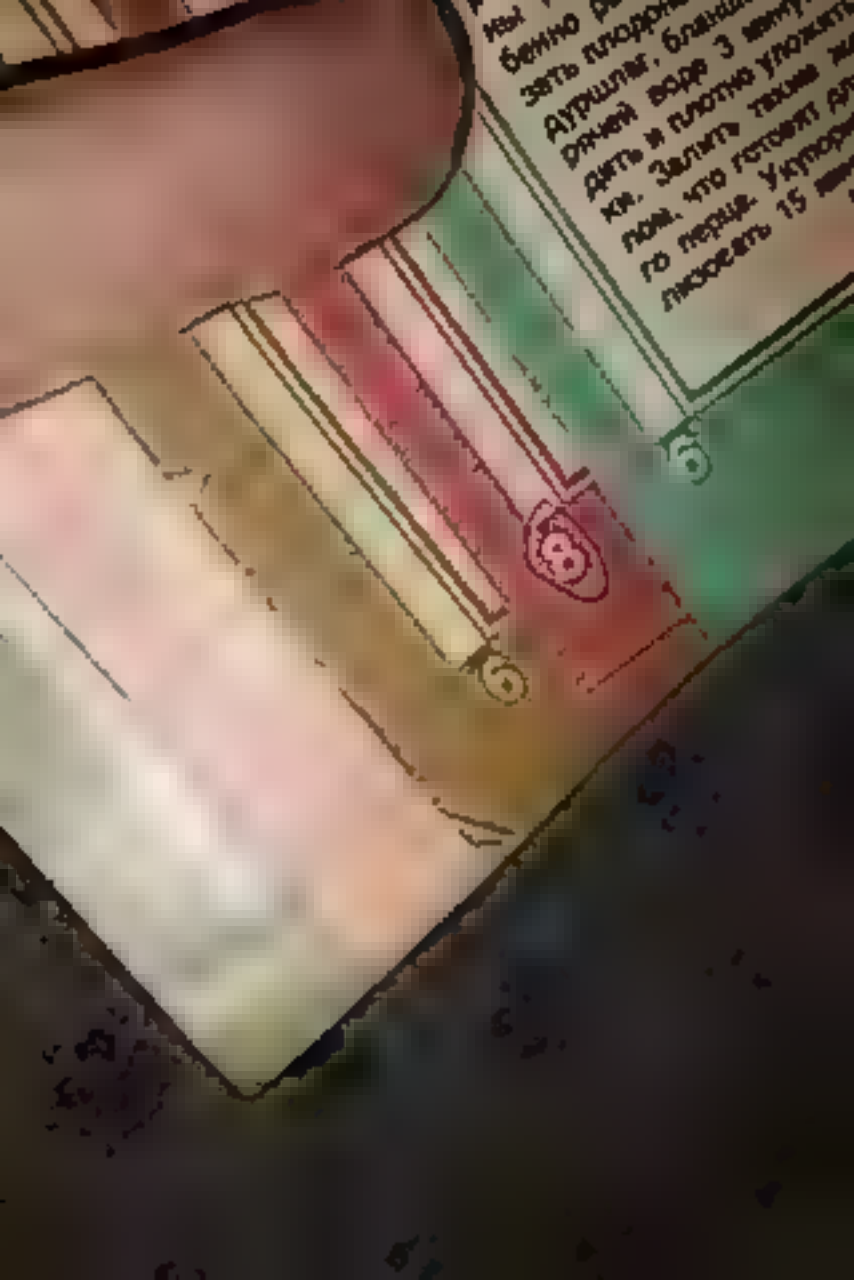




прида  
когда  
как Новый год  
родам. Будем  
гирок. А дадите  
ваша ладонь, и не толк  
мы купим. А дадите  
НОВОГОДНИЙ ГОСТ (300  
задрать. А еще 300, по  
мне. Стали. Стали. Стали.  
300. Стали. Стали. Стали.  
стади. Стади. Стади. Стади.  
сада. Стади. Стади. Стади.



ны  
бенно ра  
зеть плорона  
дуришлаг, бланш  
рочей воре 3 менту  
дять и плотно уложить  
ки. Залить таким же  
лом, что готовят для  
го перце. Укрупн  
пиреать 15 мин





...ная с...  
...ом салфе...  
...можно приоб...  
...яственном маг...  
...авкой возможнос...  
...пользуйтесь маст...  
...ных частей воска...  
...и керосина.

● Мебель из с...  
...пированного де...  
...освежить следу...  
...бом в чистой по...  
...те немного бел...  
... (подойдет и ку...  
...венной свечи).  
...му такое же к...

ф  
■  
зи  
пс  
пс



Дорогие наши читательницы!

Мы рады встрече с вами в новом, 1988 году. Приветствуем старых, верных друзей журнала и тех, кто его теперь будет получать. Вы оказали нам доверие, и мы постараемся его оправдать. Все выпуски «Хозяюшки» в новом году будут сделаны по вашим просьбам и пожеланиям, о которых мы узнаем из редакционной почты.

ВНИМАНИЕ  
Как вы просили с третьего номера «Хозяюшки» будет делаться рубрика

Вы просите помещать больше вязаных моделей? Их будет множество: от теплых носков-сапожков и ярких молодежных свитеров до демисезонного пальто, связанного крючком.

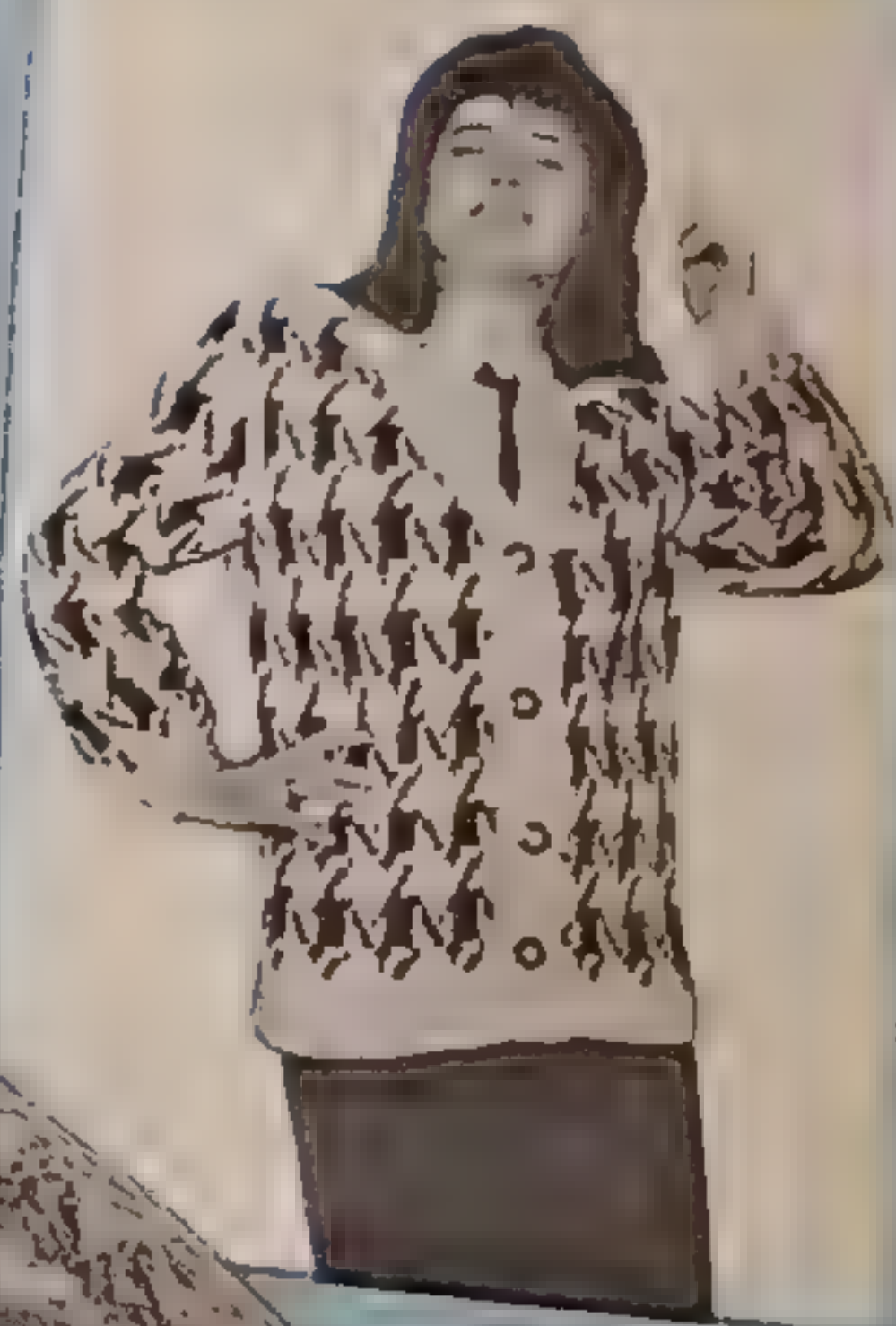
Снова в большой моде макраме? Мы продолжим уроки, начатые год назад, и будем работать над красивыми и оригинальными вещами: шторами, кашпо, ковриком...

По вашим многочисленным просьбам открыт новый раздел, где будут печататься консультации

врача, советы молодым мамам и тем, кто готовится к появлению на свет малыша.

Как и прежде, искусная кулинарка Мария Ивановна поделится рецептами на все вкусы.

А косметологи, парикмахеры, врачи научат, как сохранить стройную фигуру, правильную осанку, нежную кожу, пышные волосы, — одним словом, помогут каждой из вас стать еще красивее. Вам нравится такая программа? Тогда открываем первый выпуск «Хозяюшки» в 1988 году!





## «ПАРАДНАЯ» СКАТЕРТЬ

Как ни удобны в обиходе синтетические клеенки, белоснежная, туго накрахмаленная скатерть — украшение праздничного стола, тем более новогоднего.

Гости ушли, посуда вымыта, «парадная» скатерть снята. Если вы решите отнести ее в прачечную, никаких проблем не возникнет. Если же предпочитаете стирать сами, сначала замочите ее на 3—4 часа в теплой воде с порошком «Астра», «Планета», «Лотос» и т. п. Потом можно выполоскать и стирать как обычно.

После двух-трех стирок белое белье рекомендуется кипятить. Бак для кипячения должен быть достаточно объемистым, чтобы белью было свободно. Вода теплой, но не горячей, с порошком. Когда белье закипит, можно добавить отбеливатель («Персоль», «Тилия-2», «Нисей-2», «Белизна» и т. п.). Время для кипячения — 30 минут.

Если, несмотря на все

предосторожности, ткань все-таки потеряла первоначальную белизну — попробуйте замочить уже отстиранное белье минут на 15—20 в горячей воде с добавлением перекиси водорода и нашатырного спирта (по столовой ложке на ведро воды). Потом прополощите 2—3 раза, хорошенько выжмите.

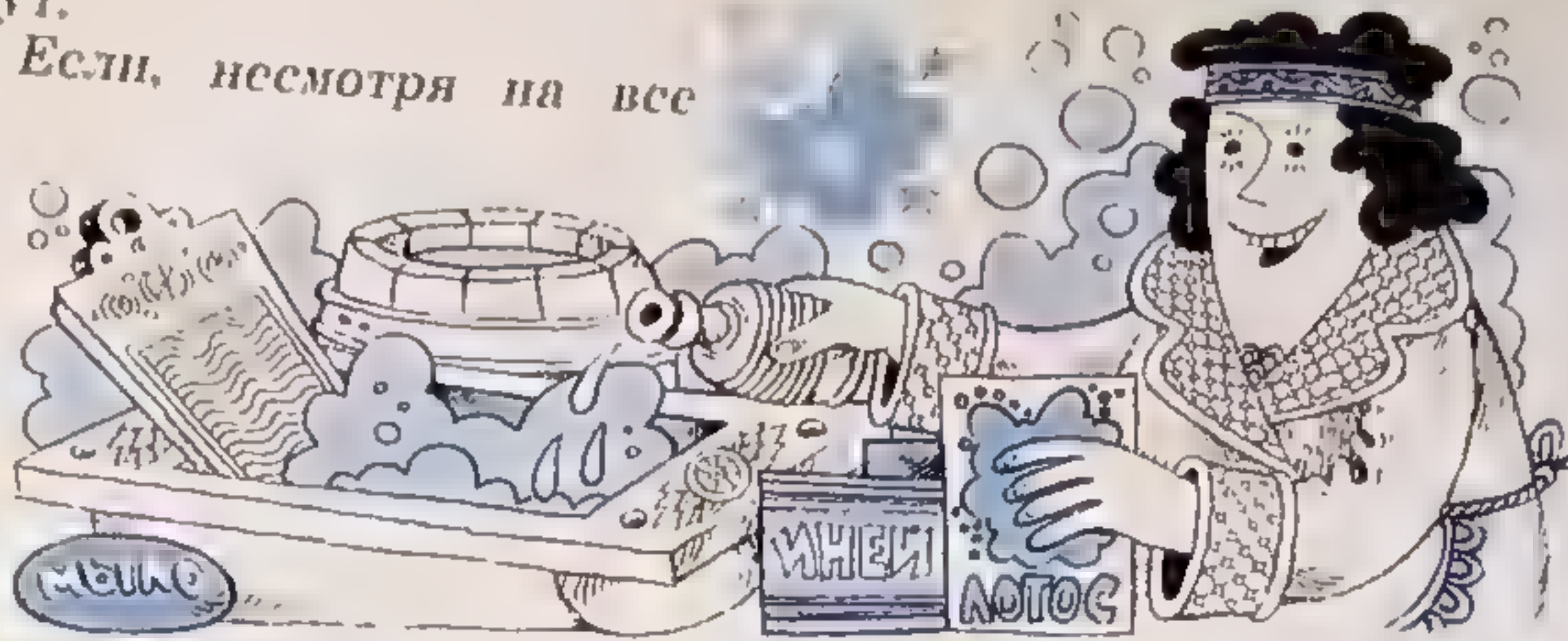
Скатерть необходимо подкрахмалить, иначе она не будет иметь вида. Крахмал разводим небольшим количеством холодной

воды, чтобы разошелся, и вливаем тонкой струей в кипяток, непрерывно мешая (тонкий стакан крахмала на 10 литров воды). Чтобы крахмал хорошо заварился, можно добавить в воду чуть мыла, а чтобы придать ткани блеск — 3—4 кусочка сахара.

Вы предпочитаете сушить белье на улице? Тогда, чтобы оно не замерзло, при последнем полоскании добавьте в воду горсть соли. А веревку, на которой сушится белье, протрите тряпочкой, смоченной в крепком солевом растворе, тогда белье не примерзнет к ней.

Старайтесь не пересушить скатерть, чтобы легче гладилась. Гладите с лицевой стороны горячим утюгом, только не кладите сразу в шкаф: пусть часа два постоит при комнатной температуре, остынет.

Л. РУМЯНЦЕВА



## УКСУС В ХОЗЯЙСТВЕ

Обычный столовый уксус — незаменимый помощник во множестве домашних дел. К примеру, жирную посуду, сковороды, противни легче отмыть, если в воду добавить немного уксуса. Так же стираются кухонные тряпки, отмываются мочалки и щетки.

Если во время варки яйцо треснет — влейте в кипящую воду 1—2 столовые ложки уксуса, и белок не вытечет из скорлупы.

Ватным тампоном, смоченным в уксусе, отлично

очищаются раковины, эмалированная посуда.

Залоснившийся от носки воротник шерстяного платья или жакета можно почистить тряпочкой, смоченной в подогретом уксусе, — блеск пропадет.

Чтобы очищенные свежие грибы не чернели, положите их в воду, добавив в нее соли и уксуса. Свежие яблоки не потемнеют, если очищенные ломтики положить в слегка подкисленную уксусом воду.

В хлебнице, в столе, в подвесном шкафчике может появиться неприятный запах от залежавшегося хлеба, но если протереть стенки тряпочкой,

смоченной в уксусе, запах исчезнет. Это свойство уксуса — испаряясь, уничтожать резкие, неприятные запахи, — удобно использовать во время стряпни: налейте на сковороду немного уксуса, поставьте ее на самый слабый огонь, и чад, запах жира, рыбы, чеснока скоро улетучатся.

Чтобы избавиться от неприятного запаха при варке капусты, нужно накрыть кастрюлю тряпкой, смоченной уксусом, а сверху — крышкой.

Добавьте в воду, в которой варится свекла, столовую ложку уксуса — свекла сохранит яркий бордовый цвет, который

обычно от варки становится бурым.

И вот еще о чем нужно помнить каждой хозяйке: уксус, а особенно уксусную эссенцию, если она есть в доме, нужно держать в недоступном для детей месте.

А. ПЕРВУШИНА



## ПОРА ЧИСТИТЬ КОВЕР

Зимой это дело даже приятное: коврики и дорожки — конечно, не слишком тяжелые — выносим на улицу, расстилаем лицевой стороной на снегу и хорошенько выколачиваем.

Большие и тяжелые ковры приходится выколачивать, не трогая с места.

Затем ковры

кой, смоченной в соленой воде, куда добавлено немного лимонной кислоты, тогда краски станут ярче.

Если пришла пора чи-



стить ковер, приготовьте такой раствор: на ведро теплой воды — 2 столовые ложки стирального порошка для шерстяных или синтетических тканей и ложка нашатырного спирта. Протираем ковер влажной тряпкой, смочен-

ной в этом растворе, затем сухой и даем хорошо просохнуть. Постарайтесь, чтобы основа ковра не промокла. Щетка должна быть мягкой.

Ковры из синтетических волокон не боятся влаги, зато не любят, чтобы их сильно терли, — ворс может сбиться.

Хранить ковры лучше всего, скатав в рулон, проложив между рядами средство от моли.

Н. ПЕКАРЕВА

Рис. С. БОГАЧЕВА.





домоводство

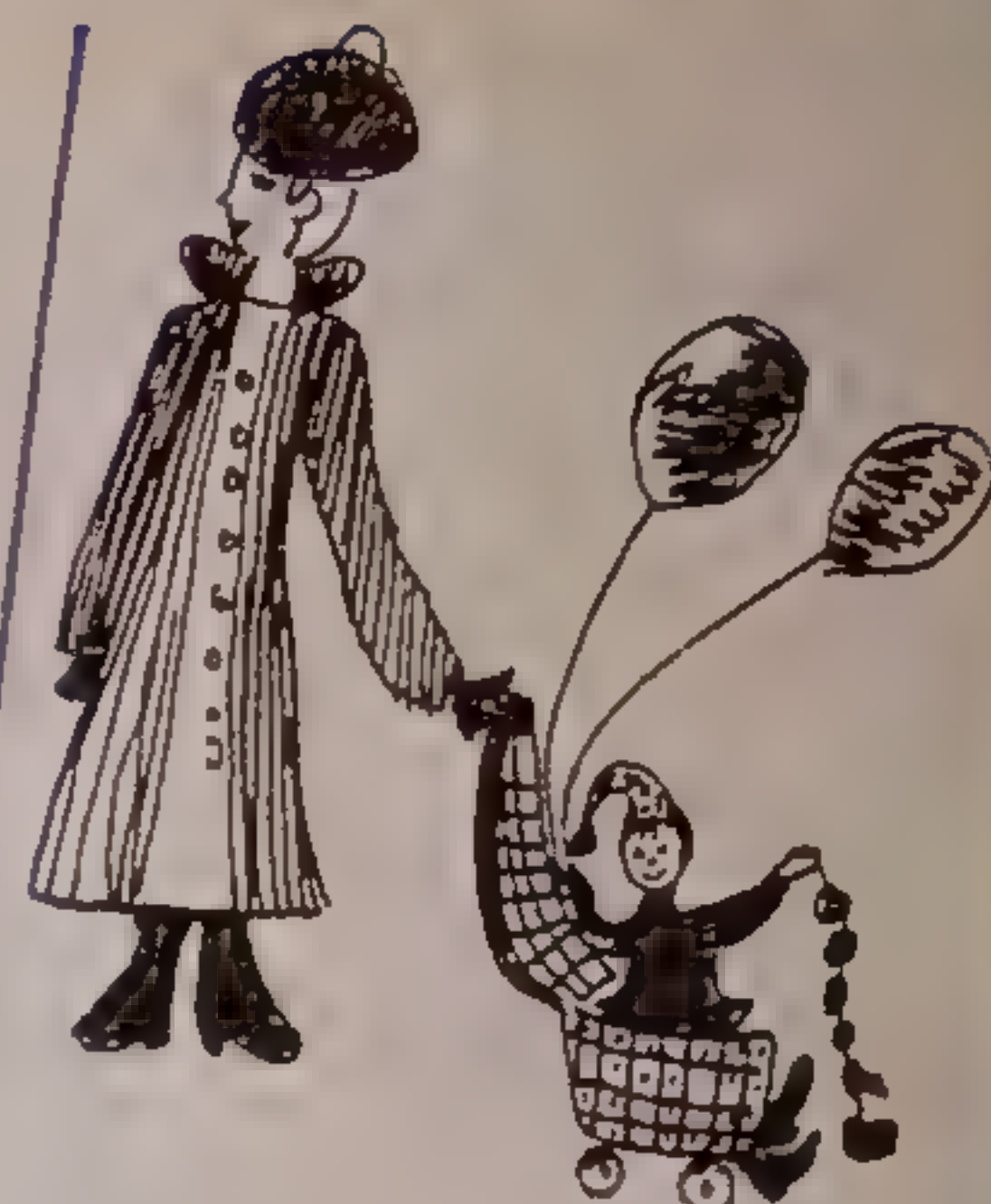
## ЧИТАЙТЕ В «ХОЗЯЮШКЕ»:

...Наконец все домашние ушли на работу, и молодая мама осталась наедине с малышом. За что же браться сначала — готовить обед, убирать комнату, себя приводить в порядок? А тут еще гора пеленок, подгузников, ползунков, которая все растет, — ну какой с них спрос, с этих крошек?

Предлагаем вам немного облегчить себе жизнь: сшейте ребенку «непромокаемые» трусы, какие вы видите на нашем снимке! Делаются они из одного куска водонепроницаемой ткани или легкой пленки,

клеенки (см. выкройку). Можно даже сшить трусики из обычной ткани, в два слоя, а в центре выкройки между верхом и подкладкой вшить деталь из клеенки или полиэтилена. Для удобства сделайте застежку на кнопках или пуговицах.

Надевают непромокаемые трусы поверх подгузника, пеленки. Долго находиться в них ребенку не стоит — может появиться раздражение на коже, но на время прогулки, посещения поликлиники, магазина, для похода с ребенком в гости они очень удобны.



## КАКОЙ ВЫ ВОСПИТАТЕЛЬ?

Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет тест, который мы предлагаем вашему вниманию. Тест, разумеется, не носит научного характера.

1. Ребенок подрался с одноклассником, и вас срочно вызывают в школу. Как вы поступите?

а. Сгоряча накажете ребенка.

б. Выясните, как произошла драка, и после этого определите меру наказания.

в. Прежде всего переговорите с классным воспитателем.

2. Помогая вам в уборке, ребенок нечаянно разбил вазу. Ваша реакция?

а. Самая первая — подзатыльник...

б. Раздраженная фраза: «Уходи отсюда! Обойдусь без такой помощи!»

в. Успокойте ребенка — ведь он сделал это неумышленно.

3. Если вы наказали сына, дочь, а потом узнали, что поступили несправедливо, вы:

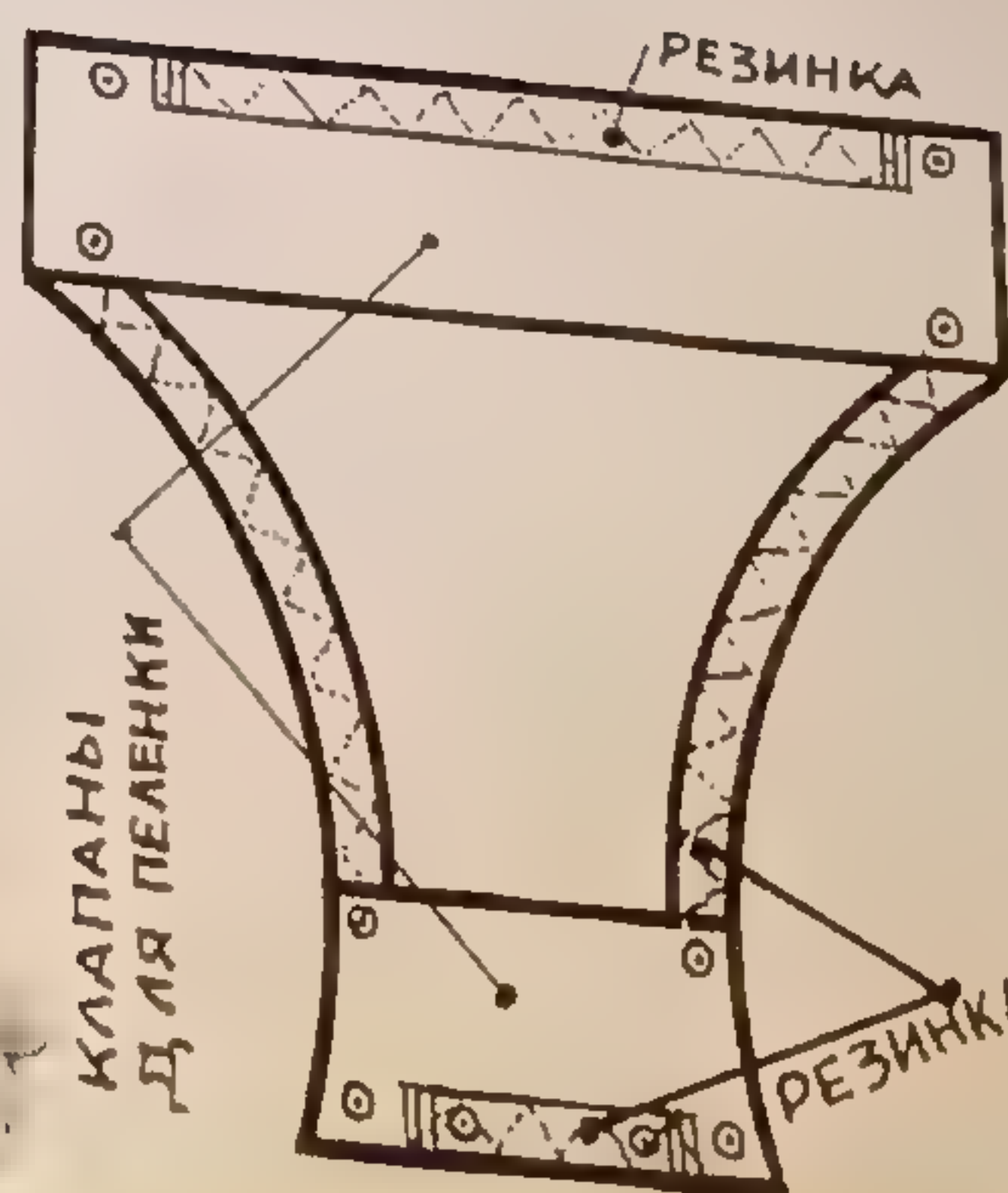
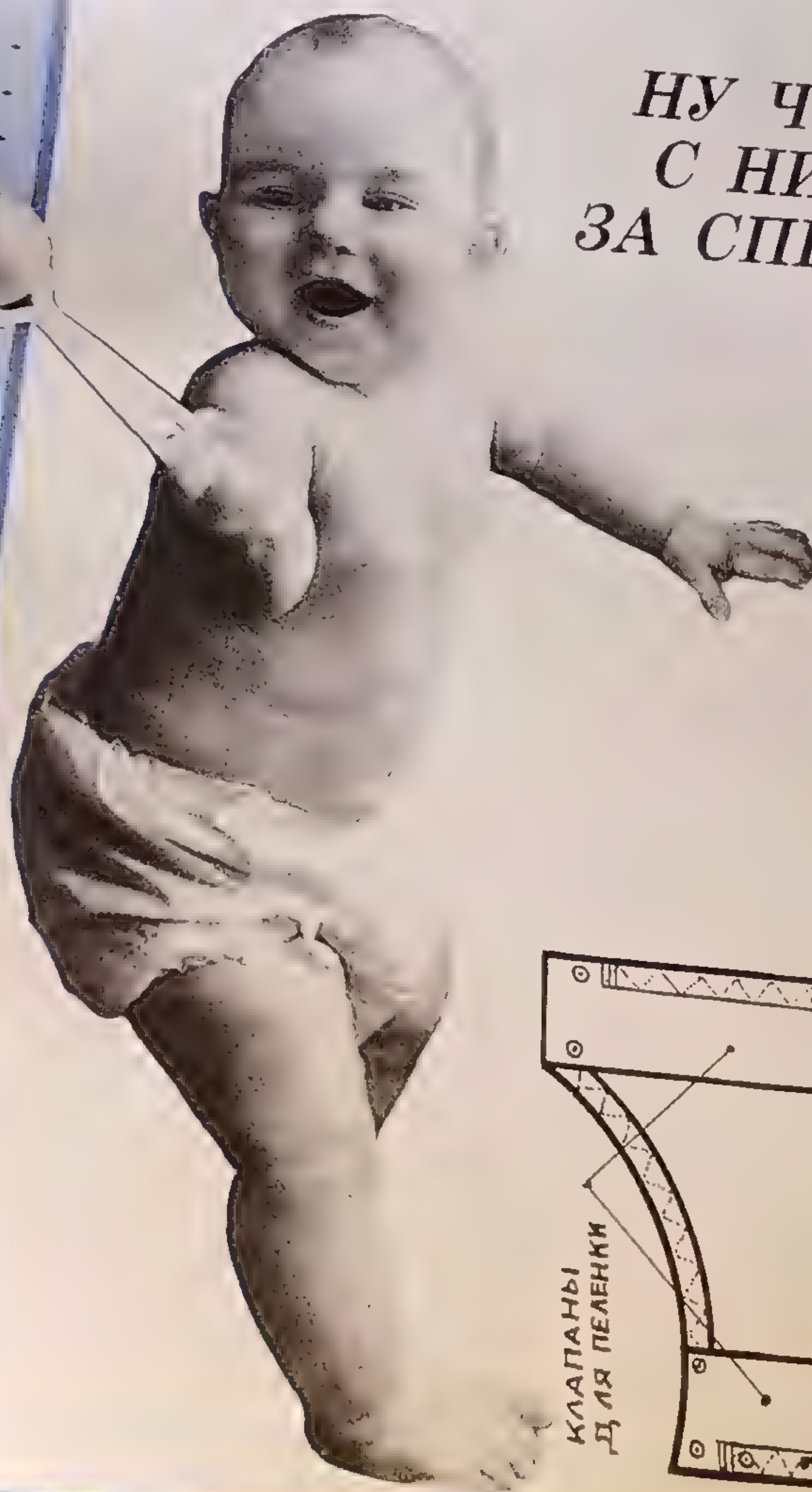
а. Промолчите, чтобы не уронить свой авторитет.

б. Извинитесь.

в. Признаете свою ошибку, объясните, что и взрослые могут ошибаться.

4. Ребенок одолевает вас вопросами,

НУ ЧТО  
С НИХ  
ЗА СПРОС!



• Шашлык из ягод? Очень вкусно!

• «...Сладкий сон себе мани...»

• Нужны ли малышу апельсины?

Хозяйка • приложение к журналу «Крестьянка»



просьбами, а вы, усталая...

а. Обрываете его: «Дай хоть минуту отдохнуть от тебя!»

б. Отвечаете не думая, не серьезно, лишь бы ответить.

в. Объясняете, что очень устали, и просите перенести разговор на другое время, тут же назначив час.

5. Ребенок просит помочь ему написать сочинение. Как вы поступите?

а. Напишите черновик, ему останется лишь переписать сочинение.

б. Строго скажете: «Работай сам, только тогда чему-нибудь можно научиться!»

в. Поможете выбрать тему, подобрать литературу, а писать предложите самостоятельно.

6. «Мамочка, умоляю, давай заведем рыбок!» — просит сын или дочка. Что вы ответите?

а. «Ни в коем случае. Это отнимет у тебя много времени».

б. «Ну что же, давай, раз тебе так хочется! Я помогу ухаживать за аквариумом».

в. «Прежде подумай: все ли предусмотрел, насколько серьезно твоё стремление? Если так, то рыбок и тебе куплю, но помни, что ухаживать за аквариумом придется только тебе».

Если вы все шесть раз выбрали ответ под буквой «в», значит, вы неплохой воспитатель и психолог. Если «угадали» наполовину — вам надо в чем-то пересмотреть свои привычки, убеждения. Если еще меньше — придется серьезно задуматься над своими педагогическими методами.

Перевод  
со словацкого  
Н. ЧЕПКИНОЙ.



## ИМ БЫ ВСЕ ИГРАТЬ!

Советы Марии Ивановны

«Как плохо кушает моя дочка! Все приходится просто «впихивать» через силу!» — пишет молодая мама Тania Моргунова из Курганской области. И таких писем приходит немало. Да и соседки иногда спрашивают: «Почему это твои внуки, Мария Ивановна, всегда так аппетитно едят, посмотреть на них приятно, может, ты какие особенные блюда готовишь?»

Ничего я особенного не готовлю, и секретов у меня никаких нет. И мои дети, бывало, капризничали за столом, пока я не поняла, что их иногда с выдумкой приходится кормить — ведь им бы все играть!

Сварила как-то обычные щи, а сверху в тарелку положила две круглые гречки — одну побольше, другую поменьше, получилось что-то вроде туловища. Положила «ножки» из листочков шавеля сделала ушки — настоящий зайчик вышел! Так вы бы посмотрели, как нуку эти щи уплетал, даже листики «на закуску» съел. Вот с тех пор и стараюсь малышням каждое блюдо занимательно подать и никаких забот с едой не знаю.

Попробуйте и вы приготовить что-нибудь интересное, например, **ШАШЛЫК ИЗ ЯГОД!** Только

придется заранее заготовить деревянные палочки, заостренные и хорошо ошкуренные мелкой наждачной бумагой. На такую палочку нанизайте несколько ягод клубники, 2—3 половинки слив (без косточек, конечно), очищенные и разрезанные на четыре части яблоки, половинки абрикоса. Отдельно приготовьте жидкое тесто, как для оладий. Окуните в него ваш шашлык и обжарьте в жиру на глубокой сковороде. Как зарумянится — выложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой.

А вот как я готовлю самую нелюбимую и самую нужную для малышей **МАННУЮ КАШУ**. Беру свежие ягоды (клубнику, малину, смородину — сейчас ведь самый сезон!), половинку сахара, сахарную пудру, ставлю в холодильник, и ставлю в холодильник, пока дадут сок. Другую половинку разминаю, развожу водой, варю, отвар протираю через сито — вместе с ягодной мякотью, добавляю воду, сахар, довожу до кипения и всыпаю тонкой струйкой манку, варю еще минут 20, затем кладу вторую половину ягод, до-



вожу до кипения и охлаждаю. Пропорции примерно такие: на 500 г ягод — 3 стакана воды, 2 столовые ложки манной крупы и 4 — сахарного песка. Но в зависимости от вкусов ваших детей можно сделать кашу погуще или, наоборот, пожиже, как суп. Это блюдо хорошо подать со сметаной или сливками. Кстати сказать, зимой можно приготовить манную кашу с ягодами из домашних заготовок, из компотов. Тогда вместо воды нужно взять сок, сироп.

Неизменным «успехом» пользуется у детей мой **СУП ИЗ ВИШЕН С РИСОМ**. Вишни также можно взять и свежие, и консервированные. Косточки вынимаем, половину ягод в воде варим на слабом огне 10 минут. Отвар процеживаем, ягоды протираем через сито, добавляем полстакана сахарного песка, сваренный отдельно откидной рис, другую половину вишен, еще раз вскипятим. Суп готов! Его за один только цвет аппетитный каждый ребенок съест и добавки попросит. На 500 г ягод — 4 стакана воды, 5 столовых ложек риса.

На третье советую приготовить **ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ**. Возьмите 3 яйца, 3 столовые ложки сахарного песка, 3—4 больших яблока, немного сухарей, толченых и по вкусу изюм, ягоды, фрукты — что есть под руками. Можно использовать и плоды, ягоды из варенья, компотов.

Желтки растираем с сахарным песком. Яблоки чистим, варим и протираем через сито, соединяем с желтками. Охлажденные белки взбиваем отдельно в крепкую пену, добавляем осторожно в яблочную массу, туда же кладем сухари и изюм, ягоды, фрукты. Осторожно перемешиваем, выкладываем в смазанную маслом форму или глубокую кастрюлю и выпекаем в духовке на слабом жару 30—40 минут. Вынимаем пудинг, выкладываем на блюдо, сверху делаем «рисунок» из свежих ягод, яблочных долек.

Заранее знаю, что получу от некоторых читателей сердитые письма: «Что это вы нам советуете, игры какие-то из еды устраивать, баловать ребят! Мы, бывало, в их годы все подряд ели, лишь бы давали побольше!» Все так, конечно, но годы-то далеко ушли, жизнь, слава богу, другая стала, голода не знаем, хотим все повкуснее... А если ребенок после болезни, если его за лето подкрепить надо? Не пожалейте трудов. Помните, как он уплетает обед — усталость сама уходит.

МАРИЯ ИВАНОВНА

У ЛАР  
В С  
ПОС  
ЯГО

Как пош  
ши. ягоды  
за сахаром  
рять вар  
джемы на  
цептов на  
заяк хоти

Но са  
его в ма  
купишь  
К тому  
показа  
лишних  
перто  
тей о  
диате  
случ  
стит  
урол

Пр  
без  
тис  
ли  
рань  
прак  
вый  
перер  
клу,  
ской  
в 180  
как б  
импор  
дорог  
гатору  
карман  
вать е  
было  
пить

Одна  
и по  
можно  
в «Ев  
таем  
служа  
рали  
Как  
собра  
трим,  
в гла  
Лари  
зут д  
стр  
ки,  
Зна





## У ЛАРИНЫХ В САДУ ПОСПЕЛИ ЯГОДЫ...

Как пошли яблоки, груши, ягоды, сливы, спешим за сахаром и начинаем варить варенье. Рецепты на все случаи жизни у хозяйки хоть отбавляй!

Но сахару не хватает. его в магазине не купишь, ослепишь, ослепишь, ослепишь. К тому же сахар показан тем, кто лишней вес, пертонией, днабей от него усилит, днабей. Как быть в таком случае? Ведь нельзя допустить, чтобы витаминный урожай пропал впустую?

### ГОД РОЖДЕНИЯ 1801-й

Представьте себе, что без сахара можно обойтись! Именно так поступали наши предки. Ведь раньше сахара в России практически не было, первый маломощный заводик, перерабатывающий свежесобранную сахарную свеклу, был построен в Тульской губернии только в 1801 году, а привозной, как бы мы теперь сказали, импортный сахар был так дорог, что даже самому богатому помещику не по карману было использовать его для варенья. Это было бы все равно что топить печь деньгами!

Однако варенье варили, и подтверждение тому можно найти хотя бы в «Евгении Онегине». Читаем в III главе: «В саду служанки на грядах собирали ягоды в кустах...» Как же использовались собранные ягоды? Посмотрим, как описывается в главе VII отъезд семьи Лариных из деревни: «Везут домашние пожитки, кастрюльки, стулья, сундуки, варенье в банках...» Значит, все-таки сварили

варенье, даже без сахара! Правда, в старину больше было меда, и стоил он куда дешевле «импортного продукта», его можно было добавить в сваренные отдельно ягоды или ягодный сок.

### ОТ СЛОВА «ВАРИТЬ»

Но в основном варенье действительно варили, упаривая до густоты в течение 5—6 часов, от того и название пошло!

Делали это в русской печи, где открытого огня, как известно, нет, а жар идет со всех сторон равномерно, поэтому ягоды не



пригорали. Вероятно, этим объясняется, что варенье — продукт чисто русский, национальный: ведь «изобрести» его можно было лишь при наличии русской печи.

Сейчас, увы, эти чудесные старинные печи почти не сохранились. Однако у нас есть их подобие: духовки! Варенье по старинному рецепту можно варить и в них, только в несколько приемов: сначала уварить ягоду в 2—3 раза на плите в кастрюле, на медленном огне, поставив рассекатель.

Затем уваривать в духовке до необходимой консистенции — так, чтобы масса уменьшилась в объеме в 6—10 раз в зависимости от сахаристости ягоды: к примеру, земляника — в 6 раз, смородина — в 7, малина — в 8, крыжовник — в 9.

Очень важно, чтобы хранилось варенье, сваренное без сахара, в тщательно вымытых и высушенных банках, лучше всего — в холодильнике. Как види-

те, хлопот с ним хватает, но вкус, поверьте, изумительный!

### И ЖАР, И ХОЛОД

Имеется и еще несколько способов «бессахарной» переработки плодов и ягод. Как известно, в ягодные компоты и соки сахар кладут не только для сладости, но и из-за

того, что ягоды разделяют пополам, одну часть укладывают в банки, из второй готовят горячее протертое пюре и заливают им ягоды, затем стерилизуют обычным способом. Для заготовок из сливы, яблок, черноплодной рябины, груш, которые не столь сочны, можно использовать в качестве заливки сок из смородины или малины.

### С ПОМОЩЬЮ УКСУСА

Еще один способ сохранения ягод без сахара — маринование. В состав маринада обязательно входит уксусная кислота, чтобы заготовка не испортилась. Можно использовать обычный 6-процентный уксус, который продают в магазинах: возьмите стакан такого уксуса на 4 стакана воды. Для вкуса придется добавить немного сахара и соли. После приготвления маринада стерилизуют и быстро охлаждают, тогда плоды и ягоды не разварятся. Необыкновенно вкусны маринованные вишни, сливы, виноград, крыжовник.

### В РЕШЕТО ДА НА СОЛНЫШКО

Широко известен и такой вариант заготовки плодов и ягод, как сушка. Сушить их лучше всего на солнце в широких ситах, тогда испарение будет идти со всех сторон. Предварительно плоды и ягоды тщательно сортируют и промывают, некоторые, например, вишню, можно окунуть на несколько минут в слабый раствор пищевой соды, чтобы ускорить сушку. Из сушеных яблок, груш, абрикосов, вишен и слив готовят зимой компоты, а из сушеной малины, смородины, клубники — ароматные чаи.

И. СКУРИХИН, профессор, доктор технических наук.



# газета

## ВОТ КАКИЕ ПИРОГИ...

Советы Марии Ивановны

У меня летом в большом ходу пироги со свежими ягодами. Тесто обычно я сначала без начинки подпекаю в духовке. А как зарумянится, кладу ягоды и ставлю в печь лишь на 10—15 минут, чтобы не стали они «вареными». Можно и вообще не допекать — просто выложить ягодную начинку на готовый пирог. И вкусно, и полезно, и ароматно! А чтобы уж совсем празднично выглядел стол, можно пирог еще и украсить.

Вот как, к примеру, делается ПИРОГ СО СВЕЖЕЙ КЛУБНИКОЙ. 3 тонких стакана муки и четверть чайной ложечки соды перемешивают, собирают холмиком на доске, в середине делают углубление. В него кладут стакан сметаны, 5 столовых ложек масла или маргарина, 3 яйца. Тесто хорошо вымешивают, охлаждают 15—20 минут в холодильнике, затем раскатывают, по краям накладывают бортик из того же теста (чтобы он не отставал от нижнего пласта, можно края пласта смазать яйцом или просто смочить водой). Выпекают тесто до готовности при среднем жаре. Когда остынет, выкладывают начинку из свежей цельной клубники.

Дошла очередь и до «украшения». Столовую ложку желатина заливают кипяченой водой на 30—40 минут, чтобы набух. Отдельно готовят сироп из ягодного сока с водой и сахаром (всего потребуется 1 стакан жидкости), в него вливают желатин, проваривают, процеживают, дают остыть, чтобы был теплым, и потихоньку заливают ягоды.

## ПОМОГИТЕ ХОЛОСТЯКУ!

«Дорогая Мария Ивановна!

Пишет вам постоянный читатель «Крестьянки» Василий Степанович Бондарь. Мне 49 лет, живу один, есть у меня небольшой домик, работаю на ферме. Курю, правда, а пить — не пью, вечерами никуда не хожу, поддерживаю, как умею, дома порядок, сам себе готовлю еду. Вот с этим у меня трудности...

И решил я обратиться за помощью: помогите освоить хоть самые простые блюда — борщ, рассольник, котлеты, гуляш, научите мочить яблоки, варить варенье... Не прошу печатать эти рецепты в «Хозяюшке», ведь они, наверное, всем известны, кроме таких одиночек, как я, но, может быть, кто-то из женщин откликнется на мою просьбу? Очень буду благодарен!

Мой адрес: 322329, Свердловская область, Манский район, Тайгородский сельсовет, село Рудька. БОНДАРЬ».

Любят у меня ВИШНЕВЫЙ ПАЙ. 2,5 тонкого стакана муки, четверть чайной ложки соды и соли на кончике ножа смешиваю, отдельно взбиваю 200 г сахара, 2 яйца, 200 г маргарина и 200 г сметаны и, постепенно всыпая муку, замешиваю тесто. Раскатать его трудновато, прямо целым куском кладу на противень и ладонью, смоченной в яйце, распластываю так, чтобы лежало ровно и чтобы края на борта противня заходили. Получается большая лепешка высотой в 2—3 сантиметра. На тесто укладываю свежие вишни, из которых заранее вынуты косточки и сок успел немного стечь. Сверху заливаю сметанным кремом (400 г

сметаны взбиваю со столовой ложкой крахмала и сахаром). Сразу же ставлю в горячую духовку, печется пай недолго.

Дети обожают ПЕЧЕНЬЕ С ЧЕРЕШНЯМИ, ВИШНЯМИ, ЗЕМЛЯНИКОЙ. Оно и вправду вкусное и забавное. Растираю 5 желтков со стаканом сахара и столовой ложкой масла или маргарина до бела. Постепенно добавляю граненый стакан молока, четверть чайной ложечки соды, растворенной в столовой ложке уксуса, взбитые в пену 5 белков, напоследок понемногу всыпаю 3 граненых стакана муки. Всю эту смесь хорошо размешиваю, выкладываю на смазанный жиром противень, а сверху слегка вда-

вливаю в тесто ягоды, предварительно обсушенные и освобожденные от косточек. Выпекаю в жаркой духовке 45—50 минут, когда остынет, острым ножом разрезаю на ромбики. Для такого печенья можно взять и ягоды разных цветов.

Но к самым большим праздникам в нашем доме обязательно делают летом ПИРОГ С ЧЕРНИКОЙ по бабушкиному рецепту.

3 тонких стакана муки и половину чайной ложки соды смешивают, собирают также холмиком, в середине, в углубление, закладывают 200 г масла, 2 яйца, стакан сметаны, 2 столовые ложки сахара, половину чайной ложки соли. Вымешивают тесто, студят в холодильнике с полчаса. Теперь делают кусок надвое. Один — побольше — раскатывают в пласт толщиной в 1 сантиметр на большую сковороду или в форму, смазанную маслом. На середину пласта ставят дном перекладку обычную чайную чашку, лучше широкую. Вокруг рассыпают чернику — промытую, обсушенную и смешанную с сахаром и столовой ложкой крахмала. Верх пирога закрывают вторым пластом теста, края зашипывают понадежнее. Смазывают яйцом, прокалывают в нескольких местах, чтобы пар выходил свободно. Выпекают при среднем жаре. Когда готов, верх над чашкой срезают и очень быстро — тут нужна тренировка — вынимают чашку: под ней при выпечке собирается ягодный сок. Бабушка моя, помню, умела вынуть чашку прямо вместе с соком, почти не против, а потом этим соком поливали мужски пирога уже на тарелках гостей, точно соус. Это уже было не просто угощение, но и настоящий фокус, аттракцион!

Попробуйте, и у вас получится!

Приятного аппетита!  
Ваша МАРИЯ ИВАНОВНА.

Этот выпуск «Хозяюшки» оформили подружки Е. НОВИКОВА и С. БОГАЧЕВ.



## А ЧЕМ СОЛИТЬ?

В мясных у нас про-  
дуктах так же, как и в  
овощах, содержится не-  
много йода. А чем солить огу-  
рцы, помидоры, грибы на  
зиму? — пишет в редак-  
цию А. М. Шкуренко из За-  
карпатской области. По-  
добные вопросы нередко  
и нашей почте, и прихо-  
дит они в основном из тех  
местностей, где низко со-

держание и почве йода —  
необходимого элемента  
в нашем питании. Нехват-  
ка йода может привести  
к нарушению деятельно-  
сти щитовидной железы  
и вызвать ее заболевания,  
особенно чувствительны к  
недостатку этого элемента  
дети школьного возраста.



Поэтому в таких рай-  
онах в профилактических  
целях в обыкновенную по-  
варенную соль добавляют  
небольшое количество йо-  
дистого калия (совсем  
немного, всего 25 милли-  
граммов на килограмм  
соли). Йодированная соль  
обладает теми же свой-  
ствами, что и обычная,  
к тому же полезна для здо-  
ровья. Правда, долго хра-  
нить ее нельзя: йод бы-  
стро улетучивается. Пол-  
года — максимальный  
срок, после этого соль

превращается в обычную  
поваренную.

Можно ли пользоваться  
йодированной солью для  
домашних заготовок? Да,  
можно. Йодистый привкус  
будет слегка ощущаться,  
но он несколько не влияет  
на качество и сохранность  
домашних солений и мари-  
надов.

Хотите и от этого прив-  
куса избавиться? Тогда  
покупайте соль для заго-  
товок заранее, еще зимой:  
пролежит 6 месяцев, и йод  
выветрится.

А. ДОРОШЕНКО

## ВЗВЕШИВАЕМ БЕЗ ВЕСОВ

В рецептах для домаш-  
них заготовок постоянно  
встречаются сахар, соль,  
уксус, растительное мас-  
ло... Причем требуется по-  
рой по несколько граммов  
их. А если в доме нет ве-  
сов? И вообще, какие нуж-  
ны весы, чтобы отмерить

требуемые 10—20 граммов?  
Попробуем заменить их  
приблизительными ме-  
рами, и дело пойдет весе-  
лее.

Придерживаясь этой  
таблицы, вы легко «спра-  
витесь» и со старинными  
рецептами, если у вас со-  
хранились поваренные  
книжки ваших бабушек: там,  
как правило, приводятся  
именно такие простые  
меры веса.

### ВЕС В ГРАММАХ

| ПРОДУКТЫ           | чайная<br>ложка | столо-<br>вая<br>ложка | гран-<br>ный<br>стакан | тонкий<br>стакан |
|--------------------|-----------------|------------------------|------------------------|------------------|
| Сахар              |                 |                        |                        |                  |
| Соль               | 10              | 25                     | 180                    | 200              |
| Уксус              | 10              | 30                     | 250                    | 325              |
| Вода               | 5               | 15                     | 200                    | 250              |
| Масло растительное | 5               | 15                     | 200                    | 250              |
| Лимонная кислота   | 3               | 8                      | —                      | —                |
| Перец              | 3               | 12                     | —                      | —                |
| Лавровый лист      | 25 горошин      | — 1 грамм              |                        |                  |
| Гвоздика           | 10 штук         | — 1 грамм              |                        |                  |
|                    | 18 головок      | — 1 грамм              |                        |                  |

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

\* Если вы варите варенье  
из сладких ягод или фрук-  
тов, добавьте немного ли-  
монной кислоты: на кило-  
грамм сахара — четверть  
чайной ложки, растворен-  
ной в чайной же ложке  
воды. Тогда варенье не за-  
сахарится, сколько бы ни  
стояло.

\* Чтобы нежные плоды  
(сливы, абрикосы) не раз-  
варились, не потеряли  
форму, прежде чем опу-  
скать их в сироп, подержи-  
те 5 минут в содовом ра-  
створе (на килограмм пло-  
дов — полтора литра воды,  
чайная ложка питьевой  
соды).

\* Малину и варкой  
не моют. Клубнику сна-  
чала моют, если потом есть

необходимость, и только  
затем очищают от чаше-  
чек.

\* Ни в коем случае не раз-  
ливайте в банки готовое  
варенье, если оно еще не  
совсем остыло: ягоды или  
фрукты поднимутся  
вверх, сироп останется  
внизу. Да и портится та-  
кое варенье быстрее.

\* Варенье готово? Пере-  
лейте его из таза, в кото-  
ром варилось, в чистую су-  
хую кастрюлю, накройте  
влажным полотенцем  
и оставьте до утра. Только  
потом разливайте в подго-  
товленные банки.

\* Некоторые свежие яго-  
ды и плоды (малина, зе-  
мляника) «не любят» дли-  
тельной варки: сок из них  
быстро переходит в сироп,  
сами плоды становятся  
жесткими, сморщенными.  
Поэтому лучше варить ва-  
ренья в несколько прие-



мов: довести до кипения,  
так держать на огне не-  
сколько минут, снять, дать  
выстояться 5—8 часов  
или оставить на ночь, за-  
тем снова вскипятить  
и оставить — и так 3—4  
раза.

\* Лучше не употреблять  
для варки варенья алюми-  
ниевую посуду — ухудшит-  
ся цвет, да и вкус. Не го-  
дится и эмалированная —  
варенье обязательно при-  
горит. Самые удобные —  
медные или латунные

тазы. Однако перед упот-  
реблением проверьте, не  
появился ли внутри зеле-  
ный налет, в этом случае,  
увы, посуду придется об-  
новить.

\* Для приготовления ма-  
ринадной заливки исполь-  
зуют сахар, соль, уксус.  
Когда готовите маринад,  
растворите сначала сахар  
и соль (в количествах, тре-  
буемых по рецепту) в воде,  
нагревая и часто помешивая.  
Совсем разойдутся —  
прокипятите раствор  
5—10 минут, процедите че-  
рез два слоя марли или  
плотный холст. Только за-  
тем добавляйте нужное  
количество уксуса. Мари-  
над получится стойкий,  
ароматный.

\* Свежие листья помидо-  
ров — отличное средство  
против муравьев. Разло-  
жите их в местах, облюбо-  
ванных этими насекомыми,  
и муравьи уйдут.



## ГОД ЯБЛОЧНЫЙ...

Советы Марии Ивановны

Год в наших местах нынче яблочный. А сахару нехватка! Зашла тут ко мне соседка, что, говорит, делать? Да нет, отвечает, у хорошей хозяйки не пропадут! Разве плохи, к примеру, **МОЧЕННЫЕ ЯБЛОЧКИ**, которыми, бывало, у моей бабушки вся детвора обедалась? Делала она их так.

Отбирала крепкие, здоровые плоды с поздних осенних и зимних яблонь, шли и китайские, и райские яблочки. Перемывала чисто-начисто. Ошпаривала кипятком чистый и сухой дубовый бочонок, на низ клала слой соломы, помнится, предпочитала ржаную. На нее — листья черной смородины, вишни, тоже тщательно вымытые и ошпаренные кипятком. Яблоки укладывали в бочонок рядами, ряды перестилали также ржаной соломой или листьями, чтобы не мялись. Ну, и для аромата, конечно. Сверху — холстинка, доньшко и гнет, как при засолке капусты. Потом в бочонок заливали рассол таким образом, чтобы весь верхний слой был им покрыт.

Самая хитрость была как раз в рассоле. Бабушка добавляла в него мед, медовый рассол, разбавленный водой, и медовый рассол. В холодном виде яблочки не квасились, а в теплом — квасились. Заливали на каждый литр воды клали 150 г соли, 200—300 г сахара (или 400—500 г меда) и 100 г солода (2 столовые ложки муки, чуть-чуть холодной воды и до стакана кипятка).

Первую неделю, дней десять, держали бочонок

в теплых сених. Потом выкатывали в погреб, там он и стоял. Если яблок было много, мочили в нескольких бочках, хватало и до весны. Только хранить нужно их на холоде и по началу следить за поверхностью бочонка: чуть появилась плесень — сразу ее снимать.

Не откажутся ваши домашние и от **МАРИНОВАННЫХ ЯБЛОК** — хороши они и сами по себе, и как деликатесный «гарнир» к мясу, птице, и в салаты зимой можно добав



вить. Чтобы замариновать десять литровых банок, потребуется 6 кг крупных здоровых яблок, 2,5 литра воды, килограмм сахара, уксуса 6-процентного 500 граммов, а также какие есть пряности (гвоздика, корица).

Яблоки моют, нарезают дольками, удаляют сердцевину с семечками, у маринада — чеснок, горчицу, перец, уксус. Но если хотите, чтобы яблоки не потемнели, то только надо класть в холодную соленую воду (на литр воды — 10 г соли), чтобы не потемнели, но не более чем на полчаса.

Когда все плоды подготовлены, их бланшируют: опускают в кипящую воду на 2—3 (если они порезаны на дольки) или на 5 (если маринуем целые плоды)

минут. Яблоки вынимаем, сразу же охлаждаем, затем раскладываем в литровые банки, на дно которых уложены пряности. А на воде, в которой они бланшировались, готовим маринадную заливку с уксусом и сахаром. Заливаем банки горячим маринадом, накрываем крышками (лучше взять лакированные) и стерилизуем полчаса, затем закатываем.

Если вы предпочитаете делать заготовки в банках емкостью 3 литра, возьмите всех продуктов втрое больше, стерилизуйте банки 45 минут.

Таким же образом можно **ЗАМАРИНОВАТЬ ВИНОГРАД** — отдельными ягодами или мелкими гроздьями, на 10 литровых банок потребуется 500 грам

мов уксуса, около 3 литров воды и 500—600 г сахара, стерилизовать придется минут 20.

В своих письмах, дорогие читательницы, вы часто спрашиваете, как **МАРИНОВАТЬ ЧЕСНОК**. Напомню вам этот рецепт.

Чеснок нужно предварительно замочить на 2 часа в теплой воде, затем очищенные головки тщательно вымыть в холодной воде и залить маринадом. Готовят его так: столовая ложка соли, полторы столовые ложки сахара, полтора стакана уксуса на 2 стакана воды. На одну литровую банку подготовленного чеснока пойдет приблизительно 400 г маринадной заливки.

Еще один вопрос, который часто встречается в моей почте: можно ли заготовить на зиму **ЗЕЛЕ**

**НЫЙ ГОРОШЕК**? Можно, и делают это так. Молодой горошек, очищенный от стручков, всыпают в полотняный мешочек и таковой в кипящую воду в холодной воде 3—4 минуты. Затем мешочек погружают в холодную воду и быстро остужают. Горошек раскладывают в подготовленные банки, заливают подсоленной водой (на 5 кг гороха — 4 л воды и столовая ложка соли), накрывают крышками, стерилизуют в течение часа, затем крышки укупоривают. Хранят в холодном месте.

«Я посадила патиссоны на своем участке, и они, похоже, дадут приличный урожай, а вот как их использовать — толком не знаю», — пишет Анна Ивановна Черногорова из Брянской области. Так же, как и цветную капусту! Можно и на зиму заготовить **МАРИНОВАННЫЕ ПАТИССОНЫ**, они очень вкусны. Годятся только здоровые, некрупные плоды с нежной кожицей, подобранные по размеру. Их моют мягкой щеткой, отрезают плодоножку с частью мякоти (не больше одного сантиметра), погружают на 5 минут в кипящую воду и быстро охлаждают в холодной проточной воде. Укладывают в банки: мелкие — целиком, крупные — разрезав на равные доли. На дно банки и поверх плодов кладут мелко нарезанную зелень петрушки, мяты, сельдерея, хрена, а дольки патиссонов пересыпают укропом, чесноком, стручковым красным перцем. На литровую банку маринада пойдет 500—600 г патиссонов, 10—15 г укропа, один стручок красного перца, мелко порезанный, 4—5 зубчиков чеснока. Для маринадной заливки на 10 литровых банок патиссонов потребуется 3,5 л воды, 300 г соли, 0,5—0,6 л уксуса (6-процентного). Стерилизуют литровые банки с патиссонами 10—15 минут.

Приятного аппетита!

Ваша Мария Ивановна.

«Хозяюшку» оформил художник С. БОГАЧЕВ.





## И СТАРЫЙ МЕХ БЛЕСТИТ КАК НОВЫЙ

На пороге зима. Не пора ли нам привести в порядок теплую одежду, почистить, а кое-где и подновить?

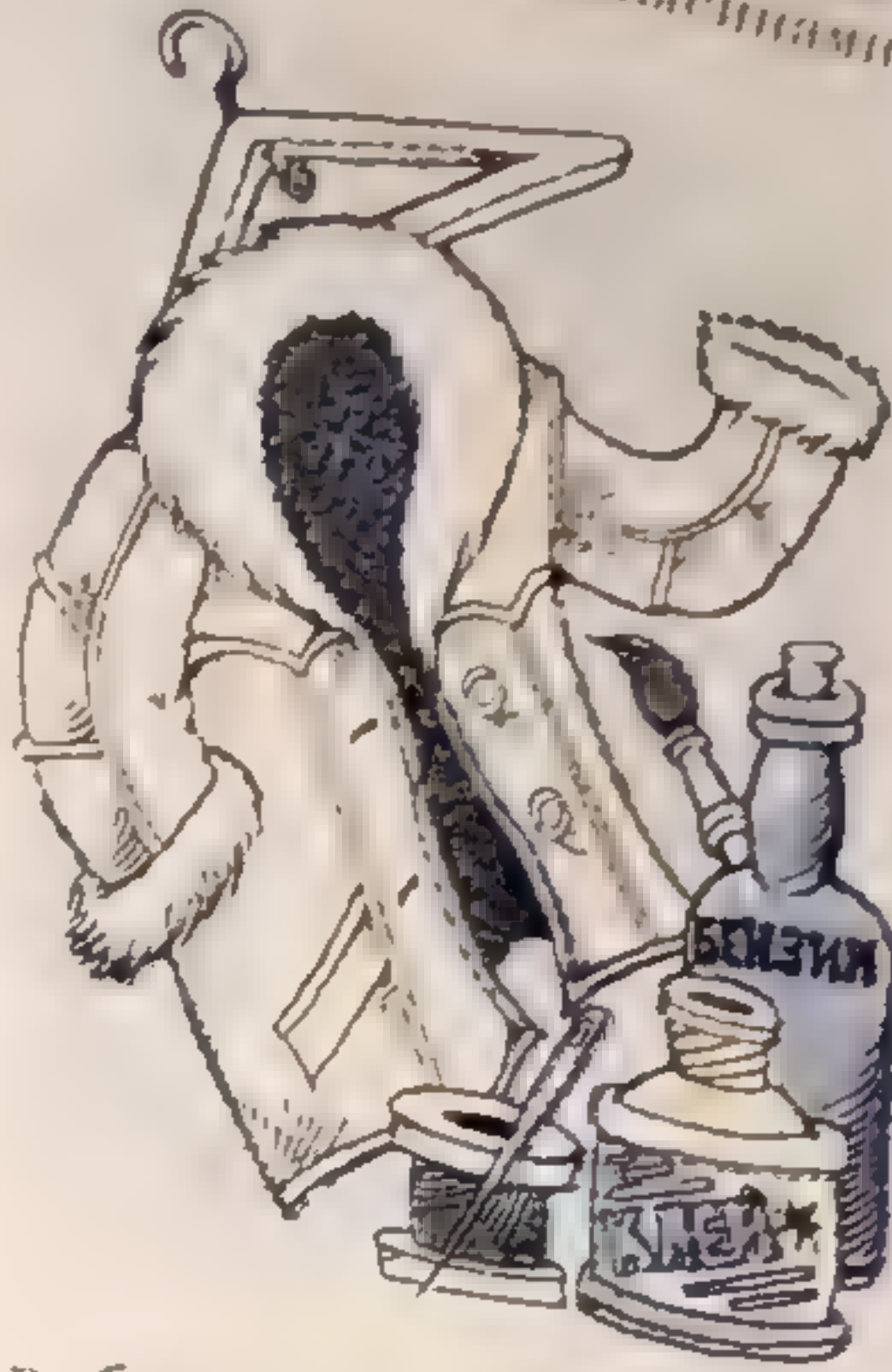
Начнем с чистки меха — шуб, воротников, шапок. Засаленные места посыпем тальком и втираем мягкими движениями, затем вымываем водой (не замочив кожного слоя) в направлении роста волоса, сушим и встряхиваем. Если потребуется более серьезная чистка, в ход идут влажные опилки (хорошо смочить их бензином). Так в основном чистят овчину и грубый мех.

Белый мех чистим манной крупой. Посыпаем, растираем руками и аккуратно выбиваем. Если требуется, повторяем это несколько раз. Оставшиеся пятна придется удалить тряпочкой, смоченной в бензине. После такой чистки белый мех следует тщательно натереть картофельным крахмалом и через некоторое время встряхнуть.

Осталось, как говорится, навести глянец, чтобы старый мех блестел как новенький. Для этого смочим его глицерином или уксусом и, не давая высохнуть, протрем тряпочкой, смоченной в спирте, а затем расчесаем (каракуль и короткую цигейку не стоит расчесывать влажными). Мех даже можно погладить теплым утюгом, но через ткань, держа утюг навесу. Волосистой покров при этом должен быть влажным от спирта.

Если же кожный слой шкурки сухой, рыхлый, засаленный — тоже не беда. Эластичность можно восстановить. Для этого отпарим подкладку и приготовим раствор из 1 л во-

ды, 50 г поваренной соли, 1 столовой ложки уксусной эссенции. Смочим им мех, разомнем и растянем в разных направлениях. Повторим эту процедуру несколько раз с промежутками в 2—3 часа. Интенсивно промываем ее горячей водой перед этим теплом воды (не выше 35°). Наверняка найдется и нас совсем старые вещи. Не спешите их выбрасывать. Из поношенной меховой шапки с заплатами,



побитого молью воротника и так далее можношить новую модную шапку, рукавицы. Отпоров подкладку, сделаем надрезы, позволяющие разложить шкурку на плоскости. Они должны проходить по швам или посередине износившихся, дефектных мест. Почистим мех, приведем в порядок мездру — мы уже знаем, как это сделать. Кстати, не выбрасывайте даже такой мех, мездра которого совсем плоха и крошится в руках. Мы наклеим ее на бязь резиновым клеем. Только будьте внимательны, четко следуйте технологии: ровным слоем клея промажьте бязь и мездру, немного подсушите и соедините полотнища (бязь сверху), быстро и сильно прижмите бязь к мездре по всей площади склеивания. Такой мех, конечно, не будет долговечным, но может пригодиться, если посадить его на жесткий каркас.

Пусть вас не смущает порез или пятно в центре шкурки. Это легко устранить. Порез аккуратно зашьем, а на место пятна

сделаем вставку в форме пластины, треугольника или ромба, отрезав ее от края меховой пластины. Этот кусочек должен иметь то же направление ворса, густоту, окраску, что и основной. Соединять детали лучше всего иголкой из смешанных волокон, чтобы служили дольше и не порвали мездру. Игла должна быть тонкая, смазанная мылом. Сшивая меховые детали, складывайте их волосом внутрь так, чтобы он не вылезал по краю и не попадал в отверстие от иглы. Пользоваться будем тремя видами швов:

**ОБМЕТОЧНЫМ** (толщина захватываемого края 1—1,5 мм) стежки делаем близко друг к другу;

**ВСТЫК** — так удобнее сшивать меха с густым волосяным покровом;

**СТЕБЕЛЬЧАТЫМ** (похожим на машинный) сшивают мех с толстой и прочной мездрой на швейной машинке и на руках.

В следующий раз, когда шкурки будут вами подготовлены к работе, займемся кроєм и шитьем.

М. ИГНАШЕВА,  
М. УТКИНА,  
дизайнеры по костюму.

## СМЕЛО ГУЛЯЙТЕ ПОД ДОЖДЕМ... В «ВАРЕНКАХ»

В прошлом номере мы предлагали оригинальный рецепт крашения джинсовой ткани, с помощью которого получался эффект «варенки». Между прочим, это не единственный способ сделать свои джинсы модными. Возможно, кому-то более легким и надежным покажется другой.

Замочите ткань на несколько минут в горячей воде. Тем временем в сложенную в несколько слоев марлю насыпьте пригорш-

ню хлорной извести и тщательно зажмите концы. Получившийся узелок опустите и выварку для белья, куда предварительно налили горячей воды, поболтайте им там несколько минут, затем вытяните. Помните, что савоим марлю комки извести не должны попасть в воду. В получившемся растворе ткань кипятят 1,5—2 часа. Если ткань перекрутить или завязать кое-где узелками, можно достигнуть «рябого» эффекта, а если постараться, то и «нарисовать» нужный узор. Помните, что мокрая ткань кажется темнее сухой. Обработку можно повторить.

Также без краски можно превратить ткань в «вареную» с помощью стиральной машины, мелко искрошенного кусочка пемзы и стирального порошка (если добавить его несколько больше, чем обычно). Джинсы предварительно замачивают, а потом «крутят» в машине. Можно еще добавить в раствор бытовой отбеливатель и затем каждые 15 минут проверять результат, чтобы не перестараться.

После обработки обязательно постирайте свои джинсы, чтобы они не устроили вам неожиданный сюрприз, попав под первый же дождь.

Р. ИГНАТЬЕВ





Сегодня я снова хочу поговорить о грибах. Ведь в октябре лес все еще щедр на подарки.

## ХОРОШИ ЗИМОЙ ГРИБОЧКИ

Помню, как-то осенью — по утрам уж легкие заморозки были — напали мы на полянку с опятами. Глаза разбегались, столько их там было! И я, и мои спутники набрали — сколько смогли унести. Возвратились домой, — поглядели на свою пошу, видим: все сразу не съесть. А гриб долго не лежи — портится. Да пора и думать. Как хорошо будет к Новому году достать к столу солененьких или маринованных грибочков! Что у нас там в октябрьской корзинке? Белянки, валуи, подберезовики, подосиновики, маслята, опята, а попадаются и благородные грибы — рыжики, белые... Все годятся для засолки!

Начнем с рыжиков, с ними проще. Переберем, промоем и уложим прямо сырыми в деревянную или эмалированную посуду. Пересыплем немного солью (5—6 процентов к весу грибов), сверху положим деревянный кружок, а на него гнет. Через 5—6 дней рыжики готовы. Если захотите сохранить их подольше, переложите в банки и залейте свежим рассолом (3 процента соли). Добавьте в банку примерно чайную ложку уксусной эссенции и простерилизуйте.

Теперь примемся за грузди. Их, как и валуи, сначала вымачивают до 5 дней в холодной воде, меняя ее 2—3 раза в сутки.

А потом засаливают так же, как рыжики.

Если вы заплели грибочки, то можете попасть в непредвиденную ситуацию. Скажем, оказались случайно в грибных местах, а под руками как ни грех ни посуды для солки, ни специй. Не беда. Эмалированное ведро и соль раздобыть всегда можно. Очищенные грибы отварите



с солью (500 г соли на 10 кг свежих грибов). Шляпки и ножки отдельно. Ножки варятся дольше, поэтому их надо резать толщиной не более 1—2 см. Белые и подосиновики варите 10—15 минут. Валуи, свинушки, лисички, опята 25—30 минут. Затем отвар процедите, грибы промойте. Держать их лучше под гнетом. Основная работа сделана. А уж дома переложите в банки, добавив специй. На 1 кг: душистого перца 4—5 зерен, гвоздики 2—3 штуки, два листика лаврового листа, немного бадьяна и корицы.

Из древности нам известен еще один способ долгого хранения грибов — маринование. Для этого

грибы нужны крепкие, молодые, нечервивые. Годятся белые, подберезовики, подосиновики, маслята, опята. В основном шляпки. Подготовленные грибы надо сначала отварить в слабом растворе уксуса с солью, в эмалированной посуде, осторожно помешивая и снимая образующуюся пену. Когда грибы осели на дно кастрюли, их надо откинуть на сито, перемять (варили все грибы отдельно — время-то варки у всех разное) и переложить в банки, залив маринадом. Маринад готовим так: на 1 л воды 3 чайные ложки уксусной эссенции или 1 граненый стакан столового уксуса (тогда воды на 1 стакан меньше), 2 столовые ложки сахара, 4 чайные ложки соли, 3 лавровых листочка, 6 горошин душистого перца, 3 штуки гвоздики, чуть-чуть корицы. Маринад должен обязательно покрывать грибы, чтобы не образовывалась плесень. Сверху надо налить растительного масла. Если в банке завелась плесень, прокипятите грибы, залейте свежим маринадом. Храните маринады и соленья в холодном месте.

Мои друзья из Болгарии научили меня солить мелкие грибы в уксусе. Их варят в подсоленной воде 10—15 минут. Отцедив воду, охлаждают и укладывают в небольшие стеклянные банки, перекладывая ветками укропа. Потом заливают раствором: 1 часть уксуса, 1 часть воды и по 2 столовые ложки соли на литр жидкости. Перед подачей поливают растительным маслом, приправляя черным перцем, хреном или уксусом.

Другой рецепт — грибы, жаренные в уксусе. Очистить, промыть, подсушить, обжарить в сильно разогретом растительном масле. Переложить в мелкую посуду и охладить. И уже холодные уложить

в банки, перекладывая дольками чеснока, мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Туда же положить предварительно проваренные в подсоленной воде до полуготовности кружочки моркови и нарезанные крупной соломкой корни сельдерея.

В оставшееся после обжарки грибов масло добавляем уксус и соль — по вкусу, доводим смесь до кипения, снимаем с огня, охлаждаем и заливаем грибы, налив предварительно в банки растительное масло слоем толщиной в 2 пальца. Грибы «по-болгарски» закатываем в банки.

Для сушки хороши белые, подосиновики, подберезовики, маслята, опята. Вначале разберем грибы по сортам. Не моем, а только протираем сухой тряпочкой. Сушить можно на солнце, над плитой, в печи и даже в духовке газовой плиты. Только следите, чтобы температура ее была не выше 50 градусов. Если у вас в доме печь, то с пода ее сгребают золу, стелют соломку и на нее кладут грибы. А можно поставить железные листы с подстилкой из соломы. Не забудьте трубу и заслонку оставить открытыми, чтобы грибы «не задохнулись». Хорошо просушенные, их хранят в плотно закупоренных банках или в связках, подвешенных в сухом теплом месте. Если зимой их достать, несколько раз промыть теплой водой, потом залить холодной и проварить под крышкой, уже мягкими нарубить и варить до готовности, можно приготовить множество вкусных блюд — и соус, и икру, и ароматную начинку для пирога, не говоря уж о грибном супе. Кушайте на здоровье!

Ваша Мария Ивановна.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.

ЧЕМ КРАСИВЕЕ  
ИЗБА  
НОВОГОД

В эту ночь во  
дой, послови  
должна б  
не только пи  
атами, я степ  
изукрасить?  
Когда вы уст  
е деревце, об  
отрезат



«ЗМЕЯ  
В

Что по  
в новогод  
ставьте с  
не прост  
восточны  
календар  
нам прия  
этот слу  
иногда в  
рой да  
друг др  
«убеди  
вают с

ИС

Гол

ново

и го

вер

так

в э

в

ст

де

п



## ЧЕМ КРАСНА ИЗБА... НОВОГОДНЯЯ?

В эту ночь вопреки известной поговорке наша «изба» должна быть «красна» не только пирогами, но и углами, и стенами. А как ее изукрасить?

Когда вы устанавливаете деревце, обычно приходится отрезать нижние



ветки. Две-три таких веточки, яркая лента, красивый елочный шарик, шишка, колокольчик — и готов праздничный «букет», его можно повесить на стену, поставить в вазу. Если ветки густые, пышные, их иногда перевивают разноцветных гирляндой — это особенно хорошо смотреться, если вы решили обойтись без елки в комнате. Вы приятно поразите гостей, если заранее на сутки опустите ветку в раствор очень крепкой соли, а потом подсушите: каждая хвоинка заискрится «снега».

Пойдут в дело и совсем маленькие зеленые веточки, которые мы обычно выметаем после того, как установим елку. Их нужно подрезать острым ножом наискось, поставить на

## ЗА СТОЛОМ — КРАСИВО, ВКУСНО

сутки в воду, а потом срезы залепить растопленным воском, стеарином и разложить веточки возле приборов, между блюдами. Не беспокойтесь, иголки будут держаться крепко по меньшей мере сутки.

Еще одна из милых новогодних традиций: в эту ночь нам не нужна яркая люстра под потолком, ее заменяет колеблющееся пламя свечей... Если в доме не найдется специальных елочных свечек, их можно сделать самим: растопить на водяной бане обычную свечу, которые продают в хозяйственных магазинах, окрасить ее, добавив в стеарин цветные чернила, чуть остудить и скрутить из полученной

массы свечки любой формы, нужного объема. А вот совсем простой способ: обычную белую свечу обвить цветной клеящей лентой, или полоской из плотной цветной бумаги, или двумя полосками разных цветов.

Вот подсвечников требуется много! Но огорчаться не стоит, если в доме их столько не наберется: выбираем круглую картофелину, репу, яблоко, вырезаем в середине отверстие по размеру свечи. Вокруг него можно воткнуть маленькие еловые веточки, на заостренных с двух сторон спичках укрепить яркие ягоды рябины, игрушки-малютки.

## «ЗМЕЯ ЛЮБИТ ВОДУ»

Что поставить на стол в новогоднюю ночь? Представьте себе, это вопрос не простой! Оказывается, восточный и европейский календари предписывают нам прямо-таки меню на этот случай! Правда, меню иногда не совпадают, а порой даже противоречат друг другу, но зато очень «убедительно» обосновывают свои требования. Ну,

скажем так: известно, что Змея любит воду, поэтому поставьте на стол кувшин с прозрачной водой, лучше всего родниковой.

Или вот еще: Змея по земле ползет, так что положите на большом блюде все, какие имеете, дары земли: любую зелень, фрукты, овощи... А орехи — для потехи и сладости — для радости: это уже исконно русские обычаи, никакого отношения к Змее не имеющие, но подходящие для любого Нового года.

А всего блюд на столе должно быть девять или двенадцать (правда, приходилось мне бывать в домах, где об этом и не знали, но жили дружно, весело, хлебосольно, так что не принимайте советы календарей всерьез!). И обязательно, чтобы вспоминали за столом о всем добром, светлом, что было в году уходящем, не ругали его, а хорошим словом провожали, в такой дом и году новому войти будет приятно — ведь спустя время

и его здесь провожать будут...



## ИСПЕКЛИ МЫ КАРАВАЙ

Говорят, как удастся новогодний пирог, таким и год будет. И хоть мы не верим в приметы, а все-таки удача именно в этот вечер приводит нас в особенно большое расстройство! Поэтому не будем рисковать и, берясь за пироги, последуем всем правилам.

● Муку предварительно просеиваем. Замешивая тесто, вливаем воду или молоко в муку, а не наоборот: если всыпать муку в жидкость, обязательно получатся комки.

● Желтки для пирогов, тортов стираем с сахаром в фарфоровой, стеклянной, эмалированной посуде, лучше всего в тепле. Если добавить щепотку соли — масса взобьется быстрее, станет пышной.



● Белки, наоборот, лучше взбивать в холодном виде, их надо предварительно подержать в холодильнике. Можно добавить чуточку лимонного сока или кислоты для большего эффекта. Если белки успели немного подсохнуть сверху — залейте водой на несколько часов, и они вновь станут свежими.

● Яблоки для начинки сначала освободите от сердцевин, а уж потом чистите, иначе они могут развалиться и не получится полных, ровных долек. Очищенные дольки кладите в слегка подкисленную уксусом воду,

тогда они не потемнеют.

● Не забудьте, по традиции, положить в капустный или мясной фарш для пирогов фасолу, боб или очищенный орешек: вот радости будет у того, кому они достанутся, — ведь считается, что это к счастью!

● Если пирог не снимается с листа, поставьте противень на мокрую тряпку на несколько минут. Не отделяется от формы торт? Остудите и быстро разогрейте нижнюю часть формы на конфорке, прикрытой кружком, — торт легко вынется.



ВАМ  
НЕ ХВАТАЕТ  
ПТИЧЬЕГО  
МОЛОКА?

СОВЕТЫ  
МАРИИ ИВАНОВНЫ

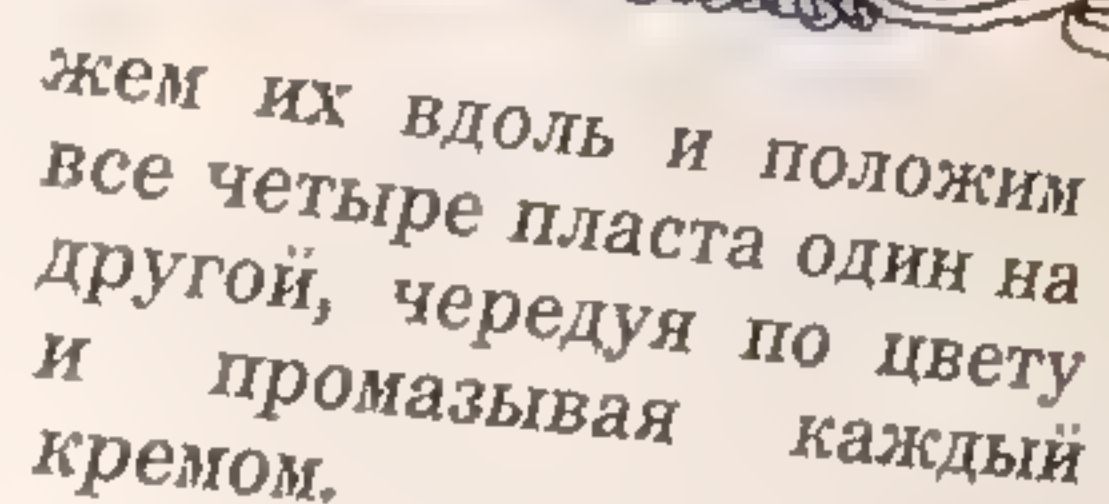
Вот и еще один год на пороге! Встречаем его, как и положено радушной хозяйке, хлебом-солью, пусть и он нам ответит добром да теплом! Вместо хлеба

Вместо хлеба-соли мож-  
но подать и ПИРОЖНОЕ.  
Высыпаем на доску 2 тон-  
ких стакана просеянной  
муки горкой, всыпаем чет-  
верть чайной ложечки  
соли, пол-ложечки соды,  
перемешиваем и мелко ру-  
бим вместе с маслом или  
маргарином (200—250 г).  
В полученную крошку вы-  
бываем желтки от трех  
яиц, стертых со стаканом  
сахару, и разминаем, пока  
не получится однородная  
масса. Раскатать такое те-  
сто трудно, да и не нужно:  
просто формуем его рука-  
ми на противне в корж вы-  
сотой примерно 2 см и вы-  
пекаем в горячей духовке  
минут 20, чтобы только за-  
румянился. Тем временем  
белки сбиваем в густую  
пену, постепенно добав-  
ляя с полстакана сахар-  
ного песку.

Пирог вынимаем из духовки, не снимая с противня, покрываем слоем варенья или джема, а по-  
верх — взбитыми в пену  
белками и еще раз ставим  
в духовку, пока не зарумя-  
нится верх. Даем остыть  
и нарезаем в форме ром-  
бов, треугольников.

Посложнее будет торт «ЗЕБРА», зато красив! Берем по 400 г сметаны и сахара, 2 яйца, 3 стакана муки, чайную ложку соды, разведенную в двух столовых ложках уксуса, хорошо смешиваем. Тесто делим пополам: к одной части добавляем 2—3 чайные ложки какао, еще раз хорошо выбиваем и выпекаем на слабом огне на

противне, застеленном  
промасленной бумагой.  
Второй корж выпекаем так  
же — один получилс бе-  
лый, другой коричневый.  
Когда оба остынут, разре-



Для крема: яйцо растираем со стаканом сахара, добавляем стакан холодного молока, вымешиваем и на слабом огне доводим до кипения, не переставая мешать. Кипятим 5—6 минут. Отдельно растираем 200 г масла или маргарина и вливаем в него остывший крем понемногу, продолжая взбивать. Можно добавить для вкуса ванильный сахар, измельченные орехи, лимонную цедру.

Сверху и по бокам хорошо покрыть торт глазурью. Вот как она делается: полстакана сахара, 2 чайные ложки какао и 3 столовые ложки молока смешать, довести до кипения на слабом огне и кипятить 10 минут. Когда немного остынет, добавить чайную ложечку масла и быстро смазать торт.

Можно приготовить дома и торт «ПОЛЕТ», только потребуется тщательное соблюдение рецептуры и, конечно, время! Тут спешить нельзя, обя-

зательно что-нибудь упу-  
стишь.  
Шесть  
яичных

Шесть охлажденных  
яичных белков, лимонную  
кислоту на кончике ножа  
и 400 г сахарного песка  
сбиваем, пока масса не  
увеличится в объеме  
в 3—4 раза. Часть массы  
кладем в кулек из толстой  
бумаги или пергамента  
с отверстием на конце и из  
него выдавливаем на сма-

[illegible]

Если вы не пробовали  
знаменитый торг ПТИ-  
ЧЬЕ МОЛОКО, то уж  
обязательно слышали о  
нем! Хотите испечь? При-  
готовьте 6 яиц, 150 г час-  
ла, четыре стакана сахар-  
ного песка, три четверти  
стакана муки, 2 столовые  
ложки какао, одну — желатина, треть чайной ложеч-  
ки лимонной кислоты  
и столько же соды.

100 г размягченного масла растираем с желтками, добавляем соду, погашенную уксусом, муку. Выкладываем на смазанный маслом противень и ставим в горячую духовку минут на 10—15. Снимаем с листа горячим, даем остыть, разрезаем острым ножом вдоль пополам.

Тем временем заливаем желатин холодной водой ( $\frac{3}{4}$  стакана) и оставляем на час, чтобы разбух. Затем, помешивая, доводим до кипения и ставим немного остыть.

Белки взбиваем с сахаром (2 стакана) и лимонной кислотой, вливаем желатин и снова хорошо взбиваем, ставим в холодильник минут на пять. Затем нижний корж промазываем кремом, накрываем верхний.

Осталось приготовить  
глазурь: какао развести  
водой (3 столовые ложки),  
добавляем оставшиеся са-  
хар и масло, хорошо ста-  
чиваем, доводим до кипе-  
ния и смазываем наш торт  
сверху и с боков. Ставим  
его в холодильник на пол-  
часа — и можно подавать  
гостям.

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

СЕМ  
ХИЮ



## ЗАГЛЯНЕМ НА КУХНЮ!

После того, как «Крестьянка» рассказала о моих ковриках («Лоскуток к лоскутку», 1988, № 6), я получила много писем от читательниц журнала, в которых они просят поделиться опытом, как сделать и другие поделки для дома. Отвечаю с удовольствием!

Начну с кухни — самого «обжитого» и уютного места, наверное, в каждом доме.

Не хотите ли поменять здесь занавески? Предлагаю очень простой — даже кроить не нужно! — но эффектный способ оформления окна. Кстати говоря, подойдет он и для ком-



наты с двустворчатым окном.

Прежде всего измерим длину куска ткани для будущей шторы. Она равна длине трех сторон окна (две — в высоту и одна — в ширину) плюс 30—40 см на припуск. Ткань гардинная или легкая в мелкую клетку, или в горошек, или однотонная, но обязательно веселого, яркого вида. По всей длине куска пришейте с одной стороны оборку — из той же ткани или из кружева, шитья и т. п. (рис. 1).

Ровно посередине прострочите двойную кулиску и проденьте тесемку. Отрезок ткани, обозначенный на рисунке буквой «В», натяните над окном на карнизе, декоративной доске, струне.

Центральную часть стяните тесемкой.

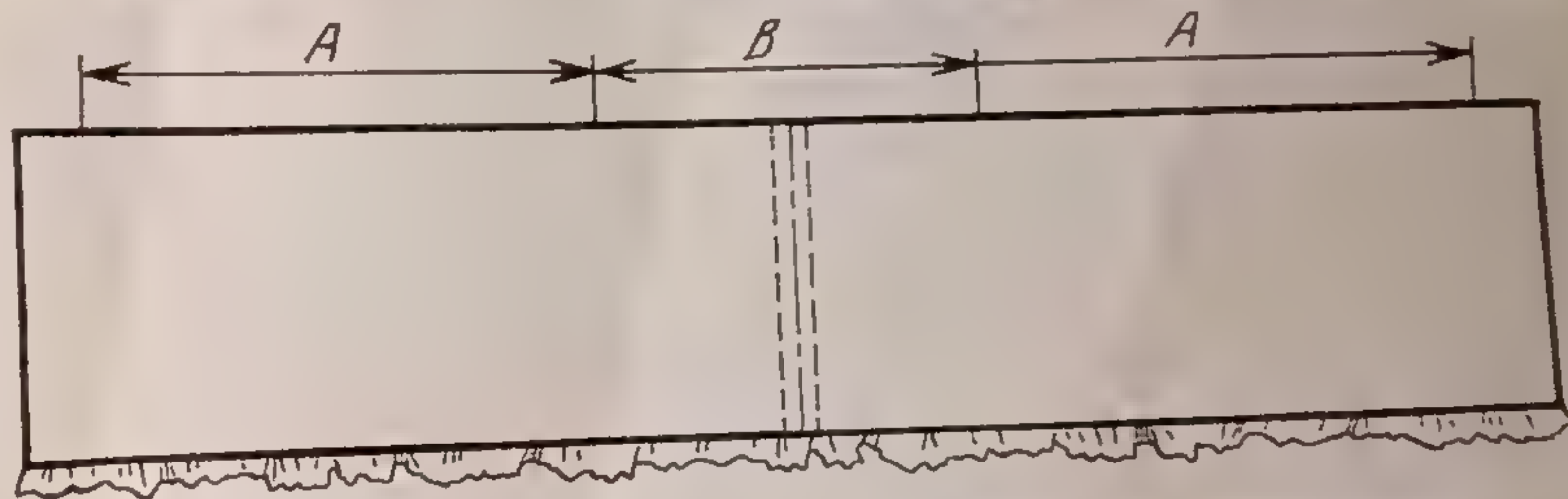
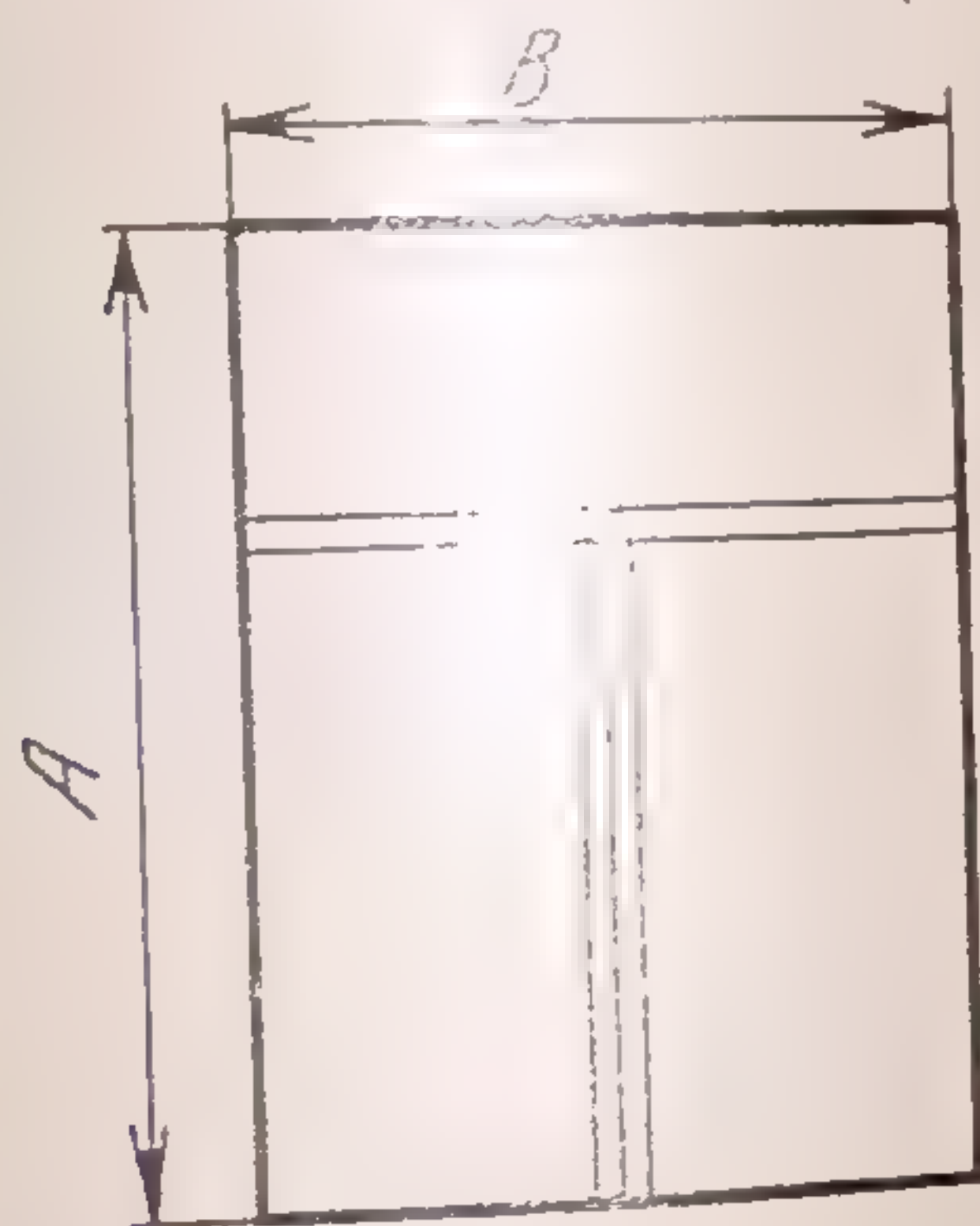


рис 1

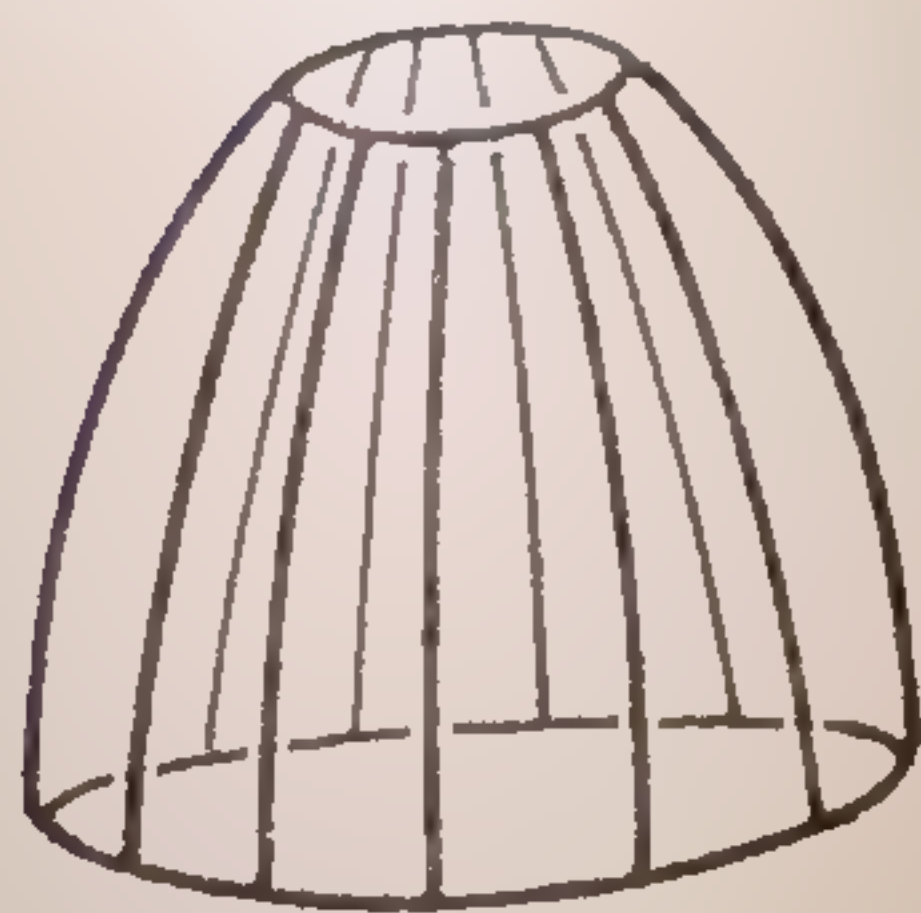


рис 3

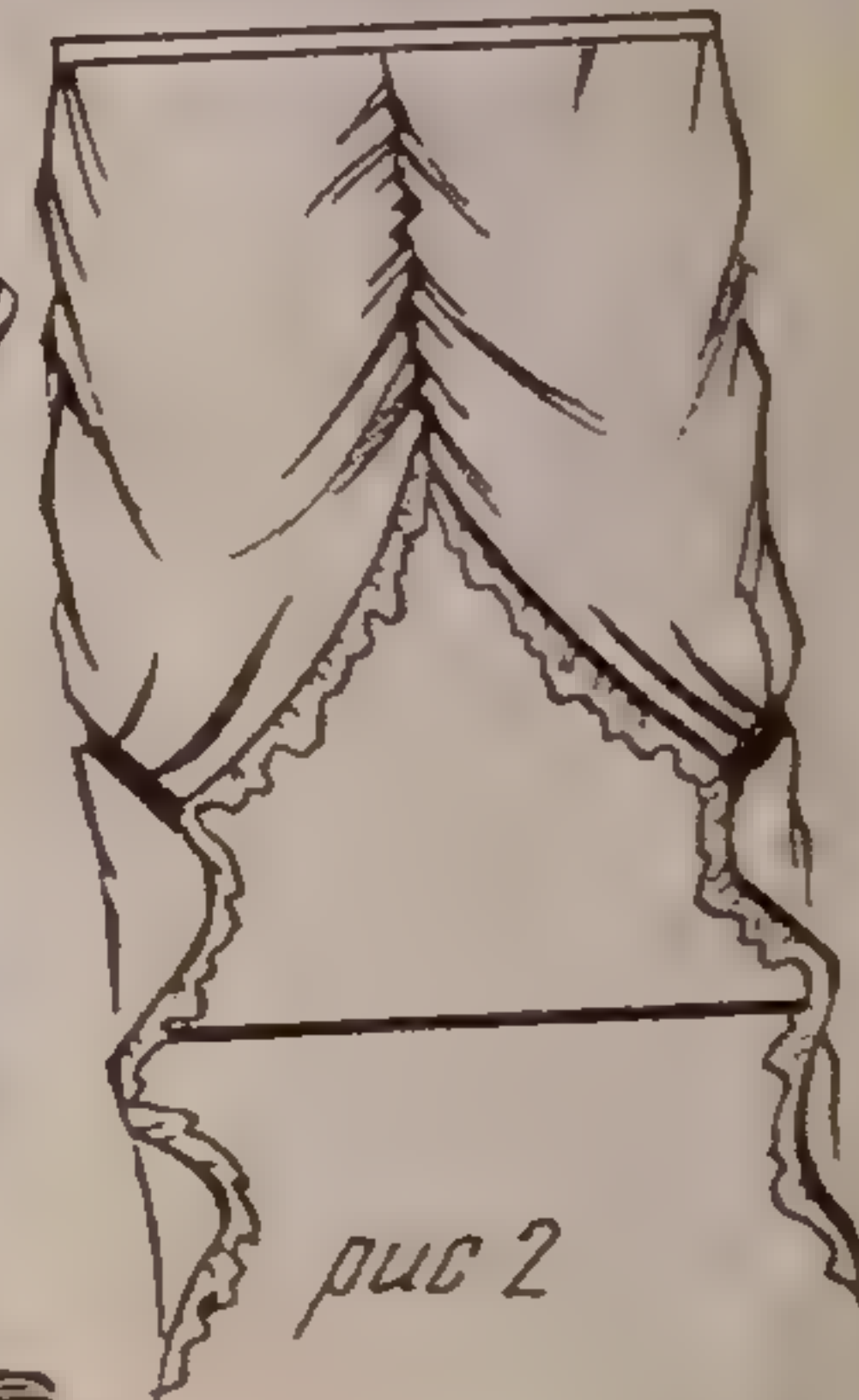
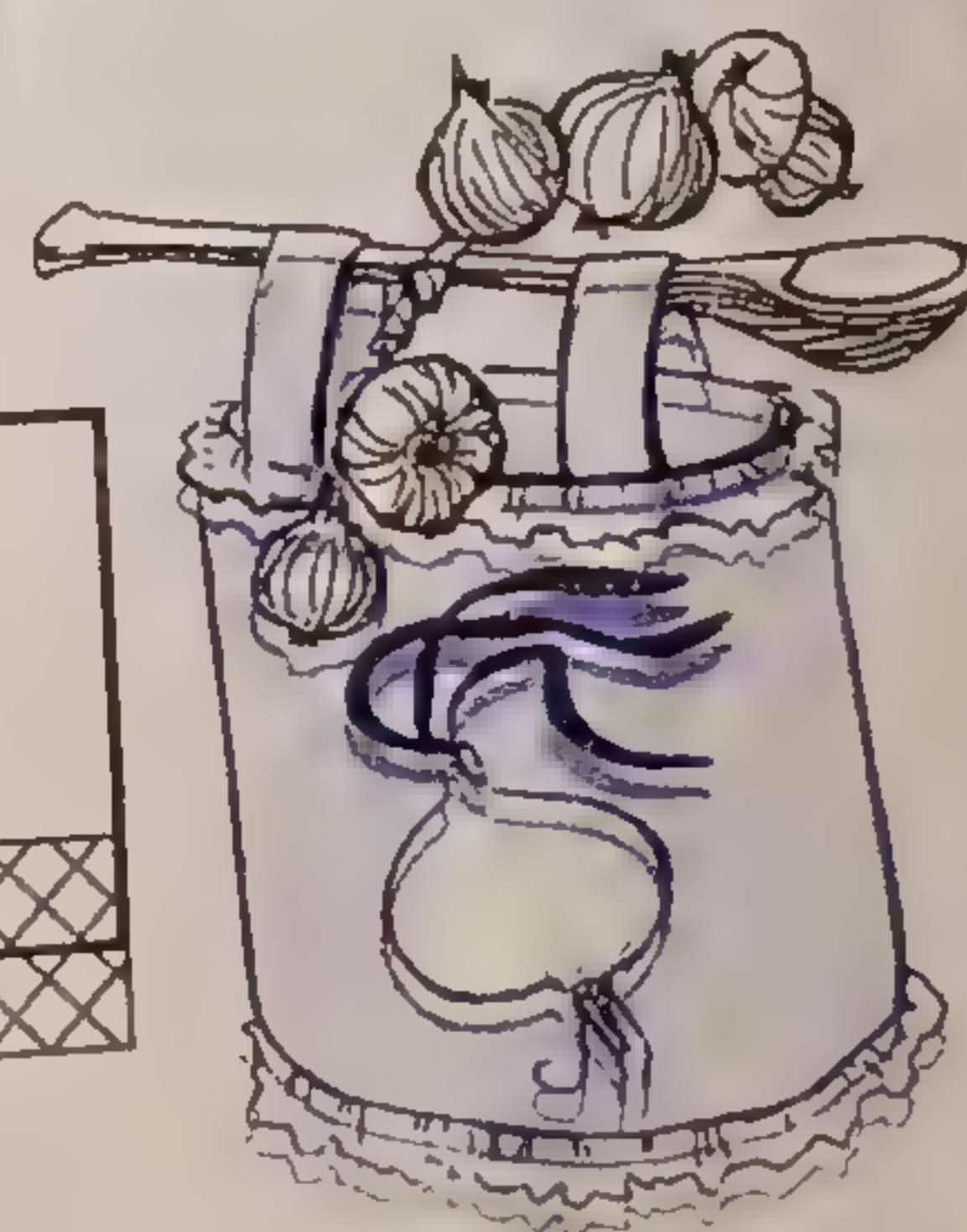


рис 2

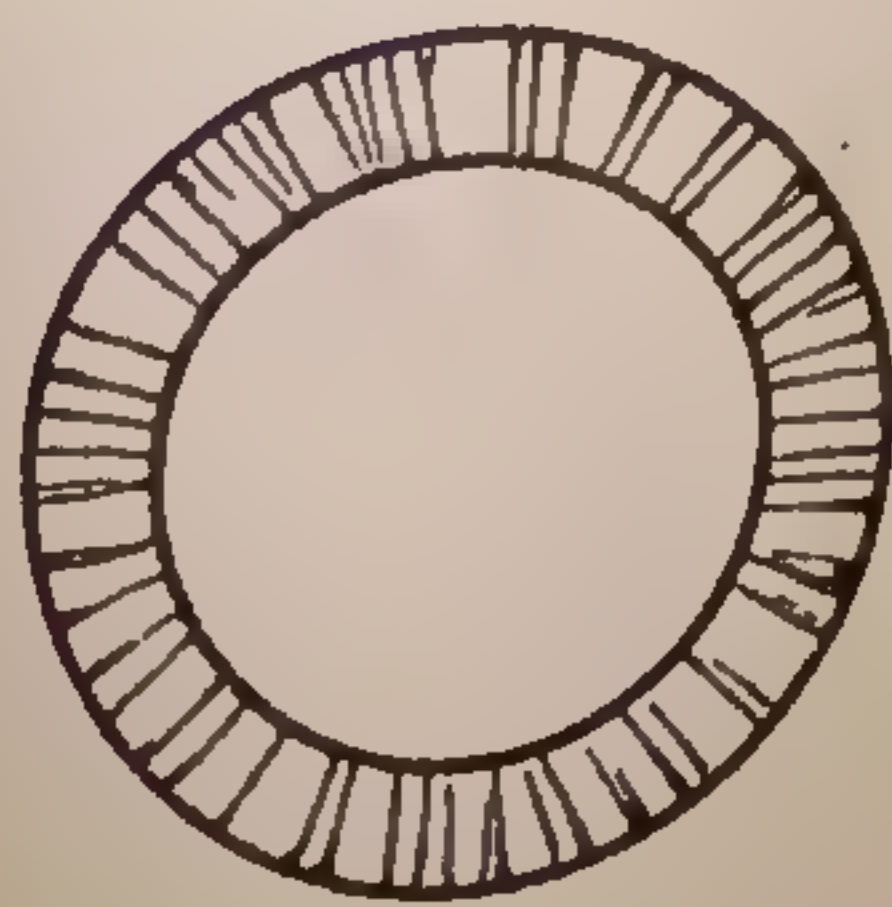


рис 4



рис 5

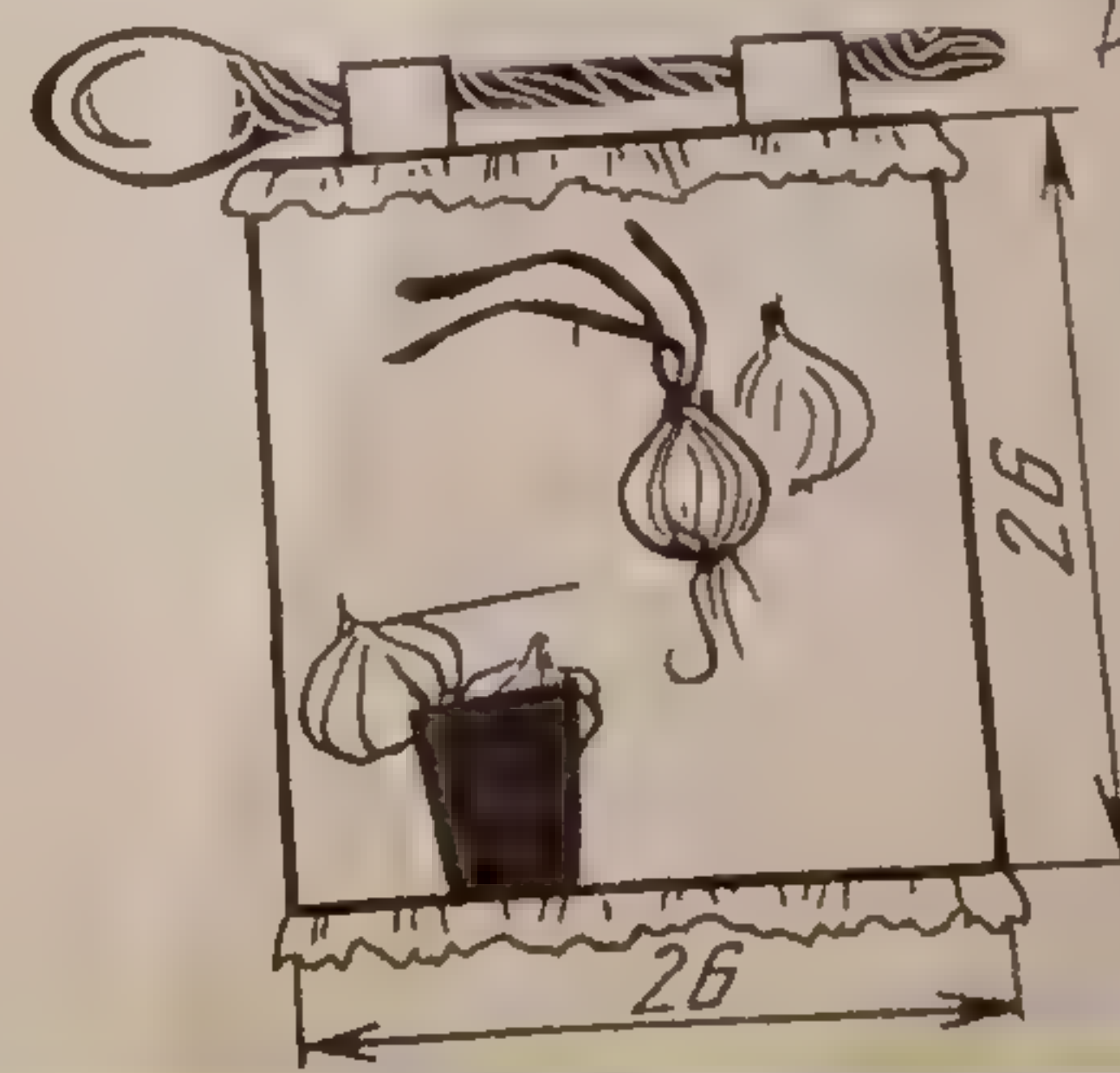


рис 6

Хозяйка • приложение к журналу «Крестьянка»



а боковые подхватите лентой и прикрепите к наличнику (рис. 2).

Чтобы кухня выглядела еще наряднее, советую повесить над обеденным столом абажур из той же ткани, что и штора, или по крайней мере в тон ей. Подойдет любой старый

каркас. Если он действительно очень старый, ребра можно обмотать марлевым бинтом или покрасить. Теперь отрезаем кусок ткани, равный обхвату каркаса, высотой чуть ниже, чем бы требовалось по размеру. Пришиваем кружево (если узкое, то

в два ряда), теперь высота куска стала чуть больше высоты каркаса (рис. 3). Сшиваем по боку, подшиваем верх будущего абажура, продеваем его по размеру верхнего кольца каркаса. В нижней части застрачиваем кулиску по краю кружев, продеваем шнурок и также стягиваем его — получилась «диафрагма», которая будет слегка притенять прямой свет лампочки (рис. 4). Остается пришить оборку из того же кружева или

ткани абажура — ее кроим в 1,5–2 раза шире, чем обхват каркаса (рис. 5). У вас еще остался кусочек ткани? Можно сшить из нее мешочек для лука, чеснока. Украсьте его аппликацией, изображающей головку чеснока, пару луковиц. В бретельки проденьте деревянную ложку с длинной ручкой, укрепите ее на декоративных крючках над рабочим столом (рис. 6).

Не правда ли, кухня стала еще уютнее?  
Г. ЗАХОДЕР

## СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД В ВОСКРЕСЕНЬЕ

Не знаю, как у вас, а в нашей семье есть такая давняя традиция — по воскресеньям собираться по возможности всей семьей за родительским столом. Дети уже, конечно, выросли, живут своими семьями, а все-таки к воскресному обеду стараются выбраться, только знай стулья подтаскивай — нас теперь с внуками получается четырнадцать человек.

...са, понимает... проест. Глав... всем вме... поговорить, расска... семейных новостях, обсудить планы... Но, что ни говори, а и накормить такую семью надо! Тут хлопот немало, да и накладно может быть для хозяев, скажете вы. Возможно, и так — все зависит от того, какую цель себе поставить. Не удивлять размахом, а просто накормить вкусно и сытно, так я считаю. Ведь не праздничное застолье, а семейный сбор, правда? Тогда можно обойтись, как говорится, и малыми затратами — это касается и средств, и трудов. Вот посудите сами.

Если обед, то закусок требуется немного. Я подаю свою квашеную капусту, огурцы, помидоры. Сверху посыпаю их зеленью. Что засолила с осени, промываю в дуршлаге. Иногда делаю небольшие бутербродики с рыбным паштетом — мы с вами уже умеем его



готовить из любых рыбных консервов, удалив кости и размяв мякоть рыбы с соусом или томатной приправой из той же банки. А сколько разнообразных и, кстати говоря, дешевых закусок можно сделать из яиц! «Грибки», яйца, фаршированные зеленью, тертым сыром, тем же рыбным паштетом, наконец, просто под майонезом... Вот и достаточно — ведь впереди целый обед!

На первое советую приготовить бульон с пирожками — чем не праздничное блюдо! А готовится проще простого. Накануне варю бульон, процеживаю, заправляю зеленью, корешками. Мясо проверяю через мясорубку, обжариваю на сковороде, добавляю бульон для сочности, солю по вкусу, смешиваю с рублеными крутыми яйцами. Сразу можно приготовить и тесто: 200 г мягкого масла или маргарина, 200 г сметаны, яйцо, соль, половину чайной ложки соды, погашенной столовой ложкой уксуса, 3 стакана муки смешиваю,

хорошо выминаю на доске, ставлю в холодное место. Готовится это тесто так быстро, что можно делать его и непосредственно перед приходом гостей. Раскатываем в тонкий пласт, чашкой вырезаем кружки, на середину каждого кладем начинку, зашпываем края, смазываем сверху взбитым яйцом, выпекаем в жаркой духовке минут 20. Хорошо, конечно, подать пирожки еще теплыми.

Что сделаем на второе? Может быть, голубцы? Пожалуй! 800 г мяса (можно использовать и отварное из бульона) пропускаем через мясорубку. Отдельно обжариваем на масле 3 головки лука, добавляем 2 столовые ложки промытого риса и продолжаем тушить пока не подрумянятся, затем подливаем бульона или воды и под крышкой тушим еще минут 20. Перемешиваем с мясным фаршем, солим, можно добавить измельченную зелень, немного бульона.

Из большого кочна капу-

сты вырезаем кочерыжку, листья разбираем, опускаем на несколько минут в кипящую воду, вынимаем шумовкой, даем остыть и обсохнуть. На середину каждого кладем начинку, заворачиваем, обжариваем на масле, затем складываем голубцы в казанок или кастрюлю с толстым дном, добавляем несколько ложек томатной пасты, разведенной водой, сметану и ставим в духовку.

Десерт — это на семейном обеде главное, внуки всегда только его и ждут! Давайте-ка вместо обычных компотов и киселей приготовим оригинальное блюдо — мусс. Потребуется по стакану клюквы, сахара, треть стакана манной крупы и 3 стакана воды.

Клюкву моем, разминаем деревянным пестиком, отжимаем через марлю, отжимки кипятим в воде, еще раз процеживаем и отжимаем. На полученном отваре завариваем манную крупу, томим 15 минут на слабом огне, добавляем сахар, охлаждаем. Когда станет теплой, вливаем клюквенный сок и взбиваем венчиком, пока не увеличится в объеме вдвое. Вот эта густая, пышная розовая пена и есть мусс, любимое блюдо детворы!

А теперь прикинем, много ли затрат потребовал такой обед? Зато радости сколько...

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

В оформлении «Хозяюшки» принимали участие художники  
С. БОГАЧЕВ  
и Н. КУПРИЯНОВА.



## У КУКЛЫ НОВОСЕЛЬЕ

Моей дочке мама построила трехэтажный кукольный дом. Стены оклеила обоями, на окнах — занавески. Мебель в этом доме из спичечных коробков. А живут в доме маленькие куклы, и у каждой свой гардероб есть.

Моя мама учительница, сейчас она на пенсии. Долгое время мама занималась с детьми всевозможными поделками из любого подручного материала

в группе продленного дня. А я вела кружок «Кукольный театр», где мы сами изобретали и шили куклам одежду. Теперь я веду кружок «Хозяюшка». Учусь искусству макраме, вязанию на спицах, крючком и на машине, плетению. Словом, проще сказать чего мы не делаем своими руками. Эта работа очень увлекательна. Наверняка у нас есть единомышленники, о которых мы не знаем. А так бы хотелось познакомиться, чтобы что-то перенять у них, а чем-то и поделиться. Если кого-то заинтересует мое предложение, сообщайте наш адрес:

142822, Московская область, Ступинский район, поселок завода пластмасс, дом 53, квартира 17. Ждем писем.

Галина Ивановна  
ФИЛИМОНОВА



## ЗАБЫТЫЙ КРЕСТИК?

Наталья Григорьевна Петрук живет на Украине. Хотя, не правда ли, ее адрес и так угадывается в образце вышивки, который она нам прислала. Ну, а что украсить такой вышивкой — полотенце, скатерть, салфетку или блузку, — каждый решит сам.



## ПОВАР ИДЕТ ВА-БАНК

Рассказывают, что Наполеон, которому надоело в походах каждый день есть кур, велел довести до сведения своего повара, что тот лишится головы, если посмеет еще хоть раз предложить императору курицу. Но повар был весьма высокого мнения о своих кулинарных способностях и потому пошел, что называется, ва-банк. К очередному обеду он приготовил императору... курицу, но так, что Наполеон ее просто не узнал!

Вообразить такое как будто трудно. Хотя...

А давайте-ка попробуем приготовить полностью куриный обед. На тот, что я хочу вам предложить, потребуется два цыпленка и курочка (общий вес больше трех килограммов). Выйдет порций шесть. Впрочем, тут все зависит от едоков.

Начнем, как полагается, с закуски. Что скорее оценят гости в угощении? Конечно, домашнее при-

думаю, что, РИЖСКУЮ ЖАРЯЧУЮ ЗАКУСКУ, им придется поломать голову ее содержимым. А готовим так. 200 г жареного мяса курицы, 100 г филе свежей сельди и две крупные отварные картофелины пропустить через мясорубку. Порубить одну средних размеров луковицу и обжарить, добавив чайную ложку маргарина. Все перемешать. Прибавить столовую ложку муки и 2 столовые ложки сметаны. Еще перемешать и снова пропустить через мясорубку. Затем добавить два сырых желтка, посолить, поперчить по вкусу, перемешать и добавить взби-

тые белки. Форму для запекания смазать жиром, выложить в нее пригото-



вленную массу, посыпать двумя столовыми ложками тертого сыра. Растопить 2 столовые ложки маргарина и сбрызнуть ими содержимое. Форму поставить в духовку и запекать 30—40 минут. Когда масса начнет отделяться от краев, блюдо можно считать готовым. Выложить на тарелку, разрезать на порции и полить томатным или сметанным соусом.

Теперь приступаем к первому блюду. Это СУП ИЗ ПОТРОХОВ. Крылышки, шейку, желудочек, сердце промываем и отвариваем. В кипящий бульон опускаем одну большую морковь, нарезанную соломкой, корешок петрушки, луковицу, корешок сельдерея, полстакана промытого риса, 6 крупных нарезанных картофелин и варим 15 минут. В конце следует влить 3/4 стакана перекипяченного хлебного кваса или процеженного рассола, дать вскипеть, заправить солью, красным перцем по вкусу, добавив по 4 столовые ложки куриного топленого жира и сметаны, немного мелко нарубленной зелени укропа. Суп готов.

На второе можно приготовить ЦЫПЛЯТ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ.

Цыпленка разрубить на две половинки, промыть, обсушить, натереть сверху и изнутри солью, перцем, чесноком и в двух столовых ложках топленого масла

поджарить до золотистого цвета. Переложить в казанок или кастрюлю, влить полтора стакана (300 г) бульона, посолить, поперчить, довести до кипения. Затем перенести в духовку, не очень нагретую, варить полчаса. В масле, оставшемся после обжаривания цыплят, спассеровать отжатую мякоть четырех красных помидоров (лучше, конечно, свежих, но можно взять и консервированные), заправить солью, перцем, варить 10 минут. После этого влить 3 столовые ложки домашнего хлебного кваса или сок половинки лимона, довести до кипения, положить цыплят, дать вскипеть, влить стакан (200 г) сметаны, взболтанной с поджаренной мукой (столовая ложка) и варить 5 минут, затем снять с огня. Подавать цыплят под соусом с рассыпчатой кашей, обсыпав рубленой зеленью укропа или рубленным чесноком и украсив дольками красных помидоров.

Закончить обед можно знаменитым КУРНИКОМ — РУССКИМ СЛОЕНЫМ ПИРОГОМ. Замесите 500 г пресного слоеного теста (полкило муки на не-

полный стакан молока) и 200 г пресного жидкого (неполный стакан муки на полстакана молока) — из него вы испечете блинчики. Приготовьте четыре вида фарша: из курицы — мякоть вареной курицы (120 г) нарежем мелкими кусочками и заправим чайной ложкой масла; из риса — неполный стакан риса припустим с чайной ложкой масла и смешаем с одним нарубленным яйцом; из грибов — 120 г белых грибов или шампиньонов обварим, нашинкуем, слегка обжарим с чайной ложкой масла и добавим в них примерно 5 вареных шинкованных куриных гребешков (можно и без них); из яиц — два вареных яйца мелко нашинкуем, добавим две чайные ложки распущенного масла, рубленую зелень петрушки и укропа.

Теперь слоеное тесто раскатываем в лепешку толщиной 0,5 см, делим на две части: одна поменьше — основная, другая побольше — крышка. На основную лепешку кладем блинчики и затем фарш в такой последовательности: блинчик, поверх него слой фарша из риса; блинчик — фарш из грибов; блинчик — фарш из яиц; блинчик — фарш из курицы. Пирог, накрытый второй большой лепешкой из слоеного теста, должен иметь форму конуса. Края верхней и нижней лепешек защипываем. Не забудьте основание смазать яично-молочной смесью. А чтоб курник гляделся веселее, украсьте его бордюром и узорами из теста, обмажьте яйцом и поставьте выпекать, сделав проколы, на 40—45 минут.

Ну что, обед, я думаю, получился на славу.

Кушайте на здоровье!  
Ваша  
МАРИЯ  
ИВАНОВНА.

В оформлении  
«Хозяюшки»  
принимал участие  
художник С. БОГАЧЕВ.

## ВКУС ПОМАД

Приезжала ко  
но подруга из д  
рода, ох и удив  
ду ее, вдруг  
с опозданием на  
дело? Оказывае  
реди стояла за  
и пряниками! З  
что она такая с  
это время сам  
приготовила. И  
совсем, если ро  
ПРЯНИКИ  
СКНЕ» И «ВЯ  
Приготовим т  
стролю нальем  
меда. 1-4 ста  
высыпем 3/4 ст  
ного песка и б  
Когда «варе  
клейким, про  
добавим 50 г

## ХРАНИ МОЙ ТА

«Мне очен  
рюза. Да вот  
ли этот ка  
надо носить  
чтобы быть  
ли это?»

Вот такое  
лучили из I  
сти. Судя п  
читательни  
иметь тали  
че, оберег  
напастей,  
как счита  
Не стоит.

верить, чт  
неделит  
р. Но ес  
представле  
дет нас  
-мо по  
дарств  
итоцен  
цветы  
он

он?  
др  
к  
ви  
юк



## ВКУС ПОМАДКИ

Приезжала ко мне недавно подруга из другого города, ох и удивила! Жду ее, вдруг является с опозданием на час. В чем дело? Оказывается, в очереди стояла за помадкой и пряниками! Знала бы я, что она такая сластена, за это время сама бы все приготовила. И не трудно совсем, если рецепт знать!

### ПРЯНИКИ

«ТУЛЬСКИЕ» И «ВЯЗЕМСКИЕ». Приготовим тесто. В кастрюлю нальем полстакана меда, 1/4 стакана воды, 3/4 стакана сахарного песка и будем варить. Когда «варево» станет клейким, процедим сироп, добавим 50 г масла или

маргарина (2 столовые ложки, если растопить) и охладим до 80°. Просеем 3 стакана пшеничной муки (можно два к одному с ржаной) и перемешаем ее с измельченными пряностями, какие в доме найдутся — всего на полчайной ложки. Кто ездит на рынках тамошних, где можно застаться и кориандром, и корицей, и карда-

мон, и мускатным орехом, и гвоздикой, словом, всеми ароматными добавками. Но пряник будет не



этого к горячему сиропу, помешивая. Тесто охладим до комнатной температуры, добавим 2 сырых

яйца, перемесим и немедленно разделяем. Еще нам потребуется полстакана густого варенья (лучше из кислых ягод), повидла или джема для начинки пряников и сырое яйцо для их смазки.

Раскатаем пряничное тесто скалкой, слепим руками пряники, посыпая их мукой, и положим, обмазав яйцом, на смазанный жиром противень, обрызгав его предварительно водой, чтобы пряники не сжарились. Выпекаем в жаркой духовке 8—15 минут.

Готовые пряники глазируют. Делают это так: 4 столовые ложки сахарного песка перемешиваем с водой (полстакана), доводим до кипения, снимаем пену и провариваем сироп.

## ХРАНИ МЕНЯ, МОЙ ТАЛИСМАН

«Мне очень нравится бирюза. Да вот не знаю, «мой» ли этот камень? Говорят, надо носить только «свой», чтобы быть счастливой. Так ли это?»

Вот такое письмо мы получили из Псковской области. Судя по письму, наша читательница хотела бы иметь талисман. Или, иначе, оберег — от болезней, напастей, дурного глаза, как считали в древности. Не стоит, конечно, всерьез верить, что «свой» камень исцелит лучше, чем доктор. Но если обладание им доставляет радость, улучшает настроение, это уже само по себе прекрасное лекарство. К тому же полудрагоценные камни и самоцветы не так дороги. Но какой камень и кому «свой»?

С древности считалось, что каждому человеку в зависимости от месяца рождения соответствует несколько камней разного достоинства.

Январь — месяц темно-красного граната. В природе встречается до-

вольно большая группа минералов-гранатов. Цвет их может быть зеленым, желтым, лиловым и даже черным. Другой камень



января — розовый кварц.

Февраль, второй месяц зимы, предпочитает фиолетовый цвет аметиста. Древние греки считали этот камень оберегом от пьянства. По нраву февралю и молочно-белый оникс.

Март. Помните, как в песне поется: «Все стало вокруг голубым и зеленым...»? Это весенние цвета. Тем, кто родился в марте, советуют носить синевато-голубой аквамарин («аква» — вода, «маре» — море) или зеленый халседон (с пятнами красного цвета — гелиотроп. Ювелиры зовут его еще «крово-

вик». Полагали, что он способен останавливать кровотечение). Разновидность гелиотропа — кроваво-красная яшма, третий камень марта.

Апрель, пожалуй, самый поэтический весенний месяц. И все у него «самое-самое». Самый прозрачный камень — горный хрусталь. Самый дорогой — алмаз. Самый первый камень, из которого стали делать украшения, — янтарь, тоже принадлежит апрелю. Янтарь к тому же всегда считался целебным. Отсюда и поверье, что апрель — самый везучий месяц в году.

Май в цвет распускающейся листвы выбрал зеленые камни. Дорогой изумруд, но и вполне доступный хризопраз.

Июнь. Лето. Распускаются цветы. И камни этого месяца — агат, малахит — поражают удивительными оттенками. Нежной синевой отливает лунный камень. Играет лиловато-зелеными бликами александрит.

Июль — жаркий месяц; может, поэтому в его короне огненный рубин и желтовато-красный сердолик.

Август. Близко дыха-

ние осени. О ней напоминает золотисто-желтым оттенком хризолит, сердолик и авантюрин, красноватобелым — сардоникс.

Сентябрь — прохладный месяц, и вот уже камни темнеют: темно-синий сапфир, синий лазурит, ляпис-лазурь.

Октябрь отдает предпочтение двум камням — турмалину разнообразных оттенков и черно-белым опалам.

Ноябрь хоть и хмур, но именно его камень — топаз, что значит «содержащий тепло, огонь». Горящие глаза хищника напоминают другой ноябрьский камень — переливчатый тигровый глаз.

Декабрь венчает календарь. Цвета его камней напоминают снег в лучах заходящего солнца: желтовато-зеленый и небесно-голубой циркон и голубовато-лазурная бирюза. Кстати, это название происходит от персидского «фируза» — победа. А какой женщине не хочется одерживать их бесконечно!

А. БОГДАСАРОВ, кандидат геолого-минералогических наук.



После того, как он остынет (до 80°), добавим сок половины лимона, или на кончике чайной ложки ванильного сахара, или пол-ложки коньяку или ликера. Пряники можно положить в кастрюлю и залить этим сиропом. А можно каждый обмазать кисточкой. Равномерно покрытые глазурью пряники положим «сушиться» на часок-другой.

**ПЕСОЧНЫЕ МАЗУРКИ С ПОМАДКОЙ.** Мазурки — это пирожные разных размеров и форм, украшенные фруктами, помадкой, кремом — чем хотите. Давайте сделаем 10 таких разных пирожных весом 75—80 г. Приготовим песочное тесто. Возьмем два с половиной стакана муки, 2/3 стакана сахарного песка, 250 г сливочного масла или маргарина, чуть-чуть соли и 2 яйца. Масло, сахар, яйца разме-

шаем в кастрюле, всыплем муки и рукой 1—2 минуты месим тесто. Если, пока месили, оно нагрелось от рук, немного охладим, а уж потом разделаем. Чтобы тесто стало душистее, можно заменить 1 столовой ложкой какао и таким же количеством сахара. Режем тесто кусочками разной формы и выпекаем в жаркой духовке 15—20 минут.

Готовим помадку. 6 столовых ложек сахарного песка растворяем в 5 столовых ложках воды, ставим на сильный огонь, снимаем пену, затем накрываем крышкой и варим, до тех пор пока из загустевшего сиропа можно будет скатать мягкий шарик. Перед концом варки добавим 1/2 чайной ложки столового разведенного уксуса. После варки поверхность сиропа надо сбрызнуть водой и быстро охладить, поставив плотно закрытую кастрюлю под струю хо-

лодной воды. Слив воду, взбивать сироп 10—20 минут деревянной лопаточкой, пока не образуется помадка. Размять ее, подогреть и добавить ароматические вещества. Если получилось очень густо, разведите холодной водой, если жидко — добавьте сахарного песка. Помадка должна напоминать густую сметану. Ее можно заготавливать впрок и хранить в стеклянных банках, положив сверху смоченный водой пергамент или марлю. В помадку можно для аромата добавить чуть-чуть любой настойки, сиропа, ликера, сока, кофе, чая... Молочную помадку варят с удвоенным количеством молока вместо воды.

Осталось приготовить масляный крем. 2 столовые ложки растопленного масла взбить, влить 2 столовые ложки сгущенного молока, взбивать еще 10—15 минут. Можно добавить вкусные приправы.

Теперь делаем мазурок. В испеченном тесте заполняем заранее сделанное углубление помадкой, ко-

гда она застынет, украшаем кремом и фруктами.

**ЯБЛОКИ, ЖАРЕННЫЕ В ТЕСТЕ.** 400 г яблок очистим, вырежем сердцевину, нарежем тонкими кружочками и посыплем сахарной пудрой (чайная ложка). Теперь приготовим тесто. 2 желтка, чуть больше чайной ложки сахара и чуть меньше столовой ложки сметаны, полстакана муки тщательно перемешаем и разведем молоком (1/3 стакана). Отдельно взбиваем в густую пену белки и осторожно вводим в тесто. Кружочки яблок накальваем на вилку, погружаем в тесто, а затем быстро перекладываем в разогретый жир и обжариваем до образования золотистой корочки. Жареные яблоки укладываем на тарелку и посыпаем сахарной пудрой.

Если что-то показалось сложно, уверяю вас — это на первый взгляд. Стоит один раз попробовать сделать — и потом помадки и пряники будете «щелкать» как семечки.

Ваша  
МАРИЯ ИВАНОВНА.

## ГЛАВНОЕ — ХАРАКТЕРАМИ СОЙТИСЬ

Конечно, на вкус и на цвет товарища нет. Да мы и не рассчитываем, что все обязательно последуют нашим советам. Но ведь вполне возможно, что кто-то в них нуждается. Бывает, задумав завести собаку, кто-то предпочтет породистого щенка. И просят совета — какого выбрать? Дело серьезное. Учтите: «характер» собаки должен соответствовать характеру его хозяев, образу жизни семьи, ее привычкам. И потому...

● Если у вас артистическая натура, вы любите участвовать в художественной самодеятельности, ни один праздник не обходится без вас, вам необходим друг, который способен ценить ваши таланты. Этот друг — пудель. Потому что, по мнению



знатока животного мира Альфреда Брема, именно пудель способен проявлять в нужную минуту смеяться, сочувствие, плакать, ликовать от счастья, как истинный актер. ● Если вы одиноки, жалуетесь на здоровье и уже не решаетесь совершать длительные прогулки, заведите себе японского хина, который прекрасно обходится без прогулок на свежем воздухе. Или мопса. Псы этой породы все-гда веселы, энергичны, подвижны и ласковы с хо-

зяином. Они будут развлекать вас.

● Если вы заведете шпица, знайте, что эти собачки очень чутки. Своим внезапным беспокойным поведением они предупреждают хозяина не только о грозе, но и о незваном госте.

● Если вы захотите иметь надежную охрану (но, конечно, не «злую собаку», надписями о которой на воротах пугают прохожих), то ирландский терьер с достоинством выполнит эту миссию. Он не

только станет охранять дом, но уничтожит в нем всех крыс, а с домашними животными будет жить в мире и дружбе.

● Если у вас в доме дети, а ваша работа требует частых отлучек из дому, кроткая и ласковая колли последит за ними, займет их играми. Недаром ее веками учили караульной службе. Несмотря на свое английское происхождение, колли очень распространена у нас породе.

Выбор большой, главное — характерами сойтись. Хотя бывает и так. При виде дворняжки, с надеждой ждущей от нас чего-нибудь съестного, сердце дрогнет... и в доме появится новый друг, а точнее, Дружок. Вернее дворняжки друга нет. Это проверено!

А. КОРОЛЕВА

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.



## ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОТКРЫТЬ ШКАФ...



Вы собрались спрятать на лето теплые костюмы, пальто, шерстяные платья... Но прежде, чем открыть платяной шкаф,

просмотрите, не загрязнились ли вещи. Если убрать несвежую одежду на летнее хранение, она теряет прочность, приобретает стойкий неприятный запах, которым щедро «делится» со всеми остальными вещами, хранящимися в шкафу; помимо всего прочего этот запах привлекает моль.

Итак, проверим свою зимнюю одежду. Больше всего пачкаются воротники, края рукавов, карманы. Их можно почистить бензином, но вокруг расплывется темное пятно. Лучше смешать чистый бензин с толчеными белыми сухарями и чистить ткань этой кашицей. Для чистки светлых тканей смесь готовят из чистого бензина с картофельным крахмалом. Когда кашица подсохнет, ее легко снять чистой сухой тряпочкой или щеткой.

Воротники мужских ко-

стюмов хорошо отчищает раствор нашатырного спирта (1 часть нашатыря на 3 части воды). Нашатырный спирт, наполовину разбавленный водой, хорошо снимает пятна грязи на темной одежде.

Если шерстяной костюм залоснился на локтях, отворотах — потрите эти места щеткой, смоченной в столовом уксусе, или обычной резинкой. Если блеск все-таки остался, насыпьте на обрабатываемые места соль, снова потрите их резинкой, стряхните соль и почистите жесткой щеткой.

Вельветовые и бархатные пиджаки, костюмы, куртки впитывают пыль,

которую трудно удалить, не потревожив ворса. Чистить их нужно не щеткой, а губкой или тряпкой, смоченными в воде и хорошо отжатыми. Когда чистите, споласкивайте время от времени губку или тряпку в чистой воде.

Свитера, пуловеры, кофты, тонкие трикотажные костюмы укладывают в целлофановые пакеты и располагают на полках, пальто, куртки, костюмы из шерстяной ткани и т. п. вешают на «плечики», светлые вещи лучше укрыть сверху старой простыней или поместить в специальный большой целлофановый пакет. Т. НОВИКОВА

## ЕСЛИ ОСТАЛИСЬ ПРИПАСЫ

Пора освобождать погреб, если вы так хорошо подготовились к зиме, что еще не использовали все свои припасы! Но не спешите выбрасывать то, что осталось.

В бочке еще есть квашеная капуста? Она, конечно, перекисла, но к употреблению годится. Хозяйки обычно промывают ее и используют для кислых шей. Но вкус промытой капусты резко ухудшается. Лучше сделать так: натереть на терке по 2—3 моркови и яблока, очищенных от кожуры, мелко нашинковать луковицу, смешать с квашеной капустой, заправить растительным маслом, можно добавить чуть-чуть сахара. Получится вкусный салат, его можно использовать и как гарнир.

Еще проще сделать салат из квашеной капусты, отварного картофеля, нарезанного кубиками, рубленого крутого яйца и мелко шинкованного репчатого лука.



Из домашней кабачковой икры можно приготовить оригинальное второе блюдо: добавьте на банку (0,8 л) 2 яйца, 3—4 ложки муки, перемешайте, можно немного подсолить, сформируйте биточки, запанируйте в сухарях, обжарьте в масле. К биточкам подают сметану, растопленное масло.

Вы заготовили в достатке овощные ассорти типа «Дунайского», «Охотничьего» салатов? Они помогут приготовить отличный суп! На литр бульона или просто воды — 3—4 картофелины, нашинкованные и обжаренные в масле морковь и луковица, несколько ложек овощного салата. Если за зиму некоторые

луковицы подмерзли, положите их на 3—4 часа в холодную воду — они обретут прежний вид и вкус.

Прошлогодний картофель пророс? Это естественно, и обычно хозяйки употребляют его в пищу, не обращая внимания на «глазки». Между тем они не так безобидны: картофель с «глазками» содержит вредное для человека вещество — соланин. Есть клубни можно, но сняв перед варкой слой кожуры толщиной не менее 2—3 миллиметров. Варить такой картофель «в мундире», как мы обычно делаем для салатов, не нужно.

Из сушеных грибов можно приготовить отличную «жаренку», если подержать их 2—3 часа в крепко подсоленном молоке или в молоке с соленой водой, взятых поровну.

Где-то в начале июня придется полностью освободить погреб, оставшиеся банки внести на время в дом, пол тщательно подмести, и, если он не земляной, вымыть, полки и стены протереть. Хорошо проветрить, просушить. Теперь готовимся к приему нового урожая!

Н. СУХОВА

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Раз уж речь зашла о припасах, стоит отдельно поговорить о луке репчатом — его обычно хозяйки стараются заготовить столько, чтобы до середины лета хватило.

● Вам потребовалась не целая луковица, а всего лишь половина? Положите ту часть, что осталась, срезом вниз на тарелочку или блюдец, посыпанное солью, — луковица останется свежей.

● Чтобы не слезились глаза, когда вы режете лук, время от времени смачивайте нож холодной водой.

● Лук при жарении не подгорит и приобретет красивый цвет, если предварительно запанировать его в муке.

● Если вы хорошо проветрили лук, прежде чем поместить в погреб, да к тому же храните его в «косах» или «венках», повесив на гвозди, — он будет хорош и до августа. Н. ЧЕРЕДЕЕВА



## Плов по-индийски

На Востоке рис имеет особое значение, поэтому из рисовых продуктов готовят множество различных блюд. Среди них особое место занимает плов, который в Индии готовят по-разному, но в основном по одному рецепту.

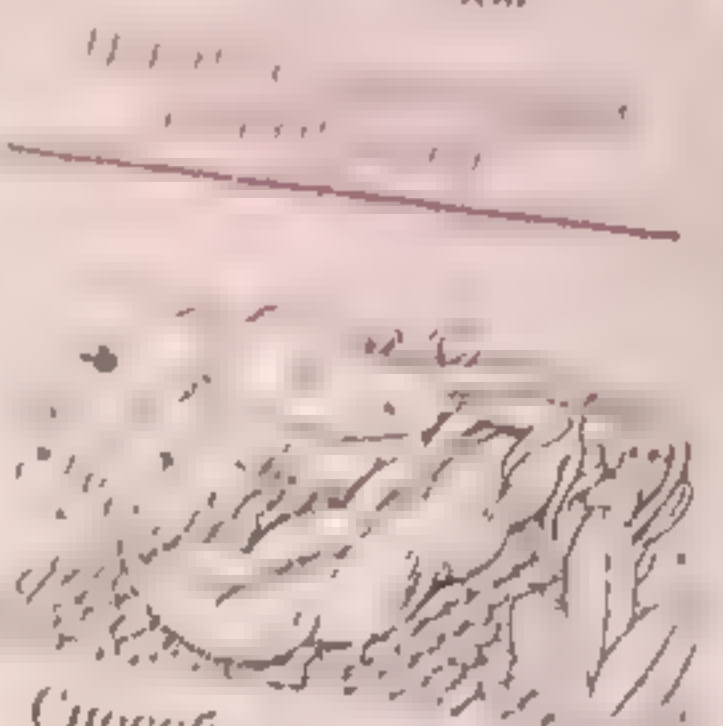
Для приготовления плова понадобятся следующие продукты: рис, лук, чеснок, морковь, помидоры, специи. Рис нужно промыть и замочить в воде на 2 часа. Лук нарезать полукольцами, чеснок — мелко порезать. Морковь натереть на терке, помидоры нарезать кубиками. В кастрюле разогреть масло, добавить лук и жарить до золотистого цвета. Затем добавить морковь и жарить еще 5 минут. Добавить помидоры и специи, жарить 5 минут. Добавить рис и воду, варить на медленном огне до готовности.



Половину тушонки и чеснок мелко порезать и обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить промытый рис, все специи и жарить, пока зернышки риса не станут матовыми. Затем влить кипящую воду или бульон, дать постоять, накрыть крышкой и тушить на мед-

Плов по-индийски

Плов по-индийски



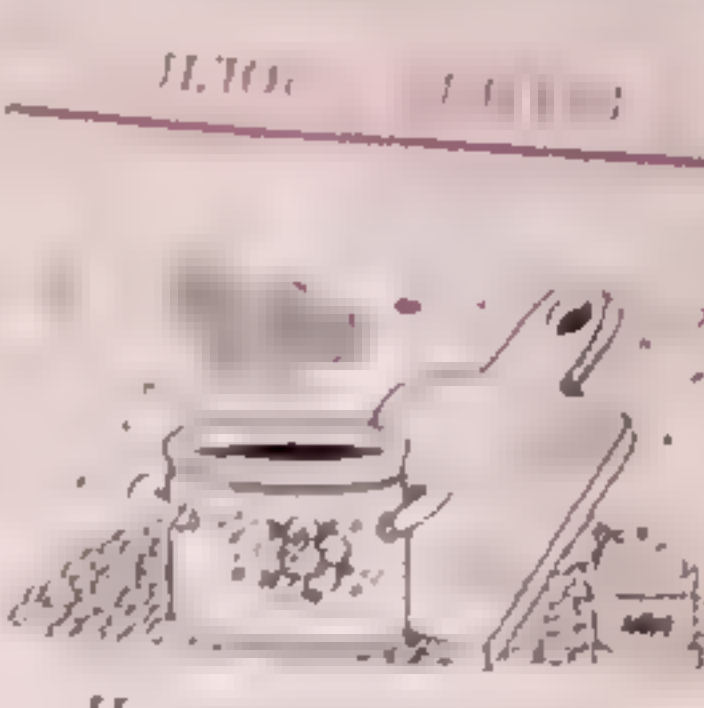
Плов по-индийски

Плов по-индийски



Плов по-индийски

Плов по-индийски

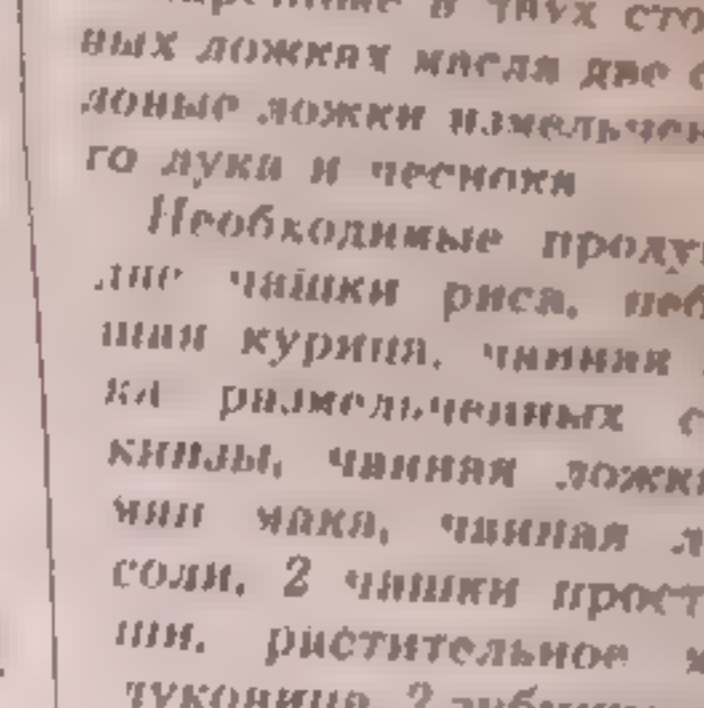


Плов по-индийски

Плов по-индийски

Плов по-индийски

Плов по-индийски



Плов по-индийски

Плов по-индийски

В оформлении  
«Хозяйки»  
принимал участие  
художник С. БОГАТЫРЬ



## ПЛОВ ПО-ИНДИЙСКИ

На Востоке рис является если не главным, то одним из основных продуктов питания. Из него готовят множество разнообразных блюд. Одно из них — плов, без которого ни сейчас, ни в древние времена не обходилось праздничное застолье.

Вот самый простой способ приготовления риса, бытующий на всем Востоке и, конечно, в Индии. Рис (будем готовить из расчета полторы чашки) предварительно моют и обсушивают, затем обжаривают в столовой ложке жира или растительного масла в течение нескольких минут. Сначала зернышки риса будут прозрачными, затем побелеют и станут матовыми. Наливаем в рис три чашки кипящей воды, добавляем полторы чайной ложки соли. Даем смеси закипеть, накрываем крышкой и на медленном огне доводим до готовности. Рис впитает всю воду и будет мягким и рассыпчатым.

### ПЛОВ ПРОСТОЙ С ЛУКОМ.



Половину луковицы и чеснок мелко порезать и обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить вымытый рис, все специи и жарить, пока зернышки риса не станут матовыми. Затем влить кипящую воду или бульон, дать плову закипеть, накрыть крышкой и тушить на мед-

## ЖУРНАЛ «ДИАЛОГ» — ГОСТЬ «КРЕСТЬЯНКИ»

ленном огне, пока рис не впитает всю жидкость. Пережарить остальной лук и украсить им готовый плов.

На 1,5 чашки риса — две столовые ложки жира или растительного масла, одна луковица, 4 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, корицы, гвоздики, пол чайной ложки жгучего красного перца, если есть — кардамон (2 шт.), полторы чайных ложки соли, 3 чашки воды.

### ПЛОВ С МОЛОДЫМ ГОРОШКОМ.



Способ приготовления тот же. Молодой зеленый горошек (1,5 чашки) добавляем, когда начинаем пережаривать продукты. Можно использовать консервированный горошек. В этом случае его нужно добавлять в конце приготовления плова, чтобы он не был переваренным.

В плов с горошком кладут также пережаренный лук и толченый миндаль (10 ядрышек). Для украшения готового блюда можно использовать помидоры, огурцы, мелко порезанные листья кинзы.

### ПЛОВ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ.



Рис промыть и обсушить. Поджарить в масле цветную капусту до золотистого цвета, предварительно посолив и поперчив ее.

Отдельно пережарить лук и чеснок, положить туда кардамон, гвоздику и рис, все обжарить, пока рис не станет матовым. Затем добавить цветную капусту, имбирь, красный перец, соль и жарить еще приблизительно 5 минут. Влить простоквашу и три чашки горячей воды, довести плов до кипения, закрыть крышкой и на слабом огне тушить до готовности.

Необходимые продукты: 1,5 чашки риса, две столовые ложки жира или растительного масла, 225 г цветной капусты, одна луковица, 6 зубчиков чеснока, немного кардамона, гвоздика (6 шт.), немного мелко измельченного имбиря, пол чайной ложки жгучего красного перца, 2 чайные ложки соли, чашка простокваши.

### ПЛОВ С МЯСОМ.



Поджарить лук до золотистого цвета, положить туда мясо и поджаривать его вместе с луком, пока мясо не перестанет давать сок. Затем добавить чеснок и специи, немного воды и тушить на медленном огне до готовности.

Рис промыть и обсушить. Обжарить его в масле, пока зернышки не станут матовыми, затем налить три чашки воды или бульона и тушить в течение нескольких минут. В рис положить готовое мясо, досолить по вкусу и тушить в закрытой кастрюле на медленном огне, пока рис не станет мягким

и не впитает всю жидкость.

Для приготовления плова взять 1,5 чашки риса, жир или растительное масло, две луковицы, 0,5 кг мяса, два зубчика чеснока, немного гвоздики и имбиря, соль по вкусу.

### ПЛОВ С КУРИЦЕЙ.



Курицу вымыть и разрезать на кусочки. Смешать и растереть в пасту, добавив воду, семена кинзы и мака, соль и в этой смеси замариновать курицу.

Поджарить в масле лук и чеснок до золотистого цвета, добавить гвоздику, имбирь, кардамон, положить туда замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавить немного воды и тушить, пока мясо не станет мягким.

Рис готовят так же, как в предыдущем рецепте, и смешивают с куриным мясом. Можно добавить обжаренные в двух столовых ложках масла две столовые ложки измельченного лука и чеснока.

Необходимые продукты: две чашки риса, небольшая курица, чайная ложка размельченных семян кинзы, чайная ложка семян мака, чайная ложка соли, 2 чашки простокваши, растительное масло, луковица, 2 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздики, кардамона, пол чайной ложки шафрана, две столовые ложки теплого молока, полчашки миндаля (орехи предварительно обжарить, а затем измельчить), столовая ложка орехов, столовая ложка фисташек.

Если у вас нет всех указанных в рецептах специй, не беда, замените их нашими традиционными приправами и зеленью — все равно получится вкусно.

В оформлении «Хозяюшки» принимал участие художник С. БОГАЧЕВ.





1-88

6-88

7-88

9-88

10-88



сте, погово-  
рять о семейных  
обсудить планы  
или говори, а и  
такую семью не  
потенциально, да  
может быть  
скажете вы  
и так — ве-  
того, какую  
ставить. На-  
маком, в пи-  
вкусно и с  
тью. Ведь  
застолье,

товят  
го м-  
филе  
крупн  
фели  
мясо.  
сре  
цу  
чаг  
Ве  
ли

вста — к  
Дело сери  
«характер»  
соответство  
ру его харак  
ни семьи, се  
И потому—  
● Если у вас  
ская натура, а  
участвовать в  
ственной сажа  
сти, ни один пра  
обходится без нас.  
обходима друг, ко  
способен ценить ва  
ланты. Этот друг — ну  
Потому  
по мне





● Лук при жарении не подгорит и приобретет красивый цвет, если предварительно запанировать его в муке.

● Если вы хорошо проветрили лук, прежде чем поместить в погреб, да к тому же храните его в «косах» или «венках», повесив на гвозди, — он будет хорош и до августа.

Н. ЧЕРЕДЕЕВА

Крестьянка

УП

5.89